

Lekcje Self-Realization Fellowship

Paramahansy Joganandy

Wstęp

Najwyższe osiągnięcia dzięki Samorealizacji

„Postępujcie zgodnie z naukami, które dały nam Indie i w których specjalizowali się ich mistrzowie. Najwyższym darem Indii dla świata jest wiedza o tym, jak metodycznie, krok po kroku, odnaleźć Boga. Stosując się do indyjskich nauk Self-Realization możecie odnaleźć Boga w tym życiu”.

– Paramahansa Jogananda

Najwyższe osiągnięcia dzięki Samorealizacji

Co jest celem twojego życia na ziemi? Czy jesteś tu po to tylko, aby się urodzić, przejść przez błędy młodościowego życia, zawrzeć małżeństwo, mieć dzieci, zarabiać pieniądze, a potem – po szybko umykających latach wypełnionych na przemian przyjemnościami, smutkami, zmaganiem, nudą i lękami – zostać pogrzebanym w ziemi? Czy to wszystko, czego możesz oczekiwać od życia? Czy to jest najwyższe w nim osiągnięcie?

Większość ludzi pędzi bez celu przez cały okres swego pobytu na ziemi, rzadko zatrzymując się, by poczynić świadome plany bądź odkryć cel swojej podróży. Nigdy nie wyposażono ich w mądrość, która umożliwiłaby im unikanie przynoszących smutek błędów i prowadziłaby ich życie ku prawdziwemu i trwałemu spełnieniu.

U podstaw wszystkich prawdziwych nauk duchowych świata leży ta sama uniwersalna Prawda, która udzieli ci pełnych i definitywnie zadowalających odpowiedzi na niezwykle ważne życiowe pytania, jeśli tylko poświęcisz czas na jej poszukanie.

Przeanalizuj i zrozum cel życia

Analizując pobudki jakichkolwiek naszych działań, stwierdzamy, że ostatecznie wszystkie czynności, wszystkie przedsięwzięcia mają wspólny i uniwersalny cel: uniknięcie lub usunięcie bólu i osiągnięcie trwałej Szczęśliwości.¹

Świat uczy cię poszukiwać szczęścia w pieniądzu, seksie, ludzkiej miłości, rozmaitych formach rozrywki, nawet w destrukcyjnych nałogach, takich jak alkohol lub narkotyki – tylko po to, aby cię raz po raz rozczarowywać, kiedy stwierdzisz, że jak zatruty miód, mogą one smakować słodko, gdy pierwszy raz ich skosztujesz, ale w końcu przynoszą rozgoryczenie, nudę lub nieszczęście.

Bez względu na to, co osiągnąłeś, zatrzymaj się i pomyśl. Wejrzyj w siebie, obiektywnie zbadaj siebie i to, w jakim stopniu jesteś zadowolony z życia. Jeśli i dopóki naprawdę nie zrozumiesz, o co chodzi w życiu, zawsze odkryjesz przeciek, przez który stale wypływa twoje szczęście – podświadomy brak poczucia bezpieczeństwa lub dręczącą niepewność, że w istocie nie przeżywasz życia w całej pełni.

Nie zadowolaj się byciem takim, jakim jesteś, lecz staraj się być takim, jakim możesz i powinieneś być. Jeśli jesteś jednym z tych, którzy rzeczywiście pragną rozwiązać swoje osobiste problemy lub uniwersalny ludzki problem zrozumienia tajemnicy życia, ucz się i postępuj zgodnie z naukami Self-Realization Fellowship – naukowymi, duchowymi naukami Indii, od czasów niepamiętnych przekazywanych przez oświeconych wieszczów i mędrców tego kraju. Tam znajdziesz odpowiedzi.

¹ Aby w pełni zrozumieć te idee, każdy uczeń studiujący *Lekcje* powinien przeczytać moją książkę *The Science of Religion (Naukowy aspekt religii)*, SRF 2013). [Idee te zostały także omówione w Lekcji 2, „Joga: uniwersalny, naukowy aspekt poznania Boga”.]

Czy odpowiedzi, których szukasz, przyjdą z zewnątrz, czy z wewnątrz?

Filozofia indyjska wskazuje, że życie ludzkie nieustannie podlega trojakiemu cierpieniu:

1. *cierpieniu fizycznemu* zrodzonemu z chorób, zranień, ubóstwa;
2. *cierpieniu psychicznemu* zrodzonemu z lęków, utraty bliskich, niespełnionych pragnień;
3. *cierpieniu duchowemu* zrodzonemu z nieznajomości znaczenia i celu życia i niewiedzy, jak osiągnąć ten cel.

Nie dokonawszy naukowej analizy ludzkiego życia, wielu tak zwanych „praktycznych” ludzi pokłada całe swoje zaufanie w materialnych metodach radzenia sobie z tymi trzema rodzajami bólek. Wierzą, że rozwiązania przychodzą z zewnątrz – większe pieniądze, postępy w technologii i medycynie, upowszechnianie się nowych wynalazków i nowoczesnych udogodnień.

Bez wątplenia dokonywany przez człowieka postęp w nauce ma olbrzymie znaczenie.¹ Jednak życie ludzkie, nawet w przyszłych warunkach większego materialnego rozwoju, zawsze będzie niepewne – podległe cierpieniom z powodu wypadków, choroby lub niewydolności mechanizmu ciała, nieprzewidzianych niepowodzeń finansowych, klęsk żywiołowych albo okropieństw wojny. Być naprawdę praktycznym to nawiązać kontakt z Bogiem, Wiecznym Schronieniem i Dynamem o Nieskończonej Mocy, które niewidzialnie zasila od wewnątrz nasze życie i wszystkie nasze zdolności.

Aby osiągnąć w życiu najwyższe cele, należy czerpać z niewykorzystanych możliwości ludzkiego ciała i umysłu – z mocy, które płyną z najszybszej esencji twojego jestestwa: twojej prawdziwej Jaźni, czyli duszy stworzonej na „podobieństwo Boże”.

Indyjscy mędrcy rozwinęli w pradawnych czasach techniki i metody jogi, czyli nauką wiedzę o duszy. Jej praktykowanie umożliwia nie tylko wzniesienie się ponad trojkie cierpienie, lecz także osiągnięcie pozytywnego stanu wciąż nowej szczęśliwości poprzez duchowe obcowanie z Bogiem.²

Pełny i zrównoważony rozwój ciała, umysłu i duszy

Skuteczność indywidualnych starań w każdej dziedzinie – czy to w biznesie, czy w pracy humanitarnej, w dziedzinie zdrowia, czy też w rozwoju duchowym – wymaga sprawnej władzy nad dwoma narzędziami duszy: nad ciałem i umysłem. Psychologowie, specjaliści od kultury fizycznej i pedagodzy, poczynili wiele starań w kierunku częściowego rozwoju jednego lub wielu aspektów ciała i umysłu. Nauki Self-Realization Fellowship (SRF) stanowią pełny i zrównoważony system konkretnych technik naukowych – metod psychofizycznych mających uniwersalne zastosowanie – prowadzących do harmonijnego rozwoju i pełnego wyrażenia ukrytych zdolności ciała, umysłu i duszy. Metody te były jak dotąd nieznanne na Zachodzie i tylko częściowo znane na Wschodzie.

Od tysięcy lat, na długo przed erą chrześcijańską, Wschód specjalizował się w doskonaleniu duchowego wnętrza człowieka. Liczne były odkrycia Wschodu w dziedzinach psychologii stosowanej, praktycznej metafizyki i filozofii oraz metod przyspieszenia ewolucji człowieka. Nauki SRF wydestylowały z tej starożytnej ukrytej mądrości określone metody, dzięki którym można zademonstrować prawdę duchową, wolną od

¹ Użycie rodzaju męskiego w *Lekcjach* i innych pismach Paramahansy Joganandy ma swoje źródło nie w wąskim, ograniczonym sensie [angielskiego] słowa *man*, oznaczającego tylko połowę ludzkiej rasy, lecz w szerszym, oryginalnym znaczeniu: słowo to pochodzi od tego samego rdzenia co sanskryckie *manas*, umysł – wyjątkowo ludzka zdolność do racjonalnego myślenia. Naukowa joga zajmuje się ludzką świadomością z punktu widzenia androgynicznej Jaźni (*atmana*). Jako że w języku angielskim nie istnieje terminologia, która przekazałaby te psychologiczne i duchowe prawdy bez zbyteknej nieporadności literackiej, w pismach Guru zachowano użycie *man* i pokrewnych terminów. (Przyp. red.)

² Chociaż wielu ludzi myśli, że joga to tylko ćwiczenia fizyczne – *asany*, czyli pozycje hathajogi – to w istocie są one jedynie najbardziej powierzchownym aspektem tej głębokiej wiedzy naukowej. Jej prawdziwa wartość i cel polegają na rozwijaniu nieskończonych możliwości ludzkiego umysłu i duszy. Samo słowo *joga* znaczy „zjednoczenie”: zjednoczenie indywidualnej świadomości, czyli duszy, ze Świadomością Kosmiczną, czyli Duchem. Istnieją różne ścieżki jogiczne prowadzące do tego celu, przy czym każda z nich jest wyspecjalizowaną odmianą całościowego systemu, co jest przedmiotem późniejszych *Lekcji* w tej serii. (Przyp. red.)

dogmatyzmu i nienaukowych wierzeń, i korzystać z niej w celu uzyskania najlepszych możliwych rezultatów w codziennym życiu.

Uczniowie SRF nauczani są sztuki świadomego panowania nad wszystkimi umysłowymi zdolnościami, jak również nad energią życiową (*prana*), która utrzymuje przy życiu komórki ciała. Panowanie nad tymi subtelnyymi siłami, leżącymi u podstaw życia, stanowi prawdziwe bezpieczeństwo naszej tu egzystencji, albowiem Kosmiczna Energia Życiowa jest przyczyną i pokarmem całego stworzenia. Mając zatem umysł i ciało doskonale postuczne, człowiek rozwija zdolność dokonania wszystkiego, czego pragnie. Aby osiągnąć to mistrzostwo, konieczne są trening i określone metody, takie jak techniki *pranajamy* naukowej Krijajogi, nauczane w *Lekcjach Self-Realization Fellowship*.

SRF uczy, jak wyższymi, duchowymi metodami uzdrawiać ciało (nie odrzucając nauk medycznych) – jak polegać bardziej na umyśle, a mniej na fizycznych metodach uzdrawiania.

Naucza, jak naukowo uczynić umysł w stu procentach wydajnym. W ten sposób umysły mniej wydajne osiągają większą wydajność, a wydajne, maksymalną wydajność. Wydajność umysłu – świadome wykorzystywanie nieużywanych dotąd możliwości ludzkiego umysłu – to klucz do zdrowia, osiągnięcia i odnalezienia źródła zaspokojenia wszystkich naszych potrzeb: Boga.

Uczniowie Self-Realization Fellowship, poznając najbardziej skuteczne prawa psychofizyczne, umożliwiające osiągnięcie wszystkich wartościowych celów życiowych, są jednocześnie uczeni utrzymywania ich we właściwej perspektywie: na pierwszym miejscu obcowanie z Bogiem, na drugim zdrowie, na trzecim kultura intelektualna, na czwartym dobrobyt dla siebie i innych, na końcu pozycja społeczna i popularność. Najwyższym celem w życiu jest świadome poznanie Boga.

Czym jest Bóg?

Najbardziej niekonkretną ze wszystkich ludzkich koncepcji jest idea Boga. Badacze żywności, finansów, zdrowia i związków rodzinnych muszą być bardzo konkretni, żeby zyskać aprobatę. Czy jednak kiedykolwiek pomyślałeś, jak szybko usatysfakcjonowała cię twoja idea Boga? Czy twoje przekonania na Jego temat są tylko tym, co słyszałeś od dzieciństwa, albo twoim buntem przeciwko Bogu, który, jak błędnie sądzisz, zadaje cierpienie – dogmatyczną ideą mściwego bóstwa gotowego karać nas „ogniem piekielnym i siarką”? To nie jest Bóg, o którym uczę. Zaprawdę, to mściwość w sercu człowieka przypisuje tak straszliwe okrucieństwo nieskończonemu Boskiemu Ukochanemu naszych dusz.

Czytamy o Bogu w różnych pismach świętych. Słyszymy o Jego obecności i słuchamy, jak nauczyciele religijni, duchowieństwo i święci chwalą Go w kazaniach. Wyobrażamy Go sobie za zasłoną piękną przyrody. Myślimy o Jego istnieniu, używając wewnętrznej logiki. Ale wszystkie te okna, przez które usiłujemy ujrzeć Boga, zasłonięte są przez nieprzezroczyste szyby wniosków wyprowadzanych z nieprzeanalizowanych, niesprawdzonych danych.

Ludzie mówią mi: „Czytałem Biblię”, albo: „Nauczyłem się *śastr*”. „Znalazłem prawdę w ten sposób (albo inaczej, albo jeszcze inaczej)”. Uważam jednak, że w rzeczywistości nie znają prawdy, nie potrafią bowiem zadowalająco odpowiedzieć na pytania swoich serc odnośnie Boga.

Ludzie głęboko myślący będą się zawsze zastanawiać: Jeśli Bóg jest wszechwiedzący i wszechmocny, to dlaczego natychmiast nie przepędzi ubóstwa, dolegliwości, chorób i innych udręk? Jeśli jest doskonały, to dlaczego zaprzecza Sam Sobie, stwarzając ułomny, pełen zła świat?

Skoro Bóg wiedział, że będziemy ranić samych siebie, niewłaściwie używając wolnej woli, to dlaczego, *dlatego* nam ją dał? Bóg musi być bardzo nieświadomy, skoro nie wiedział, jakich problemów przysporzy ludziom, dając im wolną wolę. On sam cieszy się w Sobie wspaniałą świadomością ekstatycznej szczęśliwości, podczas gdy my nurzamy się w smutku.

Pytania te często sobie zadajemy, ale rzadko znajdujemy na nie odpowiedź. Jednakże, Bóg nie boi się pytań. Pytań boi się jedynie dogmatyzm religijny. Bóg odpowie zadowolająco na wszystkie takie wołania serca, kiedy nauczysz się kontaktować z Nim w prawdziwej praktyce medytacji.¹

Nie możemy uzyskać pełnego czy bezpośredniego poznania Boga poprzez ograniczoną moc intelektu, który pozwala nam tylko na częściowe bądź pośrednie zrozumienie. Intelktualny ogląd przedmiotu oznacza studiowanie go z zewnątrz. Natomiast intuicja to bezpośrednie uchwycenie prawdy: zrozumienie przedmiotu dzięki byciu z nim jednością. Świadomość Boga można urzeczywistnić tylko poprzez intuicję, wszechwiedzącą zdolność duszy.

Święte pisma hinduskie otrzymane dzięki przebudzonej intuicji bosko oświeconych ryszich², oświadczają, że chociaż przejawienia Boga i imiona Boga lub Ducha są niezliczone, w istocie Bóg jest nieskończoną, wieczną, zawsze świadomą, wciąż nową Szczęśliwością (*Sat-cit-ananda*).

Czy istnieje Bóg osobowy?

Do wielu ludzi nie przemawia koncepcja Boga w postaci osobowej – idea antropomorficznego Bóstwa przebywającego gdzieś daleko w jakimś nieznanym obszarze ponad kosmosem. Pojmują Go jedynie jako Niesobowego Ducha, wszechmocną Inteligentną Siłę przenikającą wszechświat i nim rządzącą. Nie jest to niepoprawne, lecz jest niepełne. Nasz Stwórca jest także osobowy. Stworzył nas jako istoty osobowe, posiadające indywidualność: myślimy, czujemy, mamy wolę. I Bóg dał nam nie tylko zdolność odczuwania myśli i uczuć innych ludzi, lecz także odpowiadania na nie. To jest *lila*, igraszka czy też taniec Jego uniwersalnego stworzenia. Sam Pan z pewnością nie jest osobiście ani trochę mniej responsywny od swych własnych stworzeń. Kiedy mamy odpowiednią zdolność odbioru, każdy z nas może cieszyć się osobistym związkiem z Bogiem.

Bóg jest i niesobowy, i osobowy. W odpowiedzi na miłość wielbicieli, Bóg przejawiał się w różnych formach kosmicznych. Pojawia się On przed swoimi świętymi w postaci, którą każdy z nich kocha: chrześcijanin widzi Chrystusa, hindus ogląda Krysznę albo Boską Matkę, i tak dalej. Wielbicieli, którzy czczą niesobowego Boga, uświadamiają sobie Pana jako nieskończone Światło lub jako cudowny dźwięk *Aum*, pierwotne Słowo, Ducha Świętego. Bóg przejawia się także w błyskach poznania prawdy, w boskich przymiotach (takich jak miłość, mądrość, radość), w mocy twórczej i pięknie przyrody, w życiu wielkich świętych i awatarów (boskich wcieleń), oraz w duszy każdego człowieka. Zatem, medytacja na którejkolwiek z tych koncepcji przynosi głębokie uświadomienie sobie wszechobecnego Absolutu, Tego, który jest zawsze istniejącą, zawsze świadomą, wciąż nową Szczęśliwością.

Wciąż wzrastająca radość odczuwana podczas praktykowania rozmaitych technik medytacyjnych podanych w *Lekcjach* jest najbardziej satysfakcjonującym dowodem na istnienie Boga. Techniki Self-Realization Fellowship – jeśli się je sumiennie stosuje – dostarczą tego niewątpliwego dowodu i pomogą ci raz na zawsze pozbyć się wszystkich wątpliwości co do istnienia, natury i mocy Boga.

Nienaukowe doktryny „kościółkostwa” z okresu Średniowiecza pozostawiły ogromny brak zrozumienia co do słowa „Bóg”. Obecnie wchodzimy w nową epokę, w której wykształcenie naukowe w dziedzinie duchowości zastąpi ślepe wierzenia i ludzie będą szukać poznania Boga i prawdy w sobie.

Definicja Samorealizacji

Samorealizacja to uświadomienie sobie – w ciele, umyśle i duszy – że stanowimy jedność z wszechobecnością Bożą; że nie musimy się modlić, aby nas objęła, że zawsze jesteśmy nie tylko obok niej, ale że wszechobecność Boża jest naszą wszechobecnością; że jesteśmy tak samo Jego częścią teraz, jak i zawsze. Wszystko, co musimy zrobić, to głębiej sobie to uświadomić.

¹ Prawdziwa natura Boga, a także źródło i cel stworzenia, oraz dlaczego zło stanowi jego część, omówione są w pełni w Lekcjach 8 i 9. (*Przyp. red.*)

² oświeconych mędrców

Samorealizacja to postrzeganie prawdziwego Siebie, swojej duszy; i uświadomienie sobie, że dusza jest jednym z Bogiem.

Zjednoczenie z Bogiem jest prawdziwym celem życia

Celem każdego człowieka w życiu jest zdobycie szczęścia, spokoju, miłości, zadowolenia, poczucia bezpieczeństwa, mądrości i nieśmiertelności. Ta tęsknota za doskonałością pochodzi z duszy, obrazu Boga, który ukryty jest we wnętrzu każdej ludzkiej istoty. Ów doskonały obraz Boga pragnie przejawić się w życiu każdego człowieka.

Jesteśmy nieśmiertelnymi, błogostawionymi dziećmi Boga, przystanymi na ziemię, aby zademonstrować doskonałość naszego Ojca. Ponieważ jednak nadużywamy swojej niezależności, cierpimy z powodu chorób i smutków i odchodzimy z tej ziemi rozbici i pokaleczeni. Pisma święte głosiły prawdę, twierdząc, że jesteśmy stworzeni na obraz Boga. Jaki jest więc obraz, który obecnie prezentujesz? Czy to obraz, który został zbezczeszczonej ręką niewiedzy?

Przysłano nas tutaj jako nieśmiertelnych, lecz mimo to zaczęliśmy żebrac, zapominając o naszym wewnętrznym boskim dziedzictwie. Pamiętaj, obojętnie czego chcesz, jeśli szukasz tego na tym iluzorycznym świecie, nigdy cię to nie zadowoli. Dlatego też życie to zdumiewający paradoks: staramy się znaleźć trwałe spełnienie naszych marzeń w nietrwałym życiu tutaj. Jeśli jednak najpierw świadomie skontaktujemy się z Bogiem, to wszystko inne do nas przyjdzie.

Jeśli myślisz, że możesz żyć szczęśliwie, nie pamiętając o Bogu, to się mylisz, bo będziesz raz za razem krzyknąć z samotności, aż uświadomisz sobie, że Bóg jest wszystkim we wszystkim: jedyną Rzeczywistością we wszechświecie. Jesteś uczyniony na Jego podobieństwo. Nigdy nie znajdziesz trwałego szczęścia w żadnej rzeczy, ponieważ poza Bogiem nic nie jest kompletne.

Nic poza Bogiem nie może cię całkowicie zadowolić i usunąć twojej niedoli. Twoja dusza, zindywidualizowana część świadomości Boga, musi urzeczywistnić swoją jedność z Całością, aby być pełnią. Twoja tęsknota bycia usatysfakcjonowanym może znaleźć doskonale usatysfakcjonowanie jedynie w Bogu. Twoja żądza wiedzy może ugasić swoje pragnienie tylko wtedy, gdy pić będzie z Jego mądrości. Twój spokój może być pełny jedynie w połączeniu z Jego spokojem. Twoje życie może stać się nieśmiertelne, dopiero kiedy scali się z Nim, który istnieje wiecznie. Twoja świadomość może stać się nieprzerwana i wszechobecna dopiero wtedy, kiedy zjednoczy się z Jego kosmiczną świadomością. Twoja radość może być nieskończona, zawsze zajmująca, tylko jeśli stanie się jednym z Jego wciąż nową szczęśliwością.

Szukaj Boga drogą naukową

Nauka a religia

Większość wyznań religijnych opiera się na indywidualnych poglądach na prawdę lub na ślepej wierze. To wyjaśnia pozorny konflikt między nauką i religią i stagnację w religii, które towarzyszą rozwojowi współczesnej nauki.

Nauka idzie naprzód. Stale przynosi nowe wynalazki, ponieważ opiera się na prawach rozumu. Czy ktoś zastanawiał się przez chwilę, jak bezsensownie daremną rzeczą byłoby, gdyby naukowcy starali się uzyskiwać wynalazki i nową wiedzę o tajemnicach natury, tylko zamykając się w kościele i modląc się o tę wiedzę? Naukowcy otrzymują wyniki, ponieważ stosują się do zasad obiektywnego rozumu i powszechnych praw natury. Podobnie poszukiwacze duchowi muszą starać się odkrywać i stosować do subtelnych praw leżących u podstaw aspektów ich fizycznego, umysłowego i duchowego jestestwa, jeśli mają przejawić boskość w swoim życiu.

Zwykle naukowcy zgadzają się, na przykład, co do natury wody i elektryczności, ponieważ dokładnie przebadali składniki i właściwości obu tych zjawisk. Lecz kto jest pewien, czy hinduizm, buddyzm, judaizm, konfucjanizm, islam czy chrześcijaństwo jest prawdziwą drogą do ostatecznego zbawienia i najlepszym rozwiązaniem problemów życiowych?

Jedynie w starożytnych Indiach naukowcy traktowali religię poważnie. Poza Indiami nie uczyniono z niej przedmiotu całowyciowych dociekań ani nie prowadzono praktycznych badań naukowych w celu odkrycia pochodzenia, końca i celu ludzkiego życia.

Joga: naukowa wiedza o religii

Od czasów starożytnych eksperymenty religijne umożliwiały indyjskim joginom poznanie prawd, które dopiero teraz są „odkrywane” na Zachodzie dzięki rzeczowym badaniom naukowym. Obecnie istnieje wyraźna potrzeba przeprowadzania naukowych doświadczeń w dziedzinie religii przy zastosowaniu indyjskich metod jogicznych.

Prawdziwa religia jest jak źródło, którego boska woda nieustannie gasi trojaki pragnienia ludzkości: materialne, umysłowe i duchowe. Zamiast ślepo akceptować którąś z dróg religijnych, uczeń powinien pytać: „Co ta nauka wnosi do mojego fizycznego, umysłowego i duchowego dobrostanu?”. Nauki Self-Realization Fellowship pomyślnie przechodzą przez taką próbę. Umożliwiają one uczniowi udowodnienie prawdy poprzez osobiste doświadczenie – dzięki praktycznym technikom urzeczywistniania Boga w sobie, uduchowiania komórek ciała przy zastosowaniu określonego systemu fizycznego rozwoju i utrzymywania kontaktu z Najwyższym Źródłem kosmicznego zasilania, które rządzi i dba o wszystkie aspekty naszego materialnego i duchowego życia.

Self-Realization Fellowship zostało utworzone w konkretnym celu zaprezentowania ci tych praktycznych prawd, które zostały już przetestowane naukowo i które przyniosły powszechne korzyści w życiu tysięcy ludzi.

Mistrzowie stojący za tym ruchem wyciągnęli tylko najlepsze i najbardziej użyteczne prawdy z kopalni swoich postrzeżeń Boga – pomijając nieudowodnione, dogmatyczne teologie. Nauki SRF wspierają dobrą wolę i przyjaźń między wszystkimi prawdziwymi religiami i zachęcają je w imię Boga do współpracy w poszukiwaniu prawd duchowych, które rozwijają człowieka w najskuteczniejszy i najbardziej zrównoważony sposób, w świetle Samorealizacji: osobistego doświadczenia Prawdy.

Prawdziwa wspólnota dusz różnych religii rodzi się z urzeczywistnienia jedyne Ducha i postrzegania Go jako Jaźni mieszkającej we wszystkich ludziach.

Uniwersalna duchowość u podstaw wszystkich religii świata

Jeśli jedni ludzie polecą samolotem do Nowego Jorku z Los Angeles, a inni z Indii, Europy czy Ameryki Południowej, to ich trasy będą różne i po drodze będą patrzyli z innej perspektywy i mieli inne widoki. Lecz gdy ich samoloty znajdą się nad Nowym Jorkiem, wszyscy będą mieli ten sam widok. Podobnie różne ścieżki religijne i wiary prowadzą do Boga różnymi trasami; lecz gdy zbliżają się do celu, wyznawcy każdej z nich doświadczają tego samego.

Religii jest wiele; lecz w trakcie poznawania Prawdy, czyli Boga, wszyscy poszukujący – czy są to hinduiści, chrześcijanie, buddyści, muzułmanie, żydzi, czy wyznawcy jakiegokolwiek innej ścieżki, czy żadnej – odkrywają, że prawdziwa religia, czyli rzeczywiste doświadczenie Boga, jest takie samo dla wszystkich. Bóg jest Jeden. I jest tylko jedna prawda, chociaż jej aspekty są niezliczone.

Wyznawcy wszystkich wyznań mogą stosować nauki Self-Realization Fellowship – wysoce zaawansowane techniki medytacyjne indyjskich mistrzów (opisane poniżej) i uniwersalne prawdy duchowe, które rozwijają w człowieku potencjalne możliwości pobożnego życia. Nie chcemy obciążać twojego umysłu niesprawdzonymi, niepraktycznymi, bezowocnymi wierzeniami teologicznymi i twierdzeniami. Naszym skromnym pragnieniem jest pomóc ci, poprzez te nauki, rozszerzyć świadomość, aż dzięki Samorealizacji zrozumiesz wieczną Prawdę za kulisami wszystkich wielkich religii, oraz wspierać dobrą wolę i powszechne braterstwo w imię jedyne Ducha.

Równoważenie indyjskiej duchowości i praktyczności Zachodu

Tak jak Ameryka wyspecjalizowała się w rozwoju efektywnych technologii i biznesów, tak Indie przez niezliczone tysiąclecia wyspecjalizowały się w sztuce skuteczności duchowej – wyższej kultury człowieka umożliwiającej wewnętrzne szczęście i spokój. Zarówno Wschód jak i Zachód były jednostronne i dlatego nie udało im się doprowadzić do wszechstronnego dobrobytu swoich narodów. Powodzenie materialne bez duchowości

prowadzi do chciwości, braku wewnętrznego i zewnętrznego spokoju i wynikających z tego wojen, jak widać to w Ameryce i Europie. Duchowość bez rozwoju materialnego prowadzi do ubóstwa i głodu, jak widać to w Indiach. I wreszcie, nie da się utrzymać powodzenia materialnego narodu bez zrównoważenia go duchowością; samą zaś duchowością nie da się napełnić żołądków głodującej biedoty.

Ideałem nauczonym przez Self-Realization Fellowship jest połączenie najlepszych amerykańskich metod materialnej wydajności z najbardziej efektywnymi duchowymi metodami indyjskich mistrzów. Jedynie dzięki równoważeniu życia materialnego duchowością i życia duchowego postępowaniem materialnym, ludzie mogą się nauczyć, jak zostać idealnymi obywatelami nadchodzącego zjednoczonego świata.

Nauki Self-Realization Fellowship

Aby poznać Boga, musisz Go doświadczyć we własnej świadomości. Najlepszą drogą do osiągnięcia takiego uświadomienia jest praktykowanie naukowych metod, odkrytych i stosowanych z potwierdzonym powodzeniem przez starożytnych indyjskich ryszich i joginów.

System wszechstronnego rozwoju stosowany przez Self-Realization/Yogoda

„Jogoda” to słowo, które utworzyłem dla oznaczenia nauk, jakie wprowadziłem w celu najlepszego rozwoju fizycznych, umysłowych i duchowych zdolności człowieka.

Słowo „jogoda” pochodzi od *joga*, oznaczającego zjednoczenie, harmonię lub równowagę, i *da* – to, co daje, udziela. „Jogoda” oznacza zatem szczególny system, którego właściwe zastosowanie może przyczynić się do harmonii i równowagi wszystkich sił i zdolności działających na rzecz doskonałości człowieka.¹

Jogoda, nauki Self-Realization, nie jest wiarą ani dogmatem. Jest to technika wspaniałego życia, z pomocą której można w sposób naukowy dostroić ciało, umysł i duszę, aby uzyskać kontakt z Bogiem – i tym samym ustanowić w sobie należytą dla Boga świątynię, aby przejawiał się jako mądrość, spokój, miłość, błogość i siła do odnoszenia sukcesu w każdym aspekcie życia.

Prawdziwa, pierwotna joga i prawdziwe, pierwotne nauki Jezusa

Nauki Self-Realization/Yogoda jednoczą najwyższą psychiczno-duchową sztukę idealnego życia Wschodu i Zachodu. Jak wyjaśniłem w *Autobiografii jogina* i innych pismach, nauki SRF opierają się na prawdziwym, pierwotnym chrześcijaństwie, nauczonym przez Jezusa Chrystusa, i na prawdziwej, pierwotnej jodze, naukowym systemie jednoczenia się z Bogiem, nauczanej przez Bhagawana Krysznę, Mahawatara Babadźi, Lahiriego Mahaśaję i swamiego Śri Jukteśwara.

Prawdziwa, pierwotna joga usystematyzowała konkretne techniki kontaktowania się z Bogiem, naukowy proces, w którym każda dusza na nowo łączy się z Duchem; dlatego uważa się ją za bezpośrednią, uniwersalną drogę, którą wszyscy ludzie religijni mogą podążać, aby dotrzeć do Nieskończonego. Technika Krijajogi, której w starożytności Kryszna nauczył Ardżunę, wymieniona w *Bhagawadgicie*², jest najwyższą duchową nauką medytacji jogicznej. Utajniona w wiekach materializmu, ta niezniszczalna joga została przywrócona współczesnemu człowiekowi przez Mahawatara Babadźi. Sam Babadźi nakazał mi rozpowszechnianie tej świętej nauki o zjednoczeniu z Bogiem za pośrednictwem Self-Realization Fellowship, organizacji, którą założyłem na życzenie jego i mojego guru.

¹ W początkowych latach swojej misji w Ameryce Paramahansa Jogananda używał słowa „jogoda” jako ogólnego terminu oznaczającego jego nauki o rozwoju fizycznym, umysłowym i duchowym, a jego organizacja nosiła nazwę „Yogoda Satsanga Society of America”. We wczesnych latach trzydziestych XX wieku zmienił tę nazwę na „Self-Realization Fellowship”. (Wcześniejsza nazwa jest nadal używana dla jego działalności w Indiach: Yogoda Satsanga Society of India.) Od tamtego czasu zamiast uprzedniej nazwy „nauki Jogody” (lub tylko „Jogoda”) używał on nazwy „nauki SRF” lub „nauki Self-Realization”.

² W rozdziałach IV:29 i V:27-28, objaśnionych przez Paramahansę Joganandę w *God Talks with Arjuna: The Bhagavad Gita* (Bóg rozmawia z Ardżuną: Bhagawadgita), wyd. Self-Realization Fellowship.

Oryginalne chrześcijaństwo również kładło nacisk na bezpośrednie obcowanie z Bogiem i podawało, jak je osiągnąć. Jezusa ukrzyżowano raz, lecz jego nauki są ukrzyżowywane każdego dnia przez tych co nieświadomie podają ich błędne interpretacje. Trzeba wskrzesić oryginalne chrześcijaństwo i oryginalną naukową jogę pochodzącą z najwyższych wieków zaawansowanej duchowo cywilizacji Indii i oczyścić je z naleciałości trwającego od stuleci niezrozumienia.

Self-Realization Fellowship uczy swoich uczniów zrozumienia prawdziwego znaczenia słów Chrystusa w Ewangeliach i biblijnych Księgach *Rodzaju* i *Objawienia*, których metafizyczna głębia mało jest znana na świecie. Prawdy, które leżały pogrzebane przez dwadzieścia stuleci, są ujawniane po raz pierwszy. Znaczenie zmartwychwstania, życia po śmierci, prawdziwego „królestwa Bożego w was”, obietnica Jezusa, że ześle Ducha Świętego (świętą, niewidzialną, wibracyjną moc Boga, która aktywnie podtrzymuje wszechświat) – wszystko to jest wyjaśnione w tych naukach, zgodnie z tym, jak sam Chrystus nauczał swoich uczniów, kiedy był w ciele.

Techniki

Czym naprawdę jest medytacja?

Medytacja praktykowana w Self-Realization Fellowship nie oznacza dumania w ciemności, pogoni za ulotnymi myślami, podczas gdy z zamkniętymi oczyma, w stanie rozmarzonej bierności „siedzimy w ciszy”. W prawdziwej medytacji stosuje się proste, ale konkretne naukowe techniki, mające wprowadzić umysł w pełen skupienia stan koncentracji, w którym uwaga skupiona jest na konkretnym postrzeżeniu Boga lub Ducha.

Techniki podane w *Lekcjach* są podstawą nauk Self-Realization Fellowship. Stanowią praktyczne zastosowanie starożytnych metafizycznych prawd, wzmiankowanych, lecz nie w pełni przedstawionych w wielkich pismach świętych Wschodu i Zachodu.

Technika Energetyzacji i Ćwiczenia Energetyzujące

Jezus nauczał: „Nie samym chlebem żyje człowiek, ale każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych”¹. Oznacza to, że ciało ludzkie jest podtrzymywane nie tylko przez zewnętrzne źródła życia – pożywienie, wodę, tlen, światło słoneczne – lecz także przez wewnętrzne źródło kosmicznego prądu życiowego (Słowa, czyli *Aum*), który wpływa w ciało głównie przez subtelny ośrodek duchowy w rdzeniu przedłużonym, „usta Boga”, i wypływa „z ust Boga”, aby utrzymywać przy życiu i uruchamiać wszystkie części ciała. Technika Energetyzacji SRF i Ćwiczenia opierają się na tej prawdzie, umożliwiając dowolne doładowanie ciała siłą życiową z bezkresnego oceanu energii kosmicznej, która stanowi podstawę materialnego wszechświata i wszystkiego w nim. Praktykowanie tej techniki stopniowo obdarza zrozumieniem, że zasadniczo nie jesteśmy ciałem fizycznym z krwi i kości, lecz nieśmiertelną energią i świadomością.

Technika Koncentracji *Hong-Sau*

Jest to bardzo skuteczna metoda, przekazana przez ryszich starożytnych Indii, wykorzystująca naukową wiedzę o oddechu i mantrę do wyciszenia umysłu, tak żeby może on skupić się na jakimkolwiek przedmiocie lub na Bogu. „Joga (zjednoczenie z Bogiem) jest neutralizacją modyfikacji substancji myślowej (*ćitta*)” – Patańdźali, *Jogasutry* 1:2.² „Uspokójcie się, a wiedzcie, że Ja Bóg” (Księga Psalmów 46:10).

Technika Medytacji *Aum*

Jogasutry (1:27-28) nauczają: „Medytujcie nad *Aum*, aby naprawdę skontaktować się z Bogiem. *Aum* to Jego symbol (Jego przejawienie stworzenia).” Metoda nauczana w *Lekcjach* pokazuje, jak dostroić świadomość do obecności Boga, jako wszechprzenikającej Kosmicznej Wibracji *Aum* (Amen, Duch Święty w chrześcijańskim Piśmie Świętym), i do nieskończonej Boskiej Świadomości i Inteligencji w niej tkwiącej (Świadomości

¹ Mateusz 4:4

² *Jogasutry* wielkiego mędrca Patańdźalego, który żył w Indiach w czasach starożytnych, to jeden z wybitnych, klasycznych tekstów o jodze. Jednak ich zagadkowy, skrótowy język wymaga interpretacji mistrza jogi, aby można je było w pełni pojąć.

Chrystusowej lub Kryszny, *Kutastha Ćajtanja* w świętych pismach sanskryckich). Jezus obiecał swoim uczniom, że kiedy odejdzie, ześle im Ducha Świętego: „Pocieszyciel, czyli Duch Święty, którego Ojciec pośle w imieniu moim, nauczy was wszystkiego i przypomni wam wszystko, co wam powiedziałem” (Jan 14:26). Techniki nauczone w *Lekcjach SRF* są spełnieniem, dla całej ludzkości, obietnicy Jezusa.

Krijajoga

„Krijajoga polega na dyscyplinie ciała, kontroli umysłu i medytacji nad *Aum*” (*Jogasustry* II:1). Uczniom na tej ścieżce, którzy wiernie praktykowali i poczynili postępy z trzema podstawowymi technikami wymienionymi powyżej, podane są święte techniki Krijajogi, przywrócone czasom współczesnym przez Mahawatara Babadźiego (wspomniane, lecz nieobjaśnione, zarówno w *Bhagawadgicie* jak i w *Jogasutrach*) oraz inne zaawansowane metody i praktyki pomocnicze.¹

Nawet najbardziej zajęty człowiek może praktykować medytację

Nauki Self-Realization Fellowship kładą nacisk na *techniki*, bez niepotrzebnej teorii. Prawdy objaśniane w *Lekcjach* są uniwersalnie praktyczne. Są przedstawione jasno i prosto, tak że nawet najbardziej złożone prawdy są łatwo zrozumiałe i łatwe do zastosowania w codziennym życiu, tak przez ludzi młodych, jak i starych. Nauki te mogą być przestrzegane i stosowane w praktyce nawet przez najbardziej zapracowane osoby, ponieważ codzienne praktykowanie technik wymaga stosunkowo krótkiego czasu.

Nauki i błogosławieństwa od dusz urzeczywistnionych w Bogu

Prawdy w *Lekcjach* pochodzą z postrzegania Boga

Prawdy, które będziesz studiował, nie są kompilacją z różnych książek, lecz są skutkiem mojego bezpośredniego doświadczania Ducha podczas lat szkolenia u wielkich mistrzów – świadomych postrzeżeń różnego stopnia i osiągania coraz to wyższych stanów świadomości, które ostatecznie prowadzą do zjednoczenia z Bogiem, nieskończonym Tajemnym Mieszkańcem wszechświata.

Większość wykładowców czerpie informacje z książek i bibliotek, a następnie zalewa słuchaczy tymi nabytymi intelektualnie, lecz nie doświadczonymi duchowo „inspiracjami”. Jezus i mistrzowie indyjscy, przeciwnie, udawali się do biblioteki Kosmicznej Świadomości i wracali, by ofiarować ludziom uzyskane drogą intuicyjnych przekazów te prawdy, które postrzegli dzięki własnemu poznaniu.

Jezus Chrystus nauczał, że nie da się usunąć belki z oczu innej osoby, dopóki najpierw nie usunie się jej u siebie. Pisma hinduskie mówią to samo: ślepy duchowo przywódca nie może doprowadzić ślepego duchowo poszukiwacza do celu, którym jest najwyższe szczęście, bo po drodze obaj wpadną w pułapki niewiedzy i niedoli.

Dlatego Self-Realization Fellowship wskazuje, że nie osiągniemy celu, jeśli nie będziemy uczyć się dróg boskiej mądrości oraz obcowania z Bogiem od nauczycieli, którzy choć dobrze znani ze swoich zdolności do natchnionego przemawiania, nie usunęli zasłony kosmicznej niewiedzy ze swego wewnętrznego i zewnętrznego życia.

Lekcje SRF łączą cię z pomocą i błogosławieństwami mistrzów

Gdy twoje pragnienie Boga lub Prawdy dopiero się zrodziło, zobaczysz, że Bóg doprowadzi cię do duchowych książek lub nauczycieli, aby ci pomóc w drodze. Kiedy jednak słowa i intelektualne nauki nie zaspokajają nadal twojego pragnienia rozwiązania tajemnicy życia i zrozumienia celu twojego istnienia, kiedy głęboko zapragniesz naprawdę poznać Boga w kontakcie osobistym, wtedy boski magnetyzm twojej żarliwej tęsknoty za Bogiem przyciągnie do ciebie prawdziwą i kompletną praktykę duchową (*sadhana*), pochodzącą od mistrza lub linii mistrzów.

¹ Więcej informacji o wymaganiach do inicjacji w Krijajogę można znaleźć na stronie internetowej Self-Realization Fellowship.

W *Autobiografii jogina* przeczytasz, a może już przeczytałeś, o wielkich mistrzach stojących za naukami Self-Realization Fellowship. To Mahawatar Babadźi, Lahiri Mahaśaja i swami Śri Jukteśwar, w komunii z Chrystusem, dali Ameryce, a stamtąd światu, nauki Self-Realization, Krijajogę, która jest autostradą do Boga – aby wszyscy wyznawcy religii mogli naprawdę obcować z Bogiem w sobie, zamiast być zmuszonymi do zadowalania się jedynie słowami lub nieudowodnionymi wierzeniami.

Studując *Lekcje Self-Realization Fellowship*, nie bierzesz udziału w zwykłym kursie korespondencyjnym – nie jesteś połączony tylko z prasą drukarską jakiejś organizacji, która chce zarobić pieniądze. Łączysz się z hierarchią prawdziwych mistrzów o duchowym postrzeganiu, którzy obcuja z Jezusem, Kryszną i Bogiem.

Stosując się do nauk Self-Realization, lepiej zrozumiesz religię, którą może wcześniej wyznawałeś, na próżno szukając odpowiedzi na niemal nierozwiązywalną zagadkę życia. Nie tylko to, będziesz też połączony z żywą linią mistrzów, którzy będąc w kontakcie z Bogiem, pomogą ci udowodnić, że ty także, przy należyтым wysiłku, możesz skontaktować się z Życiem we wszelkim życiu, Najwyższą Mocą wszechświata, twoim własnym nieskończone kochającym Niebiańskim Ojcem-Matką-Przyjacielem-Ukochanym Bogiem.

Jeśli poprzez studiowanie nauk Self-Realization Fellowship utworzysz to sekretne wewnętrzne połączenie z Mistrzami, znajdziesz także, w tym życiu – zgodnie ze stopniem swego dostrojenia – boską ochronę, uzdrowienie, komunię, nieskończoną mądrość i będziesz obdarzany nieustanną błogością.

Zatem, nie zaczynaj ze słomianym zapałem, który nie trwa długo, lecz ze spokojnym, stanowczym, niewzruszonym postanowieniem, że uczynisz nauki Self-Realization częścią swego życia. Ujrzysz wtedy, jak rozbłyśka w tobie nowe światło postrzegania i zrozumienia. Ziemskie życie, które zwykle jest doliną smutku, stanie się pięknym ogrodem twoich spełnionych marzeń.

Afirmacja człowieka poszukującego

Poprowadzę siebie od teorii do doświadczania poprzez Samorealizację.

Poprowadzę siebie od słabości do mocy.

Przeprowadzę siebie od zmęczenia do wigoru.

Poprowadzę siebie od niewiedzy do mądrości.

Poprowadzę siebie od choroby do zdrowia.

Poprowadzę siebie od śmierci do nieśmiertelności.

Poprowadzę siebie od egoizmu do bezinteresowności

Poprowadzę siebie od niezgody do harmonii.

Poprowadzę siebie od ziemskiego szczęścia do wiecznej, wciąż nowej radości w Bogu.

„Żywe przesłanie Prawdy”

[10 czerwca 1934 r. Paramahansa Jogananda ogłosił inaugurację Lekcji Self-Realization Fellowship. Prezentujemy tutaj fragmenty jego wypowiedzi z tej okazji]¹.

Mam nadzieję, że tego popołudnia obdarzycie mnie niepodzielną i absolutną uwagą, abyście zrozumieli duchową wartość tego wydarzenia i zareagowali duchowo, z duszy. Chcę wam przekazać żywe przesłanie prawdy, abyście uświadomili sobie konieczność poznania Boga *teraz*. Niech to będzie dzień waszego przebudzenia!

¹ Całe przemówienie, zatytułowane „Najwyższe osiągnięcie człowieka” zostanie opublikowane w Tomie IV *Collected Talks and Essays* (Pogadanki i szkice zebrane) Paramahansy dźi.

Dniem i nocą przez czternaście lat¹ zastanawiałem się, jak przekazywać uczniom nieprzerwanie napływające fale takiego duchowego przebudzenia, które zagwarantuje, że nigdy ponownie nie zasną. We wszystkich rejonach kraju uczniowie pytali: „Czemu nie poprowadzisz więcej zajęć?”. Zaplanowałem więc wysyłanie do nich cotygodniowych lekcji. Pracowaliśmy dniem i nocą, by to rozpocząć.

Ja już wykonałem swoją część pracy; od was zależy wykonanie pozostałej części. Jeśli będziecie studiować te *Lekcje* codziennie przynajmniej przez pół godziny, wkrótce osiągniecie nowy cel – szczęście, wewnętrzne przebudzenie i Samorealizację – cel, który na zawsze będzie wam przyświecał, tak abyście mogli żyć zgodnie z najwyższymi standardami życia. Będziecie czuć Boga; będziecie dostrzegać, jak się uśmiecha w gwiazdach i kwiatach; będziecie Go widzieć w świątyni serca każdego człowieka, w każdej dobrej myśli i w każdej miłości, jaką żywcie.

Moim jedynym celem jest obudzić Boga w was. Poprowadzę was ścieżką duchową tak daleko jak zechcecie; i jeśli będziecie praktykować techniki zawarte w tych *Lekcjach*, w waszym rozwoju nigdy nie zaznacie stagnacji.

Niech zatem to wydarzenie będzie przebudzeniem nowego życia. Nie śpijcie już dłużej! Przebudźcie się i urzeczywistnijcie moce Ducha. Jeśli będziecie studiować te strony, które otrzymacie każdego tygodnia, uświadomicie sobie, że są naładowane potężnym światłem Samopoznania.

Dzięki Samorealizacji będziecie mogli dostrzegać światło Boga we wszystkich prawdziwych naukach duchowych. I co najważniejsze, będziecie oglądać to światło w najwspanialszy sposób: w sobie samych. I dokądkolwiek się udacie, to wewnętrzne światło waszego własnego przebudzenia będzie niesłyszalnie promieniować, ustanawiając świątynię Boga w sercach innych ludzi. Każdy, kto zetknie się z wami, poczuje się przeobrażony. Nie będzie potrzebna rozmowa, bo odczują oni twoją miłość i czystość.

Stosując te nauki i regularnie medytując, jakież wielkie znajdziecie szczęście, jakież dobre rozwiązania swoich problemów! Nie zadowalajcie się słowami. Sami doświadczyć prawdy. Poznajcie Siebie! Utrzymujcie to żywe przesłanie w sercu. Nie słuchajcie bez przekonania, by zaraz zapomnieć. Bóg nie może was odkupić, jeśli najpierw nie postaracie się odkupić samych siebie. Musicie przyciągnąć Jego świadomość do własnej świadomości.

Gdy dzięki Samorealizacji zrozumiecie przekazane tu duchowe przesłanie, uświadomicie sobie także, że na tych stronicach zawarte jest to najlepsze, co Indie mają do zaoferowania. Teoretyczne nauki teologiczne wydadzą się wam nauką przedszkolną, albowiem w tych *Lekcjach* poznajecie najwyższe prawdy indyjskich pism świętych i Biblii, które były niedostępne dla mas przez całe wieki. Self-Realization Fellowship przekazuje wam uniwersalną technikę zbawienia, królewską autostradę do Nieskończonego.

Modlitwa

Ojcze Niebiański, niech Twa miłość płonie wiecznie w sanktuarium mojego oddania i niech zdołam obudzić Twą miłość we wszystkich sercach.

Ojcze Niebiański, naładuj moje ciało Twoją żywotnością, pozbaw mnie wszelkich słabości, naładuj mój umysł Twoją duchową mocą, naładuj moją duszę Twoją nieśmiertelnością.

Nie będę już dłużej spał. Nie będę już dłużej spał. Dzięki Samorealizacji, poprzez Mistrzów i Guru, dostąpię wyzwolenia, które prowadzi do Ciebie.

Aum, Amen. Aum, Amen.

¹ Paramahansa dźi rozpoczął swoje dzieło w Stanach Zjednoczonych w 1920 r. To przemówienie wygłosił w 1934 r. (*Przyp. Red.*)

Lekcje Self-Realization Fellowship

Seria podstawowa

Spis tytułów

Wstęp	Najwyższe osiągnięcia dzięki Samorealizacji
Przedmowa	Przesłanie powitalne od Self-Realization Fellowship
Lekcja 1	Droga do Samorealizacji
Lekcja 2	Joga: Uniwersalna nauka poznania Boga
Lekcja 3	Medytacja: Jak poznać Boga
Lekcja 4	Technika Koncentracji Hong Sau
Lekcja 5	Obcowanie z Bogiem przez modlitwę
Lekcja 6	Sztuka energetyzacji (Część 1 i 2)
Lekcja 7	Sztuka relaksacji: Brama do wewnętrznej ciszy
Lekcja 8	Medytacja o Bogu jako Aum
Lekcja 9	Bóg i Jego wszechświat: Duchowa geneza kosmicznej kreacji
Lekcja 10	Cykle życia i śmierci
Lekcja 11	Rdzeń kręgowy – autostrada do Nieskończonego
Lekcja 12	Duchowe oko
Lekcja 13	Jogiczne zasady zdrowia i uzdrawiania
Lekcja 14	Techniki prewencyjne i lecznicze dla dobrego zdrowia
Lekcja 15	Sztuka zrównoważonego życia duchowego
Lekcja 16	Związek guru z uczniem
Lekcja 17	Technika Krijajogi poznania Boga w sobie: wstęp
Lekcja 18	Sposób życia według zasad Self-Realization

(Szczegółowe streszczenie powyższych Lekcji, z wyszczególnieniem wszystkich działów i tematów każdej z nich, będzie wysłane z lekcją 2).

Dodatkowe informacje

Myśli, według których należy żyć

Fragmety *Collected Talks and Essays* (Pogadank i esejów zebranych) Paramahansy Joganandy¹

Gdy zaczynamy rozumieć całość istoty, którą jest człowiek, zdajemy sobie sprawę, że nie jest on zwyczajnym organizmem fizycznym. Człowiek ma w sobie wiele zdolności, których potencjał wykorzystuje w większym lub mniejszym stopniu, dostosowując się do warunków tego świata. Możliwości te są o wiele większe, niż sądzi przeciętna osoba.

W minionych wiekach rysi i mistrzowie Indii, odosobnieni w swoich pustelniach, rozwikłali tajemnice, które zakrywają Wszechobecnego Ducha. Dzięki ich badaniom poznaliśmy cenne techniki i metody, które dostrajają ciało i umysł do Nieskończonego Źródła życia i inteligencji obecnego w każdej ludzkiej istocie. Koncentrując się wewnątrz na Nieskończonym, możesz otrzymać tę bezmierną moc.

Wielu może wątpić, że celem życia jest odnalezienie Boga. Wszyscy jednak potrafią zaakceptować ideę, że celem tym jest znalezienie szczęścia. Powiadam, że Bóg jest Szczęściem. Jest Błogością. Jest Miłością. Jest Radością, która nigdy nie opuści duszy. Dlaczego zatem nie postarasz się zdobyć to Szczęście?

Fragmety z pism Paramahansy Joganandy

Religię powinno się traktować jak naukę; jest właściwe, aby testowano ją przez doświadczenia. W Indiach przez tysiąclecia rysi, jako naukowcy duchowi, używali rozumu, obserwacji i systematycznych badań, aby dotrzeć do określonych i odtwarzalnych dowodów boskich prawd.

Joga jest konkretna i naukowa. Joga oznacza zjednoczenie duszy i Boga metodami krok-po-kroku, prowadzącymi do określonych i znanych rezultatów. Wznosi ona praktykę religijną ponad dogmatyczne różnice.

Spór między nauką i metafizyką prowadzi do podziałów z powodu różnicy w sposobie patrzenia na prawdę [...]. Nauka patrzy na prawdę jedynie z zewnątrz. Metafizyk ogląda prawdę, patrząc od wewnątrz na zewnątrz. Dlatego się spierają. Lecz dusze urzeczywistnione, jak mój mistrz, swami Śri Jukteśwar dži, które znały naukę równie dobrze jak metafizykę, w ogóle nie znajdują między nimi różnicy. Widzą paralele między nauką i prawdą, ponieważ postrzegają cały obraz. Musimy patrzeć na prawdę od wewnątrz na zewnątrz i od zewnątrz do wewnątrz, aby widzieć ją całą.

Fragmety *Collected Talks and Essays* ("Pogadank i esejów zebranych") Paramahansy Joganandy

Największa miłość, jakiej można doświadczyć, istnieje w obcowaniu z Bogiem w medytacji. Miłość między duszą i Duchem to miłość doskonała, miłość, której wszyscy szukacie. [...] Jeśli będziecie głęboko medytować, ogarnie was taka miłość, jakiej nie zdoła opisać żaden ludzki język, i będziecie mogli dać tę czystą miłość innym. [...] Będziecie obcować z całą przyrodą i będziecie kochać jednakowo całą ludzkość.

¹ Wielotomowa seria wydana przez Self-Realization Fellowship

Dzięki obcowaniu z Bogiem, i z żadnej innej przyczyny, ustaje strach. Po cóż zwlekać? Poprzez jogę możesz z Nim obcować. [...] Gdy odnajdziesz Boga, jakąż będziesz miał pewność i nieustraszonność! Wtedy nic innego nie ma znaczenia, nic nigdy nie wywoła strachu.

Poznanie Boga daje większe spełnienie niż zaspokojenie jakiegokolwiek ziemskiego pragnienia. Każde drobne pragnienie twego serca zostanie spełnione, kiedy będziesz mieć Tego, który jest twoim największym Skarbem. Oto moje prawdziwe świadectwo. Spełnił On każde moje pragnienie. Obecnie nie szukam rzeczy; to one szukają mnie. Kiedy Bóg da ci Siebie, zaspokoi On twoje najmniejsze pragnienie. Nie trzeba prosić. To jest stan, którego pragniesz.

Fragmety *Collected Talks and Essays* ("Pogadank i esejów zebranych") Paramahansy Joganandy

Krocząc zawitymi i rozwidlającymi się ścieżkami życia, staraj się przede wszystkim odkryć tę ścieżkę, która prowadzi do Boga. W sprawdzonych przez czas metodach oświeconych indyjskich ryszich pokazana została uniwersalna droga do pokonania niepewności i niewiedzy, prowadząca szlakiem boskiego światła, który przetarli, prosto do Najwyższego Celu.

Największym darem Indii dla świata jest wiedza o tym, jak odnaleźć Boga metodami krok-po-kroku. Jeśli będziesz się stosował do indyjskich nauk Self-Realization, możesz odnaleźć Boga w tym życiu. Oświadczam ci to. Zaczynaj teraz, zanim przepadnie ci okazja i zostaniesz zabrany z tej ziemi. Podczas gdy świat pędzi nie wiadomo dokąd, nie trać czasu na krótkowzroczne działania. Po co gonić za odrobiną pieniędzy lub odrobiną zdrowia? To ślepe zaułki. Wydajemy się bardzo słabi: coś idzie nie tak i załamujemy się. Tymczasem za każdą kością i włóknem, za każdą myślą i aktem woli kryje się nieskończony duch Boży. Szukaj Go, a odniesiesz całkowite zwycięstwo. Będziesz się uśmiechał do świata uśmiechem z wewnątrz, pokazującym, że znalazłeś coś o wiele większego niż skarby materialne.

Copyright © 2019 Self-Realization Fellowship. Wszystkie prawa zastrzeżone.

Uwaga: Niniejszy wstęp, "Najwyższe osiągnięcia dzięki Samorealizacji", można swobodnie udostępniać osobom zainteresowanym pod warunkiem, że jest on zachowany w swojej oryginalnej postaci i że adres SRF oraz informacje o kontakcie z SRF pozostaną niezmienione.

Aby otrzymać informacje o zapisie na *Lekcje Self-Realization Fellowship*, użyj danych kontaktowych podanych poniżej.

Self-Realization Fellowship

3380 San Rafael Avenue

Los Angeles, California, USA.

(323)225-2471

www.yogananda.org

Duchowe dziedzictwo Paramahansy Joganandy