

PORANNA SADHANA

SPOJRZENIE NAPRZÓD, SPOJRZENIE WSTECZ

GURUCHARAN SINGH KHALSA, Ph.D.

Fragment

Świat stoi na granicy. Nasza cywilizacja zmienia swój kształt tak radykalnie jak następuje to w przemianie lodu w wodę, a wody w parę. Jesteśmy tacy sami, ale nasza świadomość, wzorce energetyczne, zdolność postrzegania, oraz nasze relacje społeczne, wysublimowanie technologiczne i rzeczywistość duchowa – ulegają przemianie.

Yogi Bhajan przewidział tę fundamentalną zmianę naszej globalnej cywilizacji i koncepcji o nas jako istotach ludzkich już w 1969, kiedy zaczynał uczyć Kundalini Jogi – Jogi Świadomości – przed zachodnimi słuchaczami.

W tamtym czasie nazwał ten zbliżający się przełom „świtem Ery Wodnika”.

Opisał zarówno jej charakterystykę, jak też cechy, zdolności i siłę oddziaływania jakich potrzebujemy by się w niej odnaleźć i doskonalić. Pokazał nam naturę ego, strukturę umysłu, ukryte energie w ciele, oraz weryfikowalną rzeczywistość naszego doświadczania świadomości duszy. Podał nam narzędzia jakich potrzebujemy by obudzić w sobie uważność, kultywować współodczuwanie, podnosić poziom świadomości i prosperować na drodze która jak deklarował jest naszym prawem z urodzenia – droga zdrowego, szczęśliwego i uświęconego stylu życia. (3HO)

Podwaliną sprzyjającą ludzkiej doskonałości – by prowadzić efektywne i pełne znaczenia życie w tej Nowej Erze – jest praktyka sadhany.

Czym jest sadhana?

To osobista autodyscyplina w celu doświadczenia i urzeczywistnienia własnego Ja, mistrzowskiego doskonalenia umysłu, czy złagodzenie dominacji ego nad naszymi nawykami, emocjami i myślami. Wykształć nawyk regularnej sadhany a zdobędziesz kontrolę nad swoim życiem. Rozwijaj w sobie głębię sadhany a otworzysz drzwi doświadczeniu.

Zaangażuj się w poszukiwanie swego Wyższego Ja każdego poranka, a twoje decyzje i życie będą oryginalne i naznaczone odbiciem twojej duszy; twoja promienność wyrażać będzie w każdej chwili intymne znaczenie Nieskończoności. Zanurz się w radości ze zwycięstwa które pojawia się wraz z rozpoczynaniem każdego dnia potężną siłą sadhany, a każde wyzwanie staje się możliwością i okazją.

W tym rozdziale postaram się pokazać istotę dobrej sadhany. Czym jest? Jakie są jej cele? Jak działa? Jakie są efekty? Jakie przeszkody pojawiają się podczas praktyki osobistej? Jakie są pierwsze kroki? I przez jakie etapy przechodzimy praktykując. Wreszcie jakie mogą być przykłady wspaniałej sadhany które możesz naśladować i doskonalić?

CZYM JEST SADHANA?

Sadhana jest auto-dyscypliną, dzięki której energetyzujemy i równoważymy ciało, oraz oczyszczamy umysł i podświadomość. Sadhana jest także praktyką duchową, podczas której konfrontujemy tendencje naszego umysłu i ego, i z miłością zapraszamy ducha i intuicję w wymiar naszej duszy. Sadhana w swej istocie jest procesem oczyszczania, rozwoju i mistrzostwa. W tym sensie jest nieograniczona liczba form i technik używanych w kreowaniu doświadczeń składających się na to co nazywamy sadhaną. Każda tradycja mistrzowska w

jodze, sztukach walki czy innej sztuce eksploruje i udoskonala techniki dzięki którym możliwy jest największy postęp jednostki w jak najkrótszym czasie, ku celom danej tradycji.

W Kundalini Jodze nauczanej przez Yogi Bhajana tym celem jest uważność, świadomość, kaliber, charakter i umejetność życia jako spełniona i niepowtarzalna istota ludzka.

Jak my możemy żyć zdrowo, szczęśliwie i w uświęcony sposób? Dzięki sadhanie.

Matką i królową wszystkich rodzajów sadhany jest praktyka poranna.

Robi się ją 2,5 godziny przed wschodem słońca. Tradycje wszelkiego typu rozpoznają szczególne własności tych wczesnych godzin poranka, zwanych ambrozyjskimi, podczas których możemy określić swoją rzeczywistość i oddzielić się od fantazji, iluzji, a nawet zwodniczych złudzeń podświadomości. Sadhaną może też być specjalny czas przeznaczony na praktykę konkretnej techniki – kriyi, medytacji czy mantry – przez 40, 90, 120 lub 1000 dni, albo całe życie. Może ona trwać 11 lub 31 minut, 2,5 godziny lub więcej. Zobowiązanie czasowe będzie zależało od ud wytyczonego celu i użytej techniki.

Sadhana może również pomóc uczynić nieuświadomione nawyki – świadomymi. Może to wymagać np. świadomego postu, podczas którego konfrontujemy nasze nawyki żywieniowe oraz sposób w jaki odżywiamy i akceptujemy dar jakim jest nasze ciało.

Niektóre typy sadhany czerpią korzyść z rytmu dnia. Medytacja może pojawić się podczas zmierzchu lub pełni księżyca, albo podczas specjalnego czasu w ciągu roku, gdy chcemy skorzystać ze szczególnych cyklicznych jakości pór roku.

Oprócz długoterminowych zobowiązań, sadhana może też być intensywną, skoncentrowaną praktyką kilkudniową.

Jednak sadhana poranna jest fundamentem każdej innej sadhany. Mając ją dobrze osadzoną w swym umyśle, sercu i nawyku, możesz kultywować wiele innych rodzajów sadhany, wyznaczając ją samodzielnie, lub pod kierunkiem wykwalifikowanego nauczyciela, po to by poszerzyć i wzmocnić swoją praktykę, zrównoważyć określony aspekt umysłu, czy dostosować pewne cechy w sobie nad którymi pracujesz. Cele i podstawowa natura sadhany, jak również jej różne oblicza i efekty zostały przez Yogi Bhajana szczegółowo opisane.

Sadhana jest wzbogacaniem siebie. To nie jest coś co robi się by komuś sprawić przyjemność albo coś osiągnąć. Sadhana jest osobistym procesem, z którego wydobywasz to co w tobie najlepszego.

Twoja prawdziwa sadhana, mocna duchowo, wypływa z twojego wnętrza. Wynurza się prosto z serca wraz z motywacją miłości i rozkwita naturalnie w formie dyscypliny.

Sadhana może wymagać wiele wysiłku zależnie od techniki jakiej używasz. Możesz siedzieć w ciszy przez wiele godzin; możesz ćwiczyć żywiołowo i rytmicznie; albo możesz wyjść poza konstrukcje swego umysłu i jego myśli w miarę jak rozpuszczasz się w powtarzanych dźwiękach mantry lub modlitwy. Ale wszystkie te wysiłki tak naprawdę są bezwysiłkowe. Celem sadhany jest obudzenie Ja – duszy. Jest nim doświadczenie twojej świadomości i zamiaru w danej chwili. Nie jest nim natomiast kontrola nad światem, wygrana na loterii, udoskonalenie twej osobowości czy zdobycie jakiegokolwiek popularności. To jest tylko dla wewnętrznego wzbogacenia. A to Ja na które otworzysz się podczas sadhany nie ma granic;

jest darem Stwórcy spoza czasu i przestrzeni; jest wieczne. Sadhana daje nam ten nieskończony wymiar nas samych i naszej egzystencji w codziennym życiu.

Sadhana jest praktyczna. Przynosi nam intymne dostrojenie do urzeczywistnienia sobie tego kim jesteśmy: jako stworzenie boże i istota ludzka. Wszyscy musimy codziennie dawać sobie radę z fluktuacjami poziomów naszej energii. Jeśli wiemy jak podłączać się do źródła energii w sobie samych, w naszej wewnętrznej ciszy, możemy działać świadomie w każdym momencie, a nie tylko reagować na zmienne wpływy które targają nami na wskroś.

Wiedza, jak przestawiać bieguny i dostosowywać swój poziom energii, pomaga nam działać w sposób który reprezentuje naszą tożsamość.

Dlaczego wstajemy rano? Ponieważ musimy stawic czoła całemu dniu, a nie możemy tego dokonać bez stabilnego poziomu energii.

Ludzie kochają cię za trzy rzeczy: mądrość, zaangażowanie i spójność. Jeśli sądzisz że ktokolwiek kocha cię bez tych cech, jesteś największym idiotą jaki się narodził w ludzkim ciele.

Mądrość jest rodzajem intuitywności, która pozwala ci dawać właściwe odpowiedzi dzięki głębokiemu słuchaniu zadanego pytania. W każdym pytaniu zawiera się odpowiedź na nie. Przychodzi ona do ciebie już gotowa jak Cykl Werbalizacji.

Zobowiązanie jest zdolnością twojego Ja do utrzymania swojego statusu w rzeczywistości utworzonej przez twoje działania. Wtedy ludzie mogą ci zaufać. W przeciwnym razie to jest jak budowanie słodkiego domku na szczycie wulkanu. Skoro działasz jak wulkan czy trzęsienie ziemi to kto chciałby z tobą budować cokolwiek, polegać na tobie?

Spójność jest stałością względem czasu. Jeśli wypowiedasz kwestię „chcę wiedzieć, że wiem” - jest w tym pytanie, które wypływa z pragnienia spójności. Odpowiedź zawarta w tym pytaniu brzmi: „to co wiem jest wiedzą”.

Sadhana daje nam wrażliwość dzięki której możemy wiedzieć, czuć i dotykać. Daje nam intuicję aby dotykać rzeczywistości. Metody są trzy: japa, tapa i sanjam. Japa jest powtarzaniem. Tapa jest sercem wewnętrznego zapachu. Sanjam jest fuzją poprzez Simran – medytację na bardzo powolnym, świadomym oddechu.

Women In Training / Kobiety w Treningu XII 1987, str.41

Co to jest grzech? Grzech jest zakłóceniem w przepływie ducha, podobnie jak przyływ i odpływ. Kiedy ktoś podupada na duchu, nie może reprezentować przepływu swojego ducha. Ma „odpływ” i nie może dotrzeć „do portu”. To jest największy grzech ze wszystkich. Kiedy mamy „przyływ”, jesteśmy promienni, piękni i cudowni. Jest w nas duch i jesteśmy zdolni do wszystkiego.

Jak można utrzymać ten przyływ? Jak można zachować tę swoją głębię? Odpowiem Wam jednym słowem: sadhana. Mogę mówić bez końca, ale już powiedziałem Wam całą prawdę. Nie ma innej. Jeśli podejmiesz decyzję o robieniu sadhany każdego poranka, wszystkie twoje sprawy i sytuacje będą zadbane.

Women In Training / Kobiety w Treningu V, 1980, str.119

Doswiadczenie które kultywujemy w regularnej sadhanie buduje naszą elastyczność, świadomość i spójność. Yogi Bhajan nazwałby te zdolności naszym kalibrem, charakterem i determinacją. Żadna intelektualna wiedza nie może nam tego dać. Żadne wierzenie, ani nawet entuzjazm nie mogą zbudować podwalin pod zaufanie do siebie i niezbędny charakter. Musimy mieć doświadczenie. Drogą do zbudowania charakteru i duchowej obfitości – sposobem by dać sobie to doświadczenie – jest sadhana.

Sadhana jest testem własnej determinacji. Jeśli twoja sadhana jest ważniejsza od twojej neurozy – masz się dobrze. Jeśli twoja neuroza staje się ważniejsza i bierze górę nad sadhaną – masz się źle. Nie ma znaczenia jak święty jesteś, nikt nie chce wstawać o wczesnym poranku. Dlaczego się na to decydujesz jest właściwie tajemnicą. W tych godzinach między 3-6 rano, promienie słońca padają na ziemię pod kątem 60' i wtedy chcemy być zrelaksowani. Bierzesz zimny prysznic, budzisz się i medytujesz. Dlaczego powtarzasz mantrę setki razy? Żeby wytworzyć wytrwałość, absolutną mentalną wytrwałość, bez której nie ma szans żeby życie szło gładko. Jeśli ktoś nie chce ćwiczyć nikt go nie zmusi. Ale w pewnej chwili swego życia gdy będzie potrzebował fizycznej wytrzymałości, nie będzie jej mieć. Sadhana jest tym czego wymaga twoja mentalna wytrwałość. Zaś hart ducha wymaga Miłości.

Yogi Bhajan, 22 styczeń 1991

Sadhana procesem doskonalenia ludzkiej świadomości, tak aby przepalić wszystkie stare wzorce i oczyścić podświadomość.

Women In Training / Kobiety w Treningu XII, 1987, str.134

Sadhana prowadzi nas ku rzeczywistości. Czy jest w ogóle jakaś nierzeczywistość w nas? Nie. Jesteśmy tak samo realni jak Bóg.

Yogi Bhajan, 22 marzec 1983

W miarę jak zdobywamy wytrwałość poprzez sadhanę, zaczyna towarzyszyć nam poczucie stałości, obecności i neutralności, znane jako brak przywiązania. W miejsce pogoni myśli czy reakcji emocjonalnych pojawia się prawdziwa obecność. Z miejsca tej głębokiej stałości, którą nazywamy *shuniya*, możemy siebie poznawać, kochać oraz akceptować i kochać całe stworzenie. Z tego miejsca stałości możemy uwolnić nasze wewnętrzne napięcie i poszerzać swoją wrażliwość i percepcję tak, że wszystko jawi się przejrzystość. Nasza intuicja zaczyna służyć przeznaczeniu duszy. Ten piękny stan wzmocnienia nie jest procesem automatycznym. Wymaga pracy – ciężkiej pracy z sadhaną. Wymaga zobowiązania. Jednocześnie nie jest to coś co możemy wymusić. Podobnie jak wtedy gdy przygotowujesz dom na przyjęcie gości, to nie zmuszasz gości by cię odwiedzili, lecz czynisz swój dom tak atrakcyjnym, miłym i pełnym miłości, że sami bardzo chcą do ciebie przyjść.

Naszym zadaniem jest oczyszczenie się ze wzorców i reakcji podświadomych. W miarę jak to robimy, prawdziwość tego kim jesteśmy oraz nieskończona rzeczywistość ducha który istnieje w nas i wszędzie, staje się jasna i oczywista. Bycie przebudzonym jest proste, praktyczne i esencjonalnie ludzkie.

Robimy sadhanę samolubnie. Nie robimy jej by sprawić przyjemność Bogu. Wyrzuć to z głowy. Ja nigdy nie robiłem sadhany z poczuciem że przymiliam się Bogu, albo że będę miał więcej szczęścia, albo lepsze jutro. Absolutnie nie mam takiego podejścia – zero procent.

Robię sadhanę z myślą że kiedy znajdę się na gorącej patelni to będę trochę mniej krzyczał i płakał niż ktokolwiek inny. To tyle. Będę mieć może 10% więcej szansy na samokontrolę niż ktoś inny. Sadhana nie ma nic wspólnego z Bogiem, Najwyższym czy czymś takim. Sadhana znaczy tyle: „Kąpię się żeby nie cuchnąć. Robię sadhanę ponieważ nie chcę stracić kontroli”. W tej chwili powinienem raczej „włączyć przekładnię” – jak to nazywacie – i jeśli zrobiłem sadhanę, to umiem się przełączać przez cały dzień.

Yogi Bhajan, 22 luty 1990

Sadhana wyposaża cię we wdzięk. Daje ci nieustraszonosc. Daje ci siebie samego/samą. Sadhana daje ci twoje wyznanie, dominację, projekcję, zestawianie przeciwieństw, równowagę, respekt, całkowitość oraz wewnętrzną i zewnętrzną wiedzę. Sadhana czyni was czystymi; pełnymi boskości, godności i łaski. Uczyni was promiennymi, dając wam praniczną i auryczną siłę Shakti.

Uczyni was jakby specjalnym metalem, który zawsze daje blask, choć sam jest ukryty. Staniecie się jak „hartowana stal”. W języku Punjabi mówimy „loh” co oznacza żelazo, ale też może oznaczać coś co absorbuje całe gorąco. Kiedy będziecie w domu Guru Ram Dasa zobaczycie tam taką wielką blachę żelaza na której pieka Czapary – to nazywa się loh. Ta jakość którą nabędziecie nazywa się „sarb loh”. To nie oznacza osoby która nosi żelazo jako ubranie (mala, broń i biżuteria). To byłoby nieadekwatne niezrozumienie tego co to rzeczywiście znaczy. Sarb loh znaczy że materia przyjęła całe zimno i gorąco wszechświata a mimo to pozostała neutralna. Metallic grace. Hartowany metal.

To wszystko daje wam sadhana. Jeśli chcesz żyć w obfitości – rób sadhanę. Da ci atrakcyjność i blask. Odczujecie to bez względu na to czy należycie do dharmy czy nie. Jeśli należycie to świetnie, jeśli nie to należycie do karmy. Ale karma gdzieś się kończy, zaczyna się życie w dharmie, kto ma o tym zdecydować?

Kto zdecyduje kim jesteś? Kto ma to zrobić? Otóż za każdym razem przychodzi do ciebie w twoim życiu jedna szansa, tylko jedna – kiedy możesz być sobą: ty to Ty! W tej jednej chwili. I to dzieje się poprzez sadhanę. Sadhana to nic innego jak śmierć karmy, wszystkich niewłaściwych spraw, wszystkich nieszczęść, złego losu i wydarzeń, wszystkie grzechy znikają podczas sadhany.

Sadhana eliminuje i neutralizuje brak szczęścia, tragedie, zły los, wszelką chorobę i nierzeczywistość. Kierunek twojego życia to nie ciągłe reagowanie na nie. Kierunek życia nadaje ciążę odradzanie życia.

Yogi Bhajan, 30 lipiec 1980

Styl życia promowany przez 3HO – styl przebudzonego człowieka, jogina kundalini – kręci się wokół sadhany. Jest ona centralnym elementem naszego życia; jest podnośnikiem i osią wokół której krążymy. Sadhana jest wyzwaniem dla naszych nawyków i dla umysłu, poprzez który możemy doświadczyć zwycięstwa i pełnego rozkwitu własnego Ja i duszy, inicjowania każdego działania w pełni zaufania i prosto z serca. Możemy wówczas objąć rzeczywistość każdej chwili i bezkresną przestrzeń naszego życia. Kiedy tak żyjemy, uzmysławiamy sobie własną unikalność nawet w roztopieniu w Jedności ze wszystkim.

Yogi Bhajan bardzo klarownie mówił o tym doświadczeniu, zarówno w swoim życiu jak i w tradycji Kundalini Jogi. Dzielił się technikami prowadzenia sadhany i postawił przed nami wyzwanie dzięki któremu możemy zaprosić i przyjąć szczególnego gościa – naszego ducha.

Nie jestem taki jakim chcielibyście mnie widzieć; jestem taki jaki jestem. Robię to co mam robić. Ponieważ to czego nauczyłem się w życiu, to że obowiązek jest piękny – nic nie może się z tym równać. Zwycięstwo to zwycięstwo – nic tego nie zastąpi. Charakter jest boski – nie ma nic wspanialszego. Równowaga jest doświadczeniem, którego nie możesz osiągnąć inaczej niż przez sadhanę; nie ma innego sposobu.

Życie na swoją kategorię, w której leży jego „fantastyczność”. Życie potrafi być fantastyczne! Nasze zaangażowanie jest najbardziej fantastyczną rzeczą. Nasze życie zgodnie z tym zaangażowaniem jest ostatecznie fantastyczną rzeczą. To jest styl życia 3HO: zdrowy, szczęśliwy i święty (healthy, happy, holy). Najpierw zaangażuj się, potem żyj w zgodzie z tym, a wreszcie doświadczaj zaangażowania. Nie ma innej drogi do szczęścia.

Yogi Bhajan, 9 września 1980

Duchowy Wymiar Sadhany

A co z duchowym wymiarem sadhany, jak powinniśmy o tym myśleć? Yogi Bhajan uwielbiał mówić że jesteśmy duchowymi istotami mającymi ludzkie doświadczenia. Tak więc naszym zadaniem jako istot ludzkich nie jest poszukiwanie ducha na zewnątrz ani próba znalezienia Boga. Jak również nie jest nim kultuwanie nadzwyczajnych doświadczeń, cudów czy nadprzyrodzonych mocy (*siddhis*), ponieważ wszechświat sam w sobie jest najbardziej niezwykłym cudem jaki istnieje lub może istnieć. Naszym zadaniem raczej jest rozpoznać Boga, rozpoznać siebie jako ludzkie istnienie i rozpoznać możliwość każdej chwili do służenia, do współodczuwania i bycia dobrymi.

Co blokuje naszą zdolność rozpoznania Boga i Nieskończoności w nas samych? Hałas i nawyki umysłu, ego i jego przywiązania i lęki, oraz nasze przekonanie że Bóg jest czymś na zewnątrz nas, czymś odrębnym, odległym lub dostępnym tylko dla nielicznych. W tej Erze Wodnika musimy odnaleźć doświadczenie boskości w nas samych, połączyć się z naszym wyższym ja i wprowadzić to doświadczenie do rzeczywistości naszymi działaniami i podejściem do życia.

Celem sadhany jest być w czasie, kiedy wychodzimy poza nasze ego i jego ograniczenia. Sadhana poranna – w czasie *amrit vela* – jest czasem szczególnym, czasem w którym możemy otrzymać błogosławieństwa i łaskę od nauczycieli Wszechczasów, poza ograniczeniami tu i teraz. Jest to czas kiedy siedząc przed ołtarzem naszej świadomości mamy możliwość oczyszczenia wewnętrznego mikrokosmosu zanim zaangażujemy się w świat zewnętrzny – nasze prace, rodziny, odpowiedzialności. Budzimy stałość. Poddajemy ego, emocje i reakcje naszej klarowności, współczuciu i zaangażowaniu które mamy w sercu. To jest nasze wyższe Ja. Wraz z tym jak osiągamy tę klarowność i stałość, automatycznie i bez wysiłku pojawia się postrzeganie Boga we wszystkim wokół. Każdy z nas doświadcza tego wglądu w unikalny sposób, zgodnie z naszymi elementami (*tattvas*), cechami i karmą, ale jedność świadomości jest dla wszystkich dostępna.

Sadhana jest procesem uniwersalnym. Kiedy porzucamy nasze przymusy, lęki i przywiązania do konceptów umysłu o tym co właściwie jest przecież poza jego zasięgiem – odnajdujemy nieograniczoną obecność Boga w nas i wokół nas. Uzmystawiamy sobie nasze naturalne powiązania z życiem – poza wszelkimi uwarunkowaniami i przekonaniami o nas samych. Jest to cel wszystkich religii i ścieżek duchowych – jednostkowe doświadczenie jedności ze wszystkim, wiedza że nie jesteśmy samotni. Sadhana po prostu otwiera okno. Daje nam jasność widzenia i cieszenia się ludzkim doświadczeniem oraz naszą łącznością ze stworzeniem – poprzez ducha – bez względu na to na jakiej ścieżce umieścił nas „palec boży”.

Taki koncept sadhany - jako procesu uniwersalnego – wyjaśnia dlaczego joga nie jest religią. Yogi Bhajan nazywał siebie duchowym naukowcem. Dzielił się technikami i tradycją, które oferują nam możliwość ulepszenia siebie jako ludzi.

Pierwszym aktem poddania się Bogu jest żyć tak jak cię stworzył. Drugim aktem jest zachowanie włosów jakie Bóg ci ofiarował na koronie głowy. Trzecim aktem poświęcenia jest medytowanie przy pomocy pięciu pierwotnych dźwięków (Sa-Ta-Na-Ma) o poranku i chwalenie Pana przed wschodem słońca.

Teachings of Yogi Bhajan, str.179

Sadhana jest fundamentem na którym stanie Dom Świadomości. Jej wartość jest uniwersalna a praktyka ponadczasowa. W obecnym czasie transformacji Ery Ryb do Ery Wodnika, sadhana nabiera dodatkowej ważności. Ta zmiana Ery oznacza koniec dojrzewania ludzkości. Każdy nastolatek doświadcza rosnącego bólu i okresowego zmagania aby uzmysłowić sobie i zmanifestować swój potencjał dorosłości. To samo dotyczy historii ewolucji naszej świadomości. Warunki zmieniają się zarówno wewnątrz nas jak i wokół nas. Postępuje globalizacja. Jesteśmy w łączności ze wszystkim i wszystkimi, wszędzie. Wszystko jest poznane lub będzie poznane. Musimy mieć łaskę i świadomość, by spotykać i podnosić na duchu ludzi wszelkich wyznań, wszystkich religii – także tych którzy nie wierzą w nic.

Obecnie łatwo jest łączyć się albo elektronicznie, albo podróżując, z każdym miejscem, z kimkolwiek chcesz, na ziemi. Przez tysiące lat ludzie owszem, podróżowali po świecie, ale było to nieczęste i dotyczyło tylko nielicznych uprzywilejowanych. Mieszkaliśmy wioska w wioskę. Nasza potrzeba tolerancji i zrozumienia oraz zasięg działania miały promień od 15 do 50 mil. Poszukiwacze i mistycy poszerzali nasze pojmowanie „obcych”, odległych miejsc i idei. Teraz wszystkie idee, ludzie i wierzenia docierają wszędzie bez względu na miejsce. Jak mamy się adaptować i przetrwać ten czas intensywnych i kreatywnych połączeń? Musimy stać się świadomi własnego ja w swoim wnętrzu tak żeby widzieć i czuć się nawzajem jasno. Musimy działać jednocześnie z wdziękiem ale i skutecznie; musimy dążyć do zrozumienia się nawzajem, oraz używać harmonijnej, uważnej komunikacji która łączy odległe brzegi pomimo różnic.

Zmiana następująca w każdym z nas indywidualnie jest równie głęboka. Nasze poczucie tego kim jesteśmy, poczucie odpowiedzialności i cały wewnętrzny potencjał przeobrażają się radykalnie. Człowiek, zamiast przedstawiać siebie jako zwykły proch, gloryfikowany przez wielkie złudzenia, będzie widział się jako skomplikowane i ograniczone fizycznie naczynie połączone z Niewyczerpalnym Źródłem Uniwersalnej Świadomości i Energii. Przyptyw

wewnętrznej ewolucji zmyje stare koncepcje indywidualności i obudzi naszą intuicję i zaufanie. W wyniku harmonii pomiędzy indywidualną a uniwersalną psychę wyłoni się stabilność i sens życia. Nie będziemy już polegać na instytucjach w taki sposób jak dotąd. Będziemy dążyć do stworzenia takiego stylu życia który uwolni nasz cały najwyższy potencjał, w miarę jak rozkwita nasza indywidualna, globalna i uniwersalna świadomość.

Tradycyjnym astrologicznym symbolem Ery Wodnika jest ten, który przynosi Prawdę. Jego motto brzmi: „Wiem i dlatego wierzę”. Stare tymczasem powiedzenie mówi: „Wierzę i dlatego wiem”. Teraz i w przyszłości wzrośnie liczba ludzi wymagających praktycznego, osobistego doświadczenia by weryfikować starożytnie duchowe prawdy. Nic nie będzie akceptowane bez przetestowania a wierzenia bez pokrycia nie będą miały żadnej wagi. Testem tym nie będzie nasza przynależność lub wyznanie, ale to na ile umiemy wypełnić własne działanie świadomością i nadać mu kaliber. Na to by zbudować w sobie autentyczne doświadczenie, obojętnie czy przez zaciśnięte zęby czy w pełni łaski i wdzięku, trzeba nieustającej praktyki i zobowiązania wobec swej wyższej jaźni – sadhany. Tak potężna przemiana i transformacja świadomości może przynieść okresy zamętu i twórczego chaosu, szczególnie w sposobie interakcji z innymi, w zmianie stylu życia, w dokonywanych wyborach i pojmowaniu lojalności. Ci, którzy pozostaną zamknięci w starym sposobie myślenia mogą ruszyć do walki byle tylko utrzymać stare schematy, nawet za cenę zniszczenia, tak jak skarpa piachu osuwa się w przepaść pod naporem fal przemian uruchamianych niewidzialnymi siłami.

Fundamentem nowego stylu życia będzie sadhana: praktyka dyscypliny integrująca ciało, umysł i ducha. Techniki uczone przez Yogi Bhajana oraz sposób życia i dyscyplina kundalini jogi oferują każdemu z nas efektywne i wydajne metody realizowania osobistego potencjału. A pierwszą nauką w tej metodzie jest wstawanie każdego dnia przed świtem i praktyka sadhany. Nie ma w tym nawet cienia przesady. Nie można tego przeoczyć.