

ŚCIEŻKA ŚWIATŁA



PRAKTYKI
JOGI KRÓLEWSKIEJ
OD PODSTAW

DEEPAK
BESTSELLEROWY AUTOR NEW YORK TIMESA
CHOPRA
SARAH PLATT-FINGER

sensus

Tytuł oryginału: Living in the Light: Yoga for Self-Realization

Tłumaczenie: Katarzyna Rojek

ISBN: 978-83-289-1816-0

Copyright © 2023 by Deepak Chopra

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Harmony Books is a registered trademark, and the Circle colophon is a trademark of Penguin Random House LLC.

Polish edition copyright © 2025 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/sciswi

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I

Deepak Chopra

Kontekst. Królewska Joga i życie w świetle	3
Tydzień 1. Inteligencja społeczna	20
Tydzień 2. Inteligencja emocjonalna	37
Tydzień 3. Wpuszczanie światła do swojego ciała	55
Tydzień 4. Energia witalna	70
Tydzień 5. Trwanie w świetle	86
Tydzień 6. Potęga uwagi	106

CZĘŚĆ II

Sarah Platt-Finger

Asany	125
Postłowie. Co dalej?	278
Podziękowania	283

TYDZIEŃ 1.

INTELIGENCJA SPOŁECZNA

(Człon Jogi: *jamy*)

O TYM ETAPIE PODRÓŻY

Podróż drogą Królewskiej Jogi zaczyna się od życia towarzyskiego. Twoje interakcje z innymi ludźmi wiele o Tobie mówią, ujawniają bowiem siły wewnętrzne, które dyktują, co przydarza się Twojemu „ja” społecznemu, czyli temu, które pokazujesz na zewnątrz.

Bardzo niewiele osób przygląda się refleksjom, które przynosi im życie, w taki sposób, by nie widzieć w nich tego, co pragnie zobaczyć. Nawet najbliżsi nam ludzie, kiedy reagują na to, co mówimy czy robimy, nie rezygnują z wtrącania swoich trzech groszy — własnych opinii, oczekiwań, przekonań. Właśnie dlatego podróż drogą Królewskiej Jogi rozpoczynamy od rozwikłania splątanych refleksji, które przynosi życie towarzyskie, ponieważ nie da się inaczej zmienić sposobów, w jakie my odnosimy się do innych oraz w jakie oni odnoszą się do nas. Mamy wybór: nasze „ja” społeczne może albo emanować światłem i świetlistą lekkością, albo być zwyczajną skorupą zewnętrzną, stworzoną po to, aby służyć naszemu ego i aby nasz obraz własnej osoby błyszczał.

Krótko mówiąc: w tygodniu 1. zajmiemy się bieżącą historią naszego życia oraz tym, jak czynić ją lepszą, czyli taką, która odzwierciedla poziomy „ja” bliższe naszego źródła.

PONIEDZIAŁEK

Poprawianie własnej historii życia

Zacznij od cichego powtarzania sobie dzisiejszego tematu:

To ja wytwarzam spokój, który mnie otacza.

To ja wytwarzam spokój, który mnie otacza.

Jeżeli historia Twojego życia była dotąd idealna, nie trzeba poprawiać tego stanu rzeczy za pomocą Jogi. Na historię życia każdego człowieka składają się zarówno światło, jak i ciemność. Wszyscy staramy się bronić przed bólem, który budzi w nas strach przed przyszłością; bronimy się też przed przeszłością, która przypomina o bolesnych chwilach. Tego rodzaju ograniczenia, które sami sobie narzucamy, stanowią przedmiot zainteresowania pierwszego członu Jogi. Patańdźali nazywa je za pomocą słowa *jama*, które częstokroć tłumaczy się jako „wskazówki, zasady postępowania”.

Uwaga: będę od czasu do czasu odwoływać się do Patańdźalego i jego wiekopomnego dzieła, którym są *Jogasutry*, pamiętaj jednak, że to nie tradycyjna terminologia jest istotna — najważniejsze są doświadczenia, które są Twoim udziałem.

Gdy zdajesz sobie sprawę z ograniczeń, które sobie narzucasz, wówczas zyskujesz możliwość poprawienia własnej historii życia. W miarę jak przechodzisz przez kolejne człony Królewskiej Jogi, zbliża się czas, kiedy wszystkie wątki, które towarzyszą Ci w Twojej podróży, ulegną roztopieniu. Prawdą jest i to, że nie odnajdziesz światła, jeżeli je blokujesz — właśnie takie skutki pociągają za sobą nieszczęśliwe historie.

Poprawioną historią łatwiej się cieszyć — i łatwiej się z nią rozstawać, kiedy nadchodzi czas. To zdanie bynajmniej nie ma mistycznego charakteru. Jeżeli Twoje dzieciństwo było szczęśliwe, bez trudu zamkniesz ten rozdział życia i przejdziesz do następnego; nieszczęśliwe dzieciństwo zaś ciągle powraca i staje na drodze do szczęścia w przyszłości.

W każdej tradycji duchowej istotny cel to „żyć właściwie” — z czym zgadza się także Joga. *Jamy* nie stanowią jednak zbioru zasad etycznych.

Według Jogi „żyć właściwie” to „wnosić światło świadomości, by eliminować rzeczy, które blokują samorealizację i spełnienie”. Kluczem jest tutaj pięć *jam* zinterpretowanych poniżej z myślą o współczesnym człowieku:

1. Podchodzić do bliźniego z nastawieniem pokojowym oraz go nie krzywdzić.
2. Postępować zgodnie z własną prawdą i ją wypowiadać.
3. Postępować niesamolubnie, bez zawiści, pazerności czy pożądlivosti.
4. Emanować czystością i niewinnością.
5. Być samodzielnym, czyli nie zależeć od nikogo ani nie uzależniać innych ludzi od siebie.

Ten poniedziałek jest poświęcony pierwszej *jamie*, która zachęca do życia w pokoju z innymi ludźmi. Celem jest odnoszenie się do nich w sposób pokojowy. Jest to pierwszy i najbardziej podstawowy sposób poprawienia historii własnego życia.

Nawoływanie przez Jogę do niekrzywdzenia jest często rozumiane błędnie: ludzie myślą, że nie mają szans stać się istotami uduchowionymi, jeżeli najpierw nie doświadczą spokoju wewnętrznego i pogody ducha, które przekraczają ludzkie pojęcie. W efekcie udają cierpliwość, zmuszają się do powstrzymywania złości (nawet kiedy jest zasadna), próbują sprawiać wrażenie spokojniejszych, niż są w rzeczywistości, oraz czują się winni, ponieważ raz po raz wdają się w kłótnie czy wchodzą w konflikty.

Spokój wewnętrzny to wspaniały stan, ale spójrzmy prawdzie w oczy: jeszcze go nie osiągnęliśmy w swojej podróży. Pierwszy człon Jogi dotyczy pewnego rodzaju społecznych taktyk posługiwania się inteligencją, aby wnosić więcej światła i świetlistej lekkości do bieżącej historii własnego życia.

Taktyki tworzenia spokojnego życia są dostępne dla każdego i przedstawiają się następująco.

PRAKTYKI POKOJU

Nie wywołuj stresu ani u siebie, ani u innych ludzi.

Szukaj obszarów zgody, a nie waśni.

Bierz odpowiedzialność za własną złość i poczucie urazy.

Nie wyładowuj ich na innych ludziach.

Pozbądź się nawyku obwiniania innych ludzi.

Zdawaj sobie sprawę ze swojej impulsywnej skłonności
do osądzania i krytykowania, jak również do obrażania się.

Opieraj się jej, kiedy tylko możesz.

Trzymaj się z daleka od wrogich ludzi i nieprzyjaznych sytuacji.

Jeżeli zaczniesz wcielać w życie powyższe praktyki, nie zaczniesz żyć pobożnym życiem — zaczniesz żyć właściwie, co na tym etapie jest ogromnym krokiem naprzód w Twojej przemianie.

Ćwiczenie

Daj sobie czas, by przyjrzeć się powyższym praktykom pokoju, po czym zastanów się uczciwie, w jakim stopniu je realizujesz w swoim życiu. Inteligencja społeczna to umiejętność, której — jak każdej innej — da się nauczyć. Oczywiście nie można tego zrobić jednorazowo, nauka odbywa się etapami, dlatego wybierz jedną strategię z powyższej listy i zacznij kreślić własną krzywą uczenia się. Warto zacząć od złości, ponieważ jest ona, obok strachu, jedną z dwóch podstawowych trudnych emocji.

Ta *jama* zachęca Cię do przyjęcia odpowiedzialności za własną złość w miejsce projektowania jej na innych, wyżywania się na nich czy kierowania jej w formie obwiniania na bliźniego. Aby wcielać tę *jamę* w życie, zacznij wykorzystywać właściwe taktyki.

Kiedy narasta w Tobie złość, wciśnij metaforyczną pauzę
i zatrzymaj się dokładnie w tym momencie, gdy poczujesz,
że zaczynasz tracić nad sobą panowanie.

Pobądź z impulsem.

Osiądź w swojej świadomości na krótką chwilę.

Wciśnięcie metaforycznej pauzy i zatrzymanie się, by uświadomić sobie, co się dzieje, to bardzo skuteczny sposób na zdystansowanie się wobec dowolnego własnego zachowania, które tylko przymnaża problemów. Jeżeli po tej chwili zatrzymania Twoja złość nadal się uzewnętrznia, to i tak jesteś do przodu o ten krok. Kiedy trochę się uspokoisz, zastanów się, czy wybuch złości poprawił w jakiś sposób zaistniałą sytuację. Jeżeli widzisz jasno, że nie (bo najpewniej ją pogorszył), będzie to kolejny krok w stronę wewnętrznej świadomości.

Według Jogi wszystkie Twoje zachowania podlegają Twojej kontroli. Jeżeli chcesz dzięki praktykom pokoju zacząć je kontrolować, podejmij te działania, które podałem powyżej w kontekście przeżywanej złości. Czyli: kiedy łapiesz się na tym, że nie zachowujesz się spokojnie, wciśnij metaforyczną pauzę. Następnie, jeżeli nie udało Ci się opanować owego niespokojnego zachowania, spróbuj się zatrzymać i zastanowić, czy w jego wyniku sytuacja się poprawiła, czy pogorszyła.

Chociaż przekazuję nauki Jogi Królewskiej w kolejnych częściach tygodni po tygodniu, to jednak należy pamiętać, że tak naprawdę wykorzystuje się je przez całe życie. Praktyki pokoju działają — i na pewno poprawią Twoją historię życia. Nie naciskaj jednak na siebie, by przyswoić je jak najszybciej. Po prostu przyjmuj je do świadomości w miarę, jak rozwijasz swoją inteligencję społeczną.

WTOREK

Życie zgodne z własną prawdą

Zacznij od cichego powtarzania sobie dzisiejszego tematu:

Ufam, że prawda wskazuje mi drogę.

Ufam, że prawda wskazuje mi drogę.

Zgodnie z drugą *jamą* należy wypowiadać własną prawdę i postępować zgodnie z nią. Tymczasem nasze „ja” społeczne jest bardzo dobre w naginaniu teje prawdy. Wielu z nas postępuje zgodnie z zasadą „kiedy

wejdiesz między wrony, musisz krakać jak i one”, która nie pozwala nam mówić, co tak naprawdę myślimy. Obawiamy się, że jeżeli powiemy pewnym osobom bolesną prawdę o ich wadach, to narazimy się na zemstę z ich strony. Kulimy się na samą myśl, że ktoś mógłby nas zawstydzić czy poniżyć poprzez zdemaskowanie naszych słabości. Innymi słowy, druga *jama* dotyczy naszych zagmatwanych relacji z prawdą.

Problem pojawia się tam, gdzie istnieje rozdźwięk między dwoma rodzajami prawdy — prawdą względną a prawdą absolutną. Kiedy żyjesz w świetle, masz prawdę absolutną po swojej stronie. Do prawdy absolutnej należą na przykład: miłość jest wieczna, życie jest nieskończenie obfite, życie jest po to, by je przeżywać, a nie po to, by z nim walczyć. Kiedy człowiek jest stopiony ze swoim prawdziwym „ja”, prawda absolutna staje się jego tożsamością.

Z kolei prawda względna jest domeną Twojego „ja” społecznego. Więcej problemów wywołuje, niż rozwiązuje, toteż należy sięgać po takie taktyki, które znajdują zastosowanie do tej części historii Twojego życia. To, czy masz do czynienia z prawdą względną, determinuje konkretna sytuacja, w której się znajdujesz. Sytuacja, gdy rodzic zwraca uwagę swojemu dziecku ze względu na jego nieodpowiednie zachowanie, nie będzie tożsama z sytuacją, kiedy jeden dorosły upomina drugiego dorosłego. W pierwszym przypadku zalecenia rodzica zawierają prawdziwą naukę odróżniania dobra od zła, tego, co właściwe, od tego, co nie do przyjęcia. W drugim przypadku strofowanie ma charakter afrontu, ponieważ jeden dorosły nie ma prawa narzucać drugiemu dorosłemu swoich wartości moralnych.

Prawda względna nie jest ani trwała, ani niezmienna. W dowolnym momencie może zostać zanegowana. Na przykład własne przekonanie o tym, że ma się rację, a myli się druga strona, rodzi bezustanną wrogość w korkach ulicznych, między religiami, w świecie polityki, a nawet w życiu rodzinnym. Niemniej jednak wszyscy czasami usprawiedliwiamy swój udział w tego rodzaju konfliktach, odwołując się właśnie do poczucia, że prawda jest po naszej stronie. Aby poprawić własną historię życia w tym obszarze, Królewska Joga proponuje kilka taktyk rozwijania inteligencji społecznej.

PRAKTYKI PRAWDY

Porzuć pewność, że zawsze masz rację.

Dopuszczaj do siebie możliwość, że każdy człowiek ma własną prawdę.

Pielęgnuj swoją prawdę w milczeniu i ciszy. Nie spiesz się, by obwieszczać ją wszem wobec.

Nie wprowadzaj innych ludzi w błąd.

Zdaj sobie sprawę, że Twoja prawda ma wносить światło w życie Twoje i osób Ci bliskich.

Nie używaj zdania „ja tylko mówię, jak jest naprawdę” jako przykrywkę dla obwiniania, krytykowania i jątrzenia.

Gdy Twoja prawda płynie ze światłem, wówczas nie przysporzy Ci żadnych problemów. Kiedy Twoja prawda jest przykrywką dla Twojego pragnienia, by krzywdzić, krytykować czy obwiniać innych ludzi, to oznacza, że nie odwołujesz się nawet do prawdy relatywnej, ale najzwyczajniej okłamujesz siebie.

Ćwiczenie

Przeczytaj jeszcze raz listę praktyk prawdy i przyjrzyj się uczciwie temu, w jakim stopniu realizujesz je w swoim życiu. Pierwszy krok, jak już zostało powiedziane, polega na wciśnięciu metaforycznej pauzy i powstrzymaniu się przed posłuchaniem impulsu, który tylko pogorszyłby sytuację. Drugi krok to refleksja *post factum*, zwłaszcza jeżeli Twoja reakcja poprawiła sytuację.

Przykładowo: wyobraź sobie, że rozmawiasz z przyjacielem lub krewnym, z którego przekonaniaми w ogóle się nie zgadzasz. Tematy najbardziej drażliwe są dobrze znane — to religia, polityka i pieniądze. Oto czujesz impuls, aby postawić tę osobę do pionu, bo przecież to Ty dobrze wiesz, jaka jest prawda. Tymczasem tego rodzaju pewność to oczywisty znak, że odwołujesz się do prawdy względnej, i to w złym celu. Nie ma takiej możliwości, by w ten sposób udało Ci się postawić swojego rozmówcę do pionu. Wywołasz w nim tylko opór i wrogość. Na dodatek poziomy stresu i Twój, i drugiej osoby nieuchronnie wzrosną.

Skąd wiadomo, że pojawią się takie, a nie inne negatywne reakcje? Otóż podpowiada to inteligencja społeczna. Bicie kogoś po głowie swoją prawdą to modelowy przykład sytuacji, kiedy robi się jeszcze więcej tego, co nigdy dotąd się nie sprawdzało. Powstrzymując się przed takim postępowaniem, wybierasz wyższą prawdę, a wyższa prawda jest taka, że wnoszenie światła do dowolnej sytuacji zaczyna się od niepomnażania ciemności.

ŚRODA

Bycie sobą

Zacznij od cichego powtarzania sobie dzisiejszego tematu:

Przyjmuję pełną całość swojej osoby.

Przyjmuję pełną całość swojej osoby.

Trzecia jama dotyczy postępowania w sposób niesamolubny, bez zawiści, zazdrości, pazerności czy pożądlivosti. To zalecenie okazuje się trudne w realizacji, ponieważ cały czas porównujemy swoje historie z cudzymi. Ludzie bogaci, wpływowi, utalentowani zdają się żyć po to, by podsycać naszą zazdrość — przy czym nawet kiedy do wspinaczki po drabinie społecznej motywuje nas ambicja, to jednak zwykle wynika ona z pragnienia, by nie zostawać w tyle czy nie być traktowanym przez innych z góry. W efekcie łatwiej nam ulec impulsowi „pragnę zastąpić swoją historię twoją historią”, niż podjąć wysiłek na rzecz poprawiania własnej historii życia.

Królewska Joga naucza, że nasze historie są tylko pewnymi etapami przejściowymi. Rzeczy, których zazdrościsz czy pożądasz, nie są wartościami prawdziwego „ja”. Oczywiście, możesz wybrać, że będziesz zazdrościć bogatym i znanym, co z kolei może Cię zmotywować do pokazania pazurów i rywalizowania o szansę, by znaleźć się na szczycie. Może się jednak zdarzyć i tak, że wskutek nadmiernego skupienia, zaciekłości i determinacji stracisz z pola widzenia całą pełnię życia.

Według Królewskiej Jogi każdy człowiek jest całą pełnią, tylko że nie zdaje sobie z tego sprawy. Dlatego też Joga nie zachęca do tego, by dążyć do położenia kresu swojej wewnętrznej walce, przekonaniom czy narzuconym opiniom, ale radzi tylko jedno — radzi być sobą, ponieważ żadne inne zachowanie nie otwiera drogi do tego, by realizować swoje prawdziwe „ja”.

Praktykowanie *jam* przypomina poligon doświadczalny, na którym sprawdza się, czy jogiczna koncepcja całej pełni na pewno działa. Poprzez praktykowanie trzeciej *jamy* wyzbywasz się zawiści, pazerności i pożądlivosti tylko dzięki temu, że jesteś sobą, że porzucasz nawyki, które powstrzymują Cię przed poznawaniem, kim naprawdę jesteś.

PRAKTYKI BYCIA SOBĄ

Przestań porównywać się z innymi ludźmi.

Nie uzależniaj się od cudzych ocen czy osądów.

Przestań krytykować i oceniać innych ludzi.

Porzuć osądzanie siebie.

Akceptuj to, kim jesteś, i doceniaj, co masz do zaproponowania światu.

Zostawiaj każdemu człowiekowi przestrzeń, aby i on był sobą.

Zakładaj, że wszyscy ludzie są zasadniczo całą pełnią.

Kluczem do powyższych praktyk jest nieporównywanie się z nikim. W Jodze klasycznej ta *jama* dotyczy w sposób szczególny tego, by nie zazdrościć ani nie być pożądliwym. Rozciągam ten temat na współczesne życie, w którym mass media zasypują nas powodami, byśmy się czuli niedowartościowani, ponieważ nie jesteśmy tak bogaci, piękni, mądrzy czy utalentowani jak ktoś inny; w efekcie cały czas odczuwamy potrzebę nabywania coraz większych ilości tego, czego nam brak. Wszechobecny konsumpcjonizm zaś podsuwa nam coraz to nowe substytuty. Nowszy iPhone, większy SUV, większa liczba kanałów typu *premium* w naszym inteligentnym telewizorze czy jeszcze więcej jeszcze innych dóbr materialnych, które nas otaczają — to wszystko próżne zastępniki naszego prawdziwego „ja”.

Królewska Joga nie każe nikomu patrzeć na swoje życie i uznawać go za „idealne” — wszak to właśnie *jamy* mają nam pomagać poprawiać własne historie. Zaczynj więc podchodzić do swojego życia z poziomu „jestem w porządku”, a nie z poziomu braku bezpieczeństwa czy innych deficytów. Inteligencja społeczna podpowiada nam, że negatywny punkt wyjścia nigdy nie stanie się załączkiem lepszego życia — jedynie uczyni nasze życie jeszcze mniej satysfakcjonującym.

Ćwiczenie

Nie możesz być sobą, jeżeli cały czas coś Cię rozprasza. Dzisiejsze ćwiczenie dotyczy pogłębiania świadomości tych chwil, kiedy odczuwasz stres, strach, przytłoczenie, dezorientację czy rozproszenie w jakiegokolwiek innej postaci. W momencie, kiedy zauważasz, że którekolwiek z tych odczuć jest Twoim udziałem, daj sobie chwilę, by pobyć w samotności w zacisznym miejscu.

Zrób kilka głębokich oddechów, zamknij oczy i skup uwagę w okolicach serca. Podążaj za oddechem, kiedy na zmianę wciągasz powietrze i je wypuszczasz. Nie próbuj kontrolować ani tłumić myśli, które pojawiają się w Twojej głowie. Nie staraj się niczego zmieniać. Po prostu spokojnie otwieraj się na bieżącą sytuację w miarę, jak się ona rozwija, ponieważ właśnie tak wygląda podstawa życia w całej pełni.

Ta prosta praktyka koncentracji jeszcze powróci podczas naszej podróży. Bez względu na to, na którym członie Jogi obecnie się skupiasz, kluczowe pozostaje, aby Twoje doświadczenie było naturalne, w żaden sposób niewymuszone. Nie ma zaś nic bardziej naturalnego, nic łatwiejszego niż bycie sobą. Twoje poczucie „ja” to Twój towarzysz na całe życie. Zacznie Ci ono przynosić ogromne korzyści, gdy będziesz sobie zdawać sprawę, że „ja”, które czujesz, jest Twoim „ja” prawdziwym.

CZWARTEK

Wartość niewinności

Zacznij od cichego powtarzania sobie dzisiejszego tematu:

Traktuję każdy dzień jak nowy świat.

Traktuję każdy dzień jak nowy świat.

Czwarta *jama* dotyczy emanowania czystością i niewinnością. Trudno o rzecz bardziej sprzeczną ze współczesnym życiem! Czas nieubłagannie pędzi naprzód od momentu, kiedy przychodzimy na świat, a nasza niewinność zostaje za nami daleko w tyle. Poprzez kolejne nabywane doświadczenia uczymy się o ryzyku i przeszkodach pojawiających się w życiu; w efekcie stopniowo przestajemy automatycznie ufać, za to zaczynamy równie automatycznie żywić nieufność. Większość ludzi zgodziłaby się z tymi ogólnymi stwierdzeniami, lecz Królewska Joga idzie dalej. Rzeczywistość jest bezczasowa, a pewnych właściwości, które tracimy — takich jak właśnie niewinność czy ufność — nie wolno nam gubić. Znikają one z naszego życia, ponieważ powielamy schematy, co do których wszyscy się zgadzają, a mianowicie idealizujemy młodość i boimy się niszczącego działania czasu.

Już od teraz możesz przestać brać za dobrą monetę iluzję, że Twoje życie podlega władzy zegara i kalendarza. Światło jest obecne zawsze; każdy dzień to nowy początek; niewinność może się odrodzić w dowolnym momencie — przyjmij te zasady, a Twoje zachowanie za nimi podąży.

Niewinność w kontekście Twojego „ja” społecznego obejmuje pewien zbiór praktyk, zresztą podobnie jak w przypadku wszystkich *jam*.

PRAKTYKI NIEWINNOŚCI

Nie wnoś starych oczekiwań do nowych sytuacji.

Nie bój się teraźniejszości z powodu złych doświadczeń z przeszłości.

Praktykuj zaufanie, w tym zdolność do ufania sobie.

Niech Twoim punktem wyjścia będzie otwartość wobec innych ludzi,
a nie podejrzliwość czy postawa obronna.

Dostrajaj się do nastroju ludzi w swoim otoczeniu. Nie narzucaj im swojego.

Zamiast starać się kontrolować inne osoby czy różne zdarzenia w ciągu dnia, zostawiaj im przestrzeń, by rozwijały się tak, jak tego chcą.

Jak w przypadku pozostałych *jam*, tak i te bazują na inteligencji społecznej. Nie dążysz do zmiany swoich wewnętrznych przekonań czy nawyków — dlatego pasuje tutaj słowo „taktyka”. Istnieją jednak głębsze poziomy *jam*; jeden z nich dotyczy właściwego gospodarowania energią. Związek z niewinnością nie jest oczywisty, pozwól więc, że go wyjaśnię.

Królewska Joga naucza, że energia, którą zużywasz w ciągu dnia, pozostaje pod Twoją kontrolą; im lepiej ją kontrolujesz, tym więcej jej otrzymujesz. Dotyczy to dowolnego rodzaju energii — fizycznej, umysłowej i emocjonalnej. Dobrym przykładem będzie tu energia miłości. Stan zakochania to stan swego rodzaju dezorganizacji, czyli „zadurzenia” czy „zauroczenia”. Kiedy jest Twoim udziałem, nie ma nic ważniejszego od ukochanej osoby; to na nią są skierowane wszelkie rodzaje Twojej energii, z seksualną włącznie. W stanie „zadurzenia” inne aspekty życia codziennego schodzą na dalszy plan. Na drugim końcu spektrum jest życie bez miłości. Nie ma w nim ani krzty radości czy właśnie energii miłości; całą Twoją uwagę pochłaniają wszystkie inne aspekty życia.

Istnieje też jednak etap miłości dojrzałej, przez który płynie stały strumień zarówno energii miłosnej, jak i seksualnej. W atmosferze obopólnego zadowolenia i zaufania dwoje ludzi dzieli to, co owa dojrzała miłość przynosi; ich uczucie ewoluuje, a troska i szacunek ciągle się pogłębiają. W tym kontekście pojawia się związek z niewinnością, ponieważ obie te osoby pozostają otwarte na siebie nawzajem, wolne od dawnych krzywd, ran, konfliktów oraz poczucia „znudzenia”.

Niewinność można by zdefiniować jako brak głęboko zakorzenionych schematów postępowania. Nawet nie będąc zakochanym, można traktować każdego człowieka napotkanego w życiu z otwartością i szacunkiem. Będzie to przejaw inteligencji społecznej, ponieważ wykorzystuje się wtedy swoją fizyczną, umysłową i emocjonalną energię bez nadwerężania siebie

z jednej strony oraz bez ulegania inercji z drugiej. W Jodze klasycznej czwarta *jama* jest łączona z czystością czy też wstrzemięźliwością seksualną, lecz współczesnego człowieka dotyczyć będzie tak naprawdę właściwe wykorzystywanie wszystkich rodzajów własnej energii.

Ćwiczenie

Sporządź listę osób i sytuacji, w związku z którymi marnujesz swoją energię albo wykorzystujesz ją nieefektywnie. Za sygnały ostrzegawcze uznaj następujące sytuacje: podejmowane przez Ciebie wysiłki prowadzą donikąd; odczuwasz wyczerpanie; ciągle się frustrujesz; za bardzo się starasz, ale nic z tego nie wynika. Prawie zawsze w grę wchodzi też niskie oczekiwania oraz wspomnienia porażek czy frustracji.

Na Twojej liście mogą się znaleźć na przykład: członek rodziny, który nigdy nie wywiązuje się ze swoich obowiązków domowych; dziecko, o które cały czas z jakichś powodów się martwisz; współpracownik, który zawraca Ci głowę błahymi sprawami.

Następnie przyjrzyj się wybranej osobie czy sytuacji przez pryzmat swojej energii i sposobów jej wykorzystywania. Weź pod uwagę wszystkie wspomniane rodzaje energii, czyli fizyczną, umysłową i emocjonalną. Na przykład: być może Twój dobry znajomy spóźnia się na każde spotkanie z Tobą, a Ciebie tego typu lekceważące zachowanie bardzo irytuje; za każdym razem, kiedy się ono powtarza, czujesz się źle, ogarnia Cię zmęczenie i żalujesz, że w ogóle się umówiliście.

Zarazem należy zdawać sobie sprawę, że Twojej energii tak naprawdę nie wysysa z Ciebie ani nie nadweręża bliźni — robisz to Ty.

Oto bowiem przestajesz reagować na drugiego człowieka z otwartością, za to zaczynasz powielać schemat „cierpienia od dawna”, który okazuje się komplementarny wobec schematu Twojego dobrego znajomego, jakim jest „nieliczenie się z innymi”. Tymczasem zawsze istnieje lepszy sposób na gospodarowanie własną energią, dzięki któremu nie uruchamia się żaden z głęboko zakorzenionych schematów. Przyjrzyj się więc praktykom przypisanym czwartej *jamie* i zrób pierwszy krok ku wykorzystaniu co najmniej jednej z nich. Mierz swoje sukcesy tym, w jakim stopniu podnoszą się poziomy Twojej energii — taki bowiem jest cel tej *jamy*.

PIĄTEK

Radość odpuszczania

Zacznij od cichego powtarzania sobie dzisiejszego tematu:

Nie czuję potrzeby trzymania się kurczowo nikogo ani niczego.

Nie czuję potrzeby trzymania się kurczowo nikogo ani niczego.

Piąta *jama* dotyczy samodzielnego funkcjonowania, braku zależności od drugiego człowieka i nieuzależniania innych ludzi od siebie. Brak potrzeby trzymania się kogokolwiek lub czegokolwiek w sposób kurczowy można uznać za równoznaczny z postawą odpuszczania. Każdy z nas ma na koncie sytuację, gdy — po tym, jak walka polegająca na trzymaniu czegoś kurczowo się zakończyła — ostatecznie coś odpuścił. Momentowi odpuszczenia towarzyszy westchnienie ulgi. Oto ciężar został zdjęty z Twoich barków, a Ty możesz wreszcie swobodnie ruszyć naprzód. Doświadczenie odpuszczenia sprawia taką radość, że trudno się nadziwić, dlaczego ludzie tak często postępują odwrotnie, czyli pielęgnują poczucie krzywdy, uparcie trwają w toksycznych związkach czy relacjach, utrzymują szkodliwe nawyki itd. Królewska Joga poświęca ostatnią *jamę* niezdolności do odpuszczenia, ponieważ ta jest stara jak świat i ma mnóstwo macek.

Twoje „ja” społeczne zostało nauczone, by podporządkowywać się narzucanym przez ego schematom postępowania, które można by podsumować następująco: „więcej dla mnie”. Niemal odruchowo sięgamy po coś, chwytamy to mocno i trzymamy kurczowo, poddając się głęboko zakorzenionemu schematowi, zgodnie z którym w życiu trzeba mieć coraz więcej pieniędzy, miłości, przyjemności i w ten sposób oddalać ryzyko straty. Ujmując rzecz na przykład w kategoriach psychologicznych: skutkiem kurczowego trzymania się drugiego człowieka w związku jest współzależność. Dwoje ludzi przywiera do siebie nawzajem i trwa tak nawet wtedy, kiedy to, czego pragnie ego — miłość, gratyfikacja seksualna, poczucie bezpieczeństwa, szacunek — już dawno nie jest mu zapewniane. Oto nawyk kurczowego trzymania się drugiego człowieka przejął władzę

w tym związku; niestety nie idzie z nim w parze już nic pozytywnego. Partnerzy jednak tłumaczą: „Ale przynajmniej dalej jesteście razem”.

Celem Królewskiej Jogi jest wykorzenienie nawyku kurczowego trzymania się ludzi bądź rzeczy bez względu na to, czy jest on na początkowym, czy zaawansowanym etapie rozwoju. Inteligencja społeczna uczy nas, że kiedy masz przestrzeń dla siebie i zostawiasz przestrzeń innym, korzystają na tym wszyscy. Z tego spostrzeżenia wyrastają praktyki nieposiadania.

PRAKTYKI NIETRZYMANIA SIĘ KURCZOWO NIKOGO ANI NICZEGO

Proś innych ludzi o przestrzeń, jakiej potrzebujesz dla siebie.

Dawaj innym ludziom analogiczną przestrzeń, zanim będą musieli Cię o nią poprosić.

Nie zachęcaj nikogo do tego, by Ignał do Ciebie z powodu Twojej litości czy poczucia wyższości.

Praktykuj samodzielność i niezależność.

Bierz odpowiedzialność za własne życie i szukaj rozwiązań samodzielnie.

Unikaj relacji, w których jedna osoba dominuje drugą.

Porzuć potrzebę kontroli.

Nie trzymaj się kurczowo pieniędzy ani dóbr materialnych.

Okazuj hojność, kiedy tylko to jest możliwe.

Jeżeli zaczniesz realizować powyższe praktyki w swoim życiu, zacznie się zmiana. Będziesz się łapać na tym, że trzymasz się kurczowo sposobów funkcjonowania, które nie są produktywne, a w większości przypadków okazują się szkodliwe. Właściwie nie sposób podporządkować się dyktowanemu przez ego schematowi „więcej dla mnie” bez jednoczesnego trzymania się kurczowo tego, co nabywasz, czy będą to pieniądze, dobra materialne, czy status społeczny, rodzina.

Twoje relacje z innymi ludźmi zaś to próba ogniowa. Inteligencja społeczna jest bardzo realistyczna. Uwzględnia to, że większość ludzi przejawia bardzo silną skłonność do uzależniania się od innych. Woli być prowadzona przez silniejszą, bardziej dominującą osobę. Czuje się zbyt

słaba, zbyt zagrożona, by funkcjonować samodzielnie. W obliczu takiej rzeczywistości wiele związków powstaje na zasadzie szukania „brakującego elementu układanki”: dwoje ludzi znajduje wzajemne wsparcie, ponieważ jedna osoba daje drugiej to, czego jej brak.

Tego typu związki prawdopodobnie są najpowszechniejsze. Rzeczywiście, mogą przynosić obojgu partnerom poczucie bezpieczeństwa i przynależności. Poważną ich wadą jest jednak to, że dają też złudzenie bycia całą pełnią dopiero we dwoje. Para, dwoje niekompletnych czy wręcz wybrakowanych ludzi, wcale nie stworzy razem całej pełni, a przecież to ona jest celem Jogi. Niemniej jednak możliwe jest również, by dwoje ludzi — poprzez pełne miłości wsparcie — zachęcało się nawzajem do tego, by ewoluować, tak aby każde z nich osiągnęło całą pełnię, która znajduje się w prawdziwym „ja”.

Ćwiczenie

Pokusa, by trzymać się kogoś lub czegoś kurczowo, kiedy sami czujemy się niekompletni, okazuje się naprawdę silna. Przyjrzyj się swojemu współmałżonkowi lub partnerowi (jeżeli nie żyjesz w związku, wybierz najbliższego sobie przyjaciela albo członka rodziny), po czym spisz, pod jakimi względami Twoim zdaniem ta osoba jest lepsza od Ciebie. Czy jest mądrzejsza albo bardziej kreatywna? A może ma więcej znajomych bądź lepiej zarabia? Czy sprawia wrażenie bardziej pewnej siebie niż Ty? Albo lepiej się dogaduje z innymi?

Taka lista pokaże Ci, gdzie „brakuje elementów układanki” — w których miejscach widzisz w sobie „dziury”. Teraz pomyśl, jak możesz samodzielnie wypełnić te luki. Zaczynaj od tego, że nie będziesz się nikogo trzymać kurczowo. Oczywiście warto podziwiać współmałżonka lub przyjaciela za ich zalety. Nie jesteś jednak gąbką, która może tymi cechami nasiąknąć. Możesz je nabyć wyłącznie poprzez samodzielne ich wypracowanie.

W każdej relacji należy szukać wzajemnego szacunku — w pierwszej kolejności ze strony swojego współmałżonka czy przyjaciela, ale także innych osób, które mogą odczuwać pokusę myślenia w kategoriach: „On jest mądry za nas dwoje” lub: „Ona może się kąpać w pieniądzach”.

Nierówności w zakresie finansów, sukcesów zawodowych czy pozycji społecznej częstokroć destabilizują relację. Pomyśl więc, co Ty wnosisz wartościowego do wybranej relacji; niech to będzie coś, dzięki czemu czujesz się osobą bardziej samowystarczalną i godną.

Nie musisz dążyć do zniwelowania nierówności poprzez rywalizację — taka taktyka rzadko się sprawdza. Pozwól, by partner czy przyjaciel był dumny z właściwości, które go wyróżniają, a Ty pracuj nad tymi, które wyróżniają Ciebie. Wśród najważniejszych wartości można wymienić: miłość, współczucie, kreatywność, służbę bliźnim, inteligencję, rozwój osobisty i samoświadomość. Wszystkie należą do Twojego prawdziwego „ja”; kiedy dążysz do ich realizacji jako „ja” społeczne, zaczynasz nawiązywać bliższą łączność ze swoim prawdziwym „ja”, które jest Twoim źródłem.

WIADOMOŚCI DODATKOWE

Jeżeli chcesz zagłębić się bardziej w Jogę klasyczną, wiele źródeł informacji o *jamach* znajdziesz w darmowych zasobach online. Warto ich poszukać za pomocą nazw w sanskrycie, które zostały podane poniżej wraz z ich tradycyjnymi tłumaczeniami:

- *ahimsa* — niekrzywdzenie;
- *satja* — prawda;
- *asteja* — niekradzenie;
- *brahmacarja* — wstrzemięźliwość;
- *aparigraha* — nieposiadanie, wolność od chciwości.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

WYKORZYSTUJ SWÓJ POTENCJAŁ I ZROZUM LEPIEJ SIEBIE DZIĘKI PRZEŁOMOWEMU PRZEWODNIKOWI PO FILOZOFII I PRAKTYCE JOGI

Tradycja jogi nie ma nic wspólnego z jakąkolwiek religią, bazuje natomiast na doświadczeniach, które są udziałem każdego człowieka. W tym systemie „życie w świetle” polega na życiu w sposób świadomy, z daleka od ignorancji i cierpienia. Wielu ludzi doświadcza tak rozumianego życia w świetle – tylko że nie przez cały czas. W ich życiowej wędrówce nie brakuje także mrocznych zdarzeń, które niosą poczucie zagubienia, ból, cierpienie.

W tej niezwyklej książce znajdziesz wyjątkowy program samorealizacji i osiągania stanu szczęśliwości i pełni życia, skonstruowany na bazie Królewskiej Jogi – najważniejszej spośród tradycji jogicznych. Jest to przygotowany przez dra Deepaka Choprę praktyczny 30-dniowy program, który pomaga pozbyć się ograniczających nawyków i przekonań, z dogłębnymi opisami ponad pięćdziesięciu stymulujących i regenerujących pozycji jogi. W ten inspirujący sposób doprowadzisz do zjednoczenia umysłu, ciała i duszy. Oprócz tego poznasz refleksje na temat społecznej inteligencji, mocy uwagi, świadomości ciała, oddechu, poczucia pełni życia i transcendencji. Oto najlepszy przewodnik na drodze do ekscytującej przyszłości – pełnej światła i szczęścia.

DR DEEPAK CHOPRA

jest amerykańskim lekarzem i autorem bestsellerów. Specjalizuje się w dziedzinie duchowości w medycynie naturalnej, traktującej umysł i ciało jak jedność. Jest światowej sławy pionierem medycyny integracyjnej i przemiany osobistej, a także propagatorem ajurwedy.

SARAH PLATT-FINGER

od inicjacji w 2013 roku jest mistrzynią jogi. Za cel postawiła sobie upowszechnianie na całym świecie afirmujących praktyk, które sprzyjają uzdrawianiu, przemianie wewnętrznej i wzmacnianiu wiary we własne siły.

W KAŻDEJ CHWILI WSZECHŚWIAT DAJE CI
NAJLEPSZY REZULTAT Z MOŻLIWYCH.

— DEEPAK CHOPRA

sensus.pl

