

Ishan Shivanand

PRAKTYKA NIEŚMIERTELNOŚCI



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

 **Talizman.pl**
SKLEP EZOTERYCZNY

PRZEWODNIK MNICHA PO ODKRYWANIU NIEOGRANICZONEGO
POTENCJAŁU ZDROWIA, SPOKOJU I WEWNĘTRZNEJ SIŁY


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

PRAKTYKA NIEŚMIERTELNOŚCI

Ishan Shivanand

PRAKTYKA NIEŚMIERTELNOŚCI

PRZEWODNIK MNICHA PO ODKRYWANIU NIEOGRANICZONEGO
POTENCJAŁU, ZDROWIA, SPOKOJU I WEWNĘTRZNEJ SIŁY



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Anna Witwicka
PROJEKT OKŁADKI: Anna Witwicka
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8446-037-5

Tytuł oryginału: *The Practice of Immortality: A Monk's Guide to Discovering Your Unlimited Potential for Health, Happiness, and Positivity*

Copyright © 2025 by Ishan Shivanand
This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, an imprint of Hachette Book Group, Inc., New York, NY, USA. All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach. Żadna część tej książki nie może być wykorzystywana ani reprodukowana w jakiegokolwiek formie w celu szkolenia technologii lub systemów sztucznej inteligencji. Niniejsze dzieło jest wyłączone z procesów eksploracji tekstów i danych zgodnie z art. 4 ust. 3 dyrektywy (UE) 2019/790.

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



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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

PRINTED IN POLAND

*Książka ta dedykowana jest iskrze boskiej znajdującej się
w każdym człowieku, wszystkim guru, którzy pomagali
w budzeniu tej boskości w ludziach, oraz wszystkim
poszukującym, którzy szukają jej w sobie.*

न जायते म्रियते वा कदाचि
नायं भूत्वा भविता वा न भूयः ।
अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो
न हन्यते हन्यमाने शरीरे ॥ २०॥

*Dla duszy nie ma narodzin ani śmierci.
Raz będąc, nigdy nie przestaje istnieć.
Jest nienarodzoną, wieczną, zawsze istniejącą,
nigdy nieumierającą i pierwotną.
Nie ginie, kiedy zabijane jest ciało.*

– *Bhagawadgita*, rozdział 2, wers 20*

* *Bhagawadgita* – Taka jaką jest, przeł. Krystyna Bocek, BBT, Vaduz 1981, s. 97
(przyp. tłum.).

SPIS TREŚCI

<i>Wstęp</i>	11
--------------------	----

Część I. Pożegnanie z rajem

Radżastan

Rozdział 1. Poszukiwanie ścieżki jedności	23
Rozdział 2. Pogoń za nektarem nieśmiertelności	31
Rozdział 3. Panowanie nad czasem	43
Rozdział 4. Połączenie z nieśmiertelnym ja	57
Rozdział 5. Na zgliszczach kiełkuje ziarno	69

Część II. Panowanie nad umysłem

Dwarka

Rozdział 6. Dwa walczące wilki	85
Rozdział 7. Zapominanie o naszej boskiej naturze	97
Rozdział 8. Rozpął we mnie ogień swoją świecą	107
Rozdział 9. Stawanie się superczłowiekiem	117
Rozdział 10. Balonik przywiązany do palca u nogi	129
Rozdział 11. Picie trucizny ego	137

Część III. Panowanie nad ciałem

Lucknow

Rozdział 12. Prana w działaniu	149
Rozdział 13. Pierwsze kroki ku nieśmiertelności	165

Rozdział 14. Uwalnianie się od umysłu	175
Rozdział 15. Znajdowanie kotwicy pośród chaosu	183
Rozdział 16. Dwa ptaki na drzewie	197
Rozdział 17. Zakochać się w Śiwie	207
Rozdział 18. W pogoni za ideą duchowości	217

Część IV. Panowanie nad duszą

Powrót do Radżastanu

Rozdział 19. Spotkanie z mrocznym pasażerem	229
Rozdział 20. Powrót do początku	241
Rozdział 21. Joga to wolność w działaniu	251
Rozdział 22. Taniec nieśmiertelności	261
<i>Twoje nieśmiertelne ja</i>	272
<i>Słowniczek</i>	275
<i>Podziękowania</i>	287
<i>Czym są Shiv Yog i Joga Nieśmiertelnych</i>	288

WSTĘP

Dwa ptaki siedzą na tym samym drzewie, nierozłączni towarzysze. Jeden z nich pożywia się owocem, natomiast drugi tylko patrzy. Pierwszy ptak to nasze skończone „ja”, karmiące się słodyczą i goryczą własnych czynów, pochłaniające cały niepokój, stres i przytłoczenie tym życiem. Drugi ptak to nasze nieśmiertelne, nieskończone ja, które w milczeniu i ze spokojem przygląda się wszystkiemu.

Książka ta opowiada o mojej podróży i przemianie z pierwszego ptaka, uwięzionego w chaosie, w drugiego – moje nieśmiertelne ja. Opowiada również o tobie: o tym, jak możesz odkryć tę drugą, nieśmiertelną wersję siebie.

Oto prosta prawda: nie jesteśmy istotami skończonymi, jak chciałby nas przekonać ograniczający umysł. W każdym z nas drzemie niewykorzystany potencjał, który pozwala nie tylko cieszyć się zdrowiem, sukcesem, szczęściem i pogodą ducha, lecz także je *tworzyć* oraz bez końca rozciągać, kształtować i w pełni wykorzystywać czas, który został nam dany.

W przypadku większości z nas granice umysłu najczęściej skrywają się pod postacią wygody i produktywności. W tym nowoczesnym świecie wystarczy jedno wyszukiwanie w Google, by się dowiedzieć, co myśleć, powiedzieć czy zrobić. Uzależnił się od jedzenia, alkoholu, narkotyków, seksu i mediów

społecznościowych – wszystkiego, co nas pobudza. I tak tkwimy w niekończącym się śnie, dopóki ktoś nie zawoła: „Obudź się!”.

Wychowałem się jako śiwaita – wyznawca Śiwy. Śiwa, jeden z wielkich bogów hinduizmu, ma wiele imion, między innymi: Śambho (łagodny), Mahesza (wielki pan) i Mahadewa (wielki bóg). My, śiwaici, dążymy do zjednoczenia z Śiwą, do stania się jednym z nim. W tej tradycji boskość nie jest czymś od nas oddzielonym – jest częścią nas samych. Wszechświat mieści się w nas. Każdy człowiek nosi w sobie nieśmiertelność – większość po prostu o tym nie wie. Ja zaś wyruszam, by ich z tego snu przebudzić.



Urodziłem się w starożytnym rodzie joginów i pierwsze dwadzieścia lat życia spędziłem w klasztorze, gdzie codziennie uczyliśmy się dawnych technik jogicznych, by kształtować silny, zdrowy umysł i takiegoż ducha. W aśramie tym nie było zegarów. Nie istniały sekundy, godziny, dni ani miesiące – były tylko pory roku. Gdy nadchodziły zimne wiatry, mówiliśmy: „To zima!”. Gdy widzieliśmy ptaki budujące gniazda, mówiliśmy: „Nadeszła wiosna!”. Naszym zegarem były zmysły.

Wszyscy mieszkańcy klasztoru wiedzieli o stanie zwanym *mahasiddha* – stanie jedności, w którym panuje wielka cisza i piękne milczenie. Ci nieliczni, którym udało się go osiągnąć, zwani *mahasiddhami*, opanowali ów proces i zapanowali nad sobą; byli doskonali, ich śmiertelne ja całkowicie zjednoczyło się z nieśmiertelnym ja. Przestali rozpamiętywać przeszłość i martwić się o przyszłość. Czas nie miał nad nimi władzy. Nie dlatego, że posiedli jakąś magiczną moc zatrzymywania przemijania – po prostu

znali pewien sekret. Przyczyną lęku przed zbyt szybkim upływem czasu czy presji z powodu zbliżającego się terminu nigdy nie jest upływ czasu sam w sobie. Jest nią umysł.

Mnisi w klasztorze nie lękali się śmierci ani choroby, ani niczego innego. Odkryli w sobie pokrewieństwo z całym światem – zrozumieli, że są istotami utkanymi z tej samej energii co drzewa, góry i jeziora. Mieli te same godziny w ciągu dnia, lecz całą wieczność do dyspozycji.

A jednak moja prawdziwa podróż duchowa rozpoczęła się dopiero po opuszczeniu aśramy. Wtedy też zrozumiałem sens przypowieści, którą usłyszałem jeszcze w aśramie. Mój guru powiedział mi, że szkło może być lustrem albo oknem. Patrząc w lustro, widzi się jedynie własne odbicie; patrząc przez okno, dostrzega się piękno i nieskończoność otaczającego wszechświata. Lustro z jednej strony jest pomalowane czarną farbą; okno pozostaje czyste, nieprzesłonięte. Aby zmienić lustro w przejrzyste szkło, trzeba je oczyścić, usunąć warstwę farby. Poza murami aśramy przeszedłem proces oczyszczenia – tak że w końcu, gdy spojrzałem w głąb siebie, ujrzałem drugiego ptaka: moje nieśmiertelne ja.

Gdy wyruszyłem w szeroki świat, odniosłem wrażenie, że ludzie potrzebują ratunku. Widziałem studentów, którzy wkraczali w życie nieprzygotowani na jego surowość i chaos. Widziałem pracowników medycznych cierpiących na wypalenie z powodu spoczywającego na ich barkach ciężaru potrzeb emocjonalnych innych ludzi. Widziałem weteranów rozdzieranych przez brzemień doświadczeń wojennych. Mnóstwo ludzi cierpiało z powodu samookaleczenia, autodestrukcji, lęku, depresji, bezsenności, poczucia bezradności – pragnąłem, by wszyscy mieli dostęp do narzędzi, które mnie samemu dały siłę.

Dziś podróżuję po świecie, wypełniając misję nauczyciela jako twórca Jogi Nieśmiertelnych. Program ten łączy różnorodne techniki pobudzającego i kojącego oddechu (*pranajama*), świadomość, uważność oraz kierowanie energią, oparte na mądrości dwudziestu jeden pokoleń, które poprzedzają mnie w mojej duchowej linii przekazu. W klasztorze procesy te były dość niejasne, niezorganizowane, niewypowiedziane wprost. Moją życiową misją stało się uporządkowanie ich tak, by każdy, niezależnie od tego, gdzie się znajduje, mógł się ich nauczyć i wprowadzić je w życie.

Choć nauki te są starożytne, wcale nie są przestarzałe – przeciwnie, w naszym współczesnym świecie pozostają w pełni aktualne. Wiemy, że otaczający nas świat jest jednością z nami, a niszcząc go, niszczymy siebie. I choćbyśmy polegali na technologii i wierzyli, że rozwiązaliśmy wszystkie problemy ludzkości, prędzej czy później nadejdzie chwila rozczarowania. Właśnie wtedy stajemy się gotowi, by wyruszyć w podróż do wnętrza – taką, jaką opisuję tutaj, w ramach której przeszedłem drogę od pierwszego ptaka do drugiego i odnalazłem swoje nieśmiertelne ja.

Mimo że mój program ma w nazwie słowo *joga*, nie jest to ta joga, którą znamy z zachodnich klubów fitness i siłowni, które – by zacytować mądre słowa pewnego guru – „wzięły praktykę odnoszącą się do ducha i serca i uczyniły z niej ćwiczenie pośladków”. Jógiczne i medytacyjne praktyki mojej tradycji obejmują wszystkie odgałęzienia jogi – nie tylko aspekt fizyczny, lecz także emocjonalny, poznawczy i międzyludzki. Joga, której nauczam, to joga terapeutyczna, praktyka życia, a nie tylko sposób na poprawę postawy czy zwiększenie elastyczności ciała. Wiele tradycji

zachodnich skupia się na pierwszym ptaku, próbując go uspokoić, zamiast dążyć do zjednoczenia z drugim ptakiem, siedzącym na wyższej gałęzi. Właśnie w tym zjednoczeniu wydarzają się rzeczy piękne.

Mówiąc o nieśmiertelności, nie mam na myśli żadnego mistycznego stanu – mówię o postawie. O praktyce. O wezwaniu do przebudzenia. Nie chodzi o uzyskanie większej ilości czasu, lecz o pogłębienie relacji z czasem, którym się dysponuje. I właśnie to pragnę ci podarować w ramach lektury tej książki.

Idee te mogą brzmieć mistycznie i abstrakcyjnie, lecz ich istota wcale nie jest obca – w rzeczywistości koncepcja istnienia w chwili obecnej stanowi fundament niemal każdej popularnej współczesnej praktyki uważności. Jeśli potrafimy naprawdę żyć w teraźniejszości, pozwalamy, by lęki o przeszłość i przyszłość od nas odpadły; rozluźniamy się i zaczynamy nieco wyraźniej dostrzegać to, co znajduje się tuż przed nami. Zbliżamy się do stanu *mahasiddhy*.

Nie mogę obiecać, że lektura tej książki uczyni z ciebie *mahasiddhę* – wielu mnichów spędza długie lata, a nawet dziesięciolecia na codziennej praktyce, dążąc do tego celu, i tylko nielicznym udaje się go osiągnąć; mogę jednak zaręczyć, że ta książka i opisane w niej praktyki całkowicie odmienią twoją relację z czasem.



Choć jestem synem znanego guru i przywódcy duchowego, nie urodziłem się ani bardziej świadomy, ani bardziej rozwinięty duchowo niż ktokolwiek inny. Moja osobista droga rozpoczęła się od wielu tradycyjnych nauk – ćwiczyłem ciało i umysł poprzez jogę,

medytację, sztuki walki, opowieści i ziołolecznictwo. Jednak niektóre z najważniejszych lekcji, jakie otrzymałem, przysły do mnie w sposób bardzo nietradycyjny. Okoliczności i moje ego zmusiły mnie do odbycia wewnętrznej pielgrzymki w celu odnalezienia nektaru nieśmiertelności ukrytego w mojej duszy – każdy musi to zrobić we właściwym dla siebie czasie i każdy może tego dokonać pod odpowiednim kierownictwem.

Praktyka nieśmiertelności przekazuje nauki poprzez opowieść o mojej drodze z aśramy do świata zewnętrznego – przemieniającej podróży, która zainspirowała mnie, by dzielić się mądrością mojego przekazu z ludźmi cierpiącymi z powodu lęku, strachu, rywalizacji i gniewu. Jest to także przewodnik po osiągnięciu nieśmiertelności – choć nie w tym sensie, w jakim zwykle ją pojmujemy. We wschodnich naukach medytacyjnych czubek głowy jest siedzibą Śiwy, a podstawa kręgosłupa – siedzibą Śakti. Po między tymi dwoma punktami, między Śiwą a Śakti, rozciąga się cały wszechświat. Z niego powstałem i mam go w sobie.

Traktuj tę książkę jak opowieść o początkach. Przedstawia ona nie tylko początki Ishana Shivanandy – mnicha i nauczyciela przekazującego swój program milionom uczestników – lecz także początki samego programu, który stworzyłem, czerpiąc ze starożytnej mądrości nauk wedyjskich. Choć program ten opiera się na metodach liczących tysiące lat, jego skuteczność można potwierdzić za pomocą współczesnych metod naukowych. Jako główny mnich linii przekazu Shiv Yog od 2008 roku nauczałem miliony ludzi we wszystkich krajach świata. Nauczyciele nieustannie uczą się od swoich uczniów – dlatego ten stały kontakt z ludźmi różnych ras, płci i systemów wierzeń pozwalał mi z roku na rok uczyć się i rozwijać. Jako badacz prowadziłem

badania ilościowe, które wykazały, że praktyki Shiv Yog w znacznym stopniu redukują lęk, bezsenność i depresję.

Na kartach tej książki znajdziesz narzędzia, które pozwolą ci rozpocząć własną praktykę i wyruszyć w osobistą podróż. Skorzystasz z lekcji, które moi przodkowie doskonalili przez tysiąclecia, lecz pojmiesz je już w *tym* życiu, co pozwoli ci stawić czoło wszelkim burzom, które przynosi życie: stresowi, lękowi, gniewowi i cierpieniu.

W mojej kulturze opowieści mają ogromną moc – są nośnikiem wszelkich nauk. *Bhagawadgita* – jedna z najświętszych ksiąg hinduizmu – ma postać rozmowy Krysny, władcy wszechświata, z wojownikiem i bohaterem Ardżuną. W podobny sposób ukryte są lekcje zawarte w tej książce: wplątam je w opowieści z mojego dzieciństwa. Każdy rozdział rozpoczyna się od *sutry* – słowo to dosłownie oznacza „nić”. Gdy tworzymy girlandę z kwiatów, używamy sutry, by nadać jej kształt i strukturę; jeśli nić pęknie, kwiaty się rozsypią. Sutry zawarte w tej książce są jak nici uniwersalnych prawd, przeciągnięte przez wszystkie rozdziały.

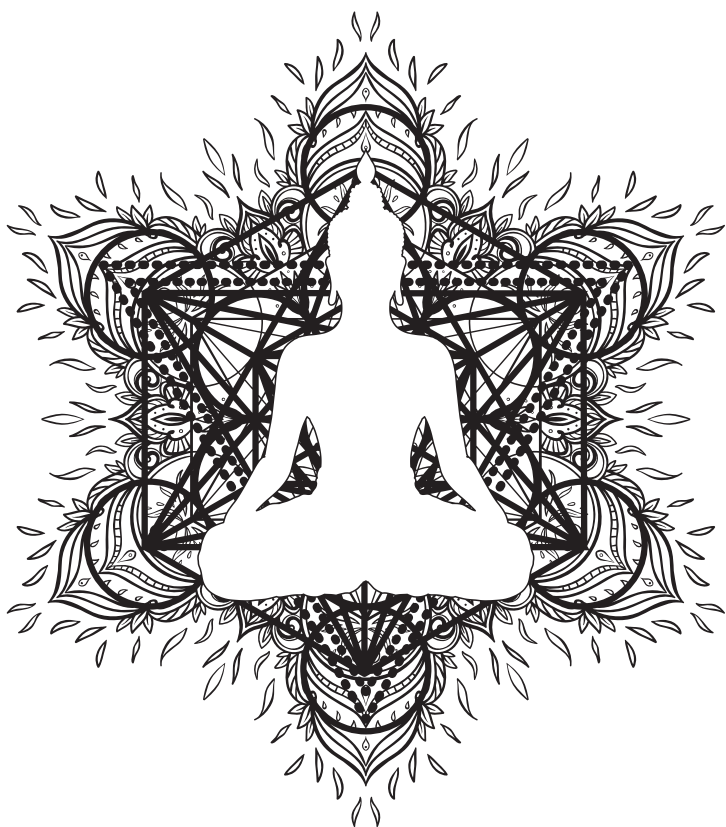
Na końcu każdego rozdziału znajduje się praktyka medytacyjna zwana *samadhi*. To sanskryckie słowo, obecne w wielu tradycjach duchowych, opisuje stan, w którym dzięki koncentracji medytacyjnej osoba jednoczy się z wszechświatem. Samadhi jest zarazem działaniem i doświadczeniem. Przynosi uczucie błogości – przez co rozumiem wewnętrzną, wrodzoną radość, niepodlegającą wpływom okoliczności zewnętrznych. W błogości tej nie ma miejsca na smutek, lęk, poczucie winy, rozczarowanie, zmartwienie, gniew, rozpacz ani zagubienie. Jest ona dostępna dla każdego – niezależnie od płci, wieku, systemu wierzeń czy koloru skóry.

Praktyki samadhi traktuj jako żywą formę rozdziału, w której możesz uczestniczyć. Jeśli rozdział jest drzewem, sutra stanowi jego ziarno, a praktyka – jego owoc ofiarowujący ci głęboką błogość, gdy skupiasz się na sutrze, medytujesz nad nią i czerpiesz z niej naukę.

Poprzez te trzy elementy – rozważania nad sutrami, kontemplację opowieści i praktykę medytacji – pojawia się pewien rytm przyptywu i odpływu, tak jak w muzyce istnieje aktywność i bezruch, dźwięk i cisza pomiędzy nimi. Jeśli połączysz dźwięki i pauzy, powstanie muzyka. Ale sam dźwięk, nieprzerwany, bez chwili wytchnienia, to nie muzyka – to hałas. Dzisiejsze życie zbyt często przypomina hałas, a nie muzykę, ponieważ zapomnieliśmy, jak robić pauzy. W książce tej opowieść jest dźwiękiem, a medytacja – pauzą. Właśnie w tej ostatniej znajdują się wrota do twojego nieśmiertelnego ja. Dlatego zalecam: przeczytaj jeden rozdział, poczuj rezonans opowieści, a następnie zatrzymaj się przy medytacji – i dopiero potem kontynuuj lekturę. W ten sposób razem stworzymy symfonię.

Istnieje wiele ścieżek, którymi można wejść w głąb siebie i doświadczyć harmonii ukrytej wewnątrz, odkładając na bok brzemień emocjonalne. Mam nadzieję, że ta książka stanie się dla ciebie jedną z takich dróg – abyś mógł połączyć się ze swoim nieśmiertelnym ja i wykorzystać moc, która już w tobie jest.

PRAKTYKA NIEŚMIERTELNOŚCI



Część I

POŻEGNANIE Z RAJEM

RADŻASTAN





Rozdział 1

POSZUKIWANIE ŚCIEŻKI JEDNOŚCI

आपको ध्यायो आपको भजो
आप में आपकेराम आप होकर रहते हैं।

Medytuj nad jaźnią.

Kontempluj jaźń.

Boskość, której szukasz, mieszka w tobie jako ty.

W ciemnych górach Arawali w północno-zachodnich Indiach – najstarszym paśmie górskim na świecie – na rozległym obszarze rozsiane są ogromne głazy granitowe. Nie ma w nich niczego szczególnego. Pewnego dnia przechodzi tamtędy mężczyzna, spogląda na jeden z nich i się uśmiecha. Jest artystą i mu współczuje. Chce uczynić go wyjątkowym, więc bierze narzędzia i zaczyna w nim rzeźbić. W skwarным słońcu rozlega się niezmordowany łoskot młotka i wydaje się, że pod jego uderzeniami gład ulegnie zniszczeniu. Jednak pod wprawnym okiem artysty gład się zmienia – staje się czymś innym. Podczas tego procesu pojawia się znaczenie. Teraz różni się od pozostałych. Jest piękny. Jest opowieścią. Twórca cofa się i przygląda swemu dziełu – majestatycznemu kształtowi o określonych

cechach, gdzie każda linia i krzywizna ma głębokie znaczenie. Twórca uśmiecha się i odchodzi.

Teraz głaz jest wyjątkowy. Jest sztuką. Będzie stał dumnie i inspirował przechodniów. Będzie użyczał krajobrazowi swego piękna. Ma cel.

Nauczono mnie, że każde dziecko rodzi się głazem. Jeśli będzie miało szczęście, spotka wzniesionego mistrza, który dostrzeże w nim piękno. Mistrz spędza czas na rzeźbieniu w nim, nadawaniu mu kształtu i celu. Dziecko kształtuje się w mądrości mistrza. Im większy mistrz, tym więcej finezji w jego sztuce – nie jest to bowiem jego pierwsze dzieło. Było przed nim wiele innych i będzie wiele po nim, ponieważ mistrz jest stary – być może tak stary jak góry Arawali.

Jeśli jednak dziecko nie będzie miało szczęścia, nie spotka mistrza na swojej drodze. Przypadkowe uderzenia młotka i dłuta w postaci traum i negatywnych emocji będą padały ze wszystkich stron na każdą powierzchnię. Bez struktury, projektu, skupienia. Owszem, jakimś szczęśliwym trafem przypadkowe uderzenia mogą stworzyć arcydzieło z nieładu. Ale to szansa jedna na miliard – nie każdemu dziecku się trafia. Większość dzieci koniec końców nie przekształca się w dzieło sztuki. Pozostaje tylko pył.

Jako dziecko wychowane w klasztorze byłem szczęściarzem: głazem otoczonym przez dawnych mistrzów – wielkich mnichów o wspaniałych umiejętnościach, zdolnych do stworzenia arcydzieła. Jak dalece sięgam pamięcią, w ich wielkim projekcie młotek i dłuta zdziałały cuda w moim umyśle, ciele i duszy.

Pamiętam piękne nocne niebo usiane tysiącami gwiazd. Na pustyni, gdzie mieszkaliśmy, każdą noc spędzaliśmy pod gołymi

niebem, więc mogłem patrzeć na wielkie gwiazdozbiory. Obserwując dziesiątki „spadających gwiazd”, zrozumiałem, jak wielki jest wszechświat. Gdy wstawał świt, za połacią pustyni widziałem zarys gór Arawali. U ich stóp mężczyźni i dzieci prowadzili karawany wielbłądów. A wokół mnie na tle bijących dzwonów rozbrzmiewały mistyczne śpiewy. Rzemieślnicy i mnisi, rozmawiający w języku starym jak świat, recytowali hymny wedyjskie: legendarne święte teksty, nie ręką ludzką stworzone. Mówi się, że to niebiańskie dźwięki wszechświata, odwieczna wiedza, którą można usłyszeć tylko w prawdziwej ciszy; że przez tysiące lat *Wedy* przekazywane były w formie energii z mistrza na ucznia, gdy ten drugi osiągał doskonałość i oświecenie. Po wynalezieniu papieru zostały spisane i odtąd można je czytać, uczyć się ich na pamięć i przekazywać.

Lubiłem te dźwięki. Sprawiały, że wibrowałem. Jakbym nie obudził się ze snu albo znajdował się w głębokiej hipnozie. Czułem się jak pszczoła wypełniona wibracjami tych świętych mantr.

Potem stawałem na piasku i przyglądałem się swoim małym śladom. W życiu na pustyni piękne jest to, że można widzieć ślady stóp. Zanim rozwieje je wiatr, przez krótką chwilę można zobaczyć, kto dokąd poszedł i skąd przyszedł. Podekscytowany chodziłem i szukałem największych i najgłębszych śladów stóp: śladów mojego guru, nauczyciela. Był silnym mężczyzną o grubych kościach i bujnej czarnej brodzie, a jego oczy błyszczały czystym światłem słońca. To on wziął mnie pod swoje skrzydła i umieścił w klasztorze. Przy okazji był też przełożonym klasztoru – i moim ojcem.

Nazywałem go *Babadźi*, co znaczy „ojciec”. To poufały zwrot, lecz także pełen szacunku. Babadźi miał małą chatkę, na tyłach

której znajdował się ogromny głaz, na którym siadał i medytował. Zawsze wiedziałem, gdzie jest, lecz mimo to lubiłem chodzić jego śladami. A wiedziałem, gdzie jest, ponieważ miał dwa wielkie psy. Silne stworzenia, zawsze czujne, chodziły za nim jak cień. Jeden wabił się Tufan, co w sanskrycie znaczy „burza”, drugi zaś Shanti, co znaczy „pokój”. Z oddali widziały, jak przebiegam nogami po piachu najszybciej jak potrafię, lecz gdy się zbliżałem, wstawały, jakby chciały okazać mi szacunek. Szedłem za chatkę i dostrzegałem medytującego nauczyciela.

Pewnego dnia Babadźi powiedział:

– Usiądź, Ishanie. Udzielę ci pierwszej lekcji.

Miało to być pierwsze uderzenie jego młotka. Wtedy o tym nie wiedziałem, ale jego słowa zmieniły mnie na zawsze. Taka jest bowiem niewiedza głazu i taka jest wartość uderzenia młotka.

Kazał mi zamknąć oczy i poczuć wszystko, co mnie otacza: słońce, niebo, ziemię, piach, wiatr.

– Co czujesz? – zapytał.

– Głód.

Usłyszałem, jak się śmieje, ale nie odważyłem się otworzyć oczu. Dyscyplina to pierwsza rzecz, której uczono każde dziecko w klasztorze, a słowo guru było prawem. Skoro kazał mi zamknąć oczy, to dla mnie było to polecenie, które musiałem wykonać.

– Synu – powiedział – ludzie mówią, że Bóg to stwórca, a ty jesteś stworzeniem. Lecz to jest ścieżka dwoistości. Ścieżka oddzielenia. Mój drogi synu, Bóg to tancerz, a ty jesteś tańcem, to zaś jest ścieżka jedności. Chcę, abyś siedział i poczuł, że jesteś jednością z wszechświatem. Poczuj każdy swój atom. A w każdym z nich ruch to taniec Boga. Dopóki on tańczy, ty istniejesz.

Lecz gdy przestanie, ty też się zatrzymasz. A jeśli zdołasz stać się jednością z tą ideą niedwoistości – *adwajtą* – twoja świadomość zacznie się wznosić.

Następnie kazał mi się skupić na oddechu.

– Zaczynając oddychać, poczuj ciało. Zrób wydech i uświadom go sobie. Ponownie robiąc wdech, zejdź głębiej i poczuj swoje narządy. Robiąc wydech, przenieś świadomość narządów z podświadomości do świadomości. Zrób kolejny wdech i zejdź jeszcze głębiej; postaraj się poczuć każdą najmniejszą część siebie, atomy. Zejdź głęboko i przynieś świadomość tegoż na powierzchnię. Przy następnym wdechu wyobraź sobie atomy, tańczące niczym ziarna piasku na wietrze.

Byłem małym dzieckiem, więc zacząłem wyobrażać sobie burzę piaskową wewnątrz siebie, nieustannie wirującą, taniec atomów.

– To jest taniec Śiwy – powiedział Babadźi, odwołując się do jednego z najwyższych bóstw. – Pomedytuj nad tym przez chwilę i przyjmij do wiadomości, że jesteś jednym z Tańczącym. Poczuj swoje ciało. Następnie zrób wdech i wydech i przynieś świadomość tego z atomów na powierzchnię.

Mój ojciec miał mocny głos: głęboki bas z silnym pogłosem. Brzmiał jak muzyka, mimo że była to tylko mowa. Jestem pewny, że ptaki po prostu ze sobą rozmawiają, lecz dla innych ich głosy brzmią jak muzyka. Tak samo brzmiał głos mojego ojca, wydającego mi instrukcje. Potrafiłem słyszeć jego muzykę.

Wtedy tego nie wiedziałem, ale Babadźi wprowadzał mnie w jedną z podstawowych technik samadhi, pozwalającej połączyć się z wszechświatem.

W taki oto sposób upływały mi dni w klasztorze. Inne moje najwcześniejsze wspomnienia łączą się z grupą osób siedzących

razem i jedzących – mnichów wszystkich kształtów i rozmiarów. Nie wiedziałem, skąd pochodzą. Jedni mieszkali w klasztorze, inni byli podróżnymi, którzy przybywali i odchodzili. Zawsze zachęcano nas, abyśmy siadali i słuchali przybywających mnichów, gdyż jedną z najważniejszych sutr – zasad – w klasztorze był *satsang*, co dosłownie znaczy „dobre towarzystwo”. Mnisi uważali, że ciało będące w spoczynku ma tendencję to pozostawania w spoczynku. Gdy zadziała nań siła zewnętrzna, przekazywana jest wiedza, zaś iskry poznania świecą tak, że dana osoba zaczyna przekraczać własny byt. Mnisi uważali, że podczas satsangu zdobywa się ogromną wiedzę i czerpie inspirację. To, co wiemy, realizujemy, zaś wobec tego, czego nie wiemy, pozostajemy w błogiej niewiedzy. W Indiach jest takie powiedzenie: małpa nie wie, jak smakuje imbir, dlatego go nie szuka. Mount Everest stoi od milionów lat, a mimo to nikogo nie obchodził, nikt się na niego nie wspinał. Potem ów szczyt zdobyli Tenzing Norgay i Edmund Hillary i nagle każdy zapragnął dokonać tego samego. Dzięki połączeniu z innymi odkrywamy więcej, stajemy się bogatsi.

W czasie satsangu czytaliśmy i słuchaliśmy mnichów opowiadających o swych wielkich wędrówkach i poszukiwaniach. Twarze uczniów siedzących dookoła mnie rozpromieniały się od zadziwienia i poczucia celu. Dzieci słuchały opowieści wielkich mnichów o ich wędrówkach w głąb dżungli, by medytować pod najstarszymi drzewami i zaczerpnąć boskiego światła – byłem zaintrygowany, ale nie zainspirowany. Słuchałem o wielkich mnichach, którzy porzucili bogactwa i królestwa i ruszyli na spotkanie nieśmiertelności, o ich niestarzejących się ciałach, bezgranicznej wiedzy, niezliczonych latach – i byłem zaintrygowany,

ale nie zainspirowany. Siedziałem tam odziany w *dhoti* – tkaninę upiętą wokół bioder – rękami przeczesywałem piasek, a głowa Tufana, psa mojego ojca, spoczywała mi na kolanach. I zastanawiałem się: *Jaki plan ma dla mnie przeznaczenie? Jaki będzie mój cel?*

W takich chwilach ponownie wypróbowywałem medytacje zalecone przez ojca, głęboko zanurzając się w siebie. Dostrzegałem spoczywającą we mnie odpowiedź i robiłem wydech, przenosząc świadomość tej odpowiedzi do mego teraźniejszego istnienia. To było łatwe, jednak sęk w tym, że nie doceniałem wartości tej świadomości i oczywiście nie czułem takiego zapалу, jaki obserwowałem u tych wszystkich wielkich mnichów podążających swoją ścieżką duchową. Medytacja dawała mi korzyści, ale czułem się odłączony – jakbym chwycił najmniejszy prześlysk czegoś większego i piękniejszego.

Dla mnie największy sens satsangu wynikał z kontaktów ze zwierzętami, a nie z ludźmi. Gdy się mieszka z mnichami, jest się królikiem na ziemi i obserwuje się ptaki na niebie. Widzi się je i docenia, ale można sobie tylko wyobrażać, jak to jest, gdy się lata, ponieważ żyją w zupełnie innej rzeczywistości. Moimi prawdziwymi przyjaciółmi były zwierzęta. Na pustyni nie ma płotów, więc psy i krowy chodzą gdzie popadnie i czasami się ranią. Uwielbiałem je ratować, więc gdy znajdowałem ranne zwierzę, opiekowałem się nim. Pewnego razu znalazłem rannego szczeniaka i się nim zaopiekowałem. Był bardzo ładny, ale wydawał dziwne dźwięki i miał wielkie łapy jak u starego psa. Kiedyś ktoś zaszedł do klasztoru i zobaczył mnie z tym szczeniakiem. „Dlaczego to dziecko ma hienę?” – zawołał. Dla mnie było to stworzenie takie samo jak inne. Rozumiałem jego głód, brak więzi

i strach – i potrafiłem temu zaradzić. W takich chwilach moje poczucie oddzielenia słabło, ale tylko trochę, i pojawiały się przebliski celu życiowego.

Później któregoś dnia na pustyni – gdzie nie widać nic poza karawanami, a najjaśniejsze światło pochodzi od słońca i gwiazd – w oddali ujrzałem tuman pyłu i dwa światła mknące w moim kierunku. Wtedy po raz pierwszy zobaczyłem samochód. Zaintrygował mnie i ruszyłem ku niemu, ale stało się coś więcej – zainspirował mnie. To był głos przeznaczenia.



SAMADHI

PRAKTYKA MEDITACYJNA

Znajdź cichy zakątek, usiądź wygodnie z wyprostowanymi plecami i wyprostowaną szyją i zamknij oczy.

Siedź w ciszy.

Zostań w tej pozycji, dopóki będzie ci wygodnie.



Rozdział 2

POGOŃ ZA NEKTAREM NIEŚMIERTELNOŚCI

विस्मयो योगभूमिकाः

Różne stopnie jogi wywołują zdumienie.

Dotąd mój świat sięgał jedynie do gór Arawali, które widziałem na horyzoncie, za równinami rozciągającymi się od klasztoru, w którym mieszkałem. Nie wyobrażałem sobie niczego dalszego, szerszego ani większego. A teraz nadjeżdżał samochód.

W naszej wspólnocie zapanowało podniecenie. Kto do nas jechał? I dokąd zmierzał? Światła powolutku się zbliżały i stało się oczywiste, że ten ktoś jechał na spotkanie z nami.

Samochód sam w sobie był ewenementem, a na dodatek wysiadły z niego dwie panie, obydwie blondynki o błękitnych oczach i jasnej karnacji. Nigdy wcześniej nie widziałem osoby rasy kaukaskiej, więc byłem zaintrygowany. Jedna była starsza, miała około sześćdziesiątki, i przedstawiła się jako Suzie. Młodsza mogła mieć pięćdziesiąt pięć lat i przedstawiła się jako Barbara.

TWOJE NIEŚMIERTELNE JA

Na końcu wracamy do dwóch ptaków siedzących na drzewie. Gdy zaczynałeś czytać tę książkę, twój umysł był połączony z ptakiem siedzącym niżej, głośnym i poruszonym, skaczącym z gałęzi na gałąź. Twój umysł spał, nieświadomie przywiązany do wszystkiego, co zewnętrzne i przemijające. Gdy twoja świadomość się wzniosła, połączyłeś się z ptakiem siedzącym wyżej, swoją mądrą podświadomością, i do twojego umysłu jako poszukującego wkroczyła prawdziwa wiedza. Jest to świadomość twojej nieśmiertelnej istoty.

Teraz wiesz, że masz środki umożliwiające wejście w stan, w którym twoja świadomość się wznosi – stan samadhi. Każda osoba może wejść w ten stan boskości i zyskać dostęp do przepastnej mądrości spoczywającej w niej w uśpieniu. Byłem przecież bardzo młody, gdy przeżywałem zdarzenia opisane w tej książce. Gdy opuszczałem Radżastan, miałem zaledwie dwanaście lat, potem pięć lat spędziłem w Dwarce, a kolejne trzy w Lucknow, po czym ruszyłem w podróż po Indiach. Patrząc z perspektywy Zachodu, gdy osiągnąłem oświecenie, ledwie wkroczyłem w dorosłość. Jak widać, praktyki te mogą wprowadzić w nieśmiertelność w każdym wieku.

Do osiągnięcia tego celu czasami potrzebne jest kierownictwo – książka ta może służyć jako przewodnictwo świętych Siddhów.

Jeżeli będziesz pilnie podążał za zawartymi w niej naukami, stworzą one w tobie nową postawę: pragnienie wyższej wiedzy. Dzięki stałemu praktykowaniu medytacji wiedza ta będzie powoli rozwijała się w tobie.

W końcowych rozdziałach tej książki Ojciec popycha mnie ku Matce, następnie Matka popycha mnie ku Ojcu. Jest to piękna metafora medytacji, ponieważ we wschodnich naukach medytacyjnych czakra korony to siedziba Śiwy, a podstawa kręgosłupa to siedziba Śakti. Między czakrą korony a kością ogonową, między Śiwą a Śakti, znajduje się cały wszechświat. Właśnie dlatego mówi się, że wszechświat jest w nas: zostałem stworzony z wszechświata, a cały wszechświat jest we mnie. I dlatego jeśli rozumiem siebie, to rozumiem wszechświat. Medytacja, którą opisałem w ostatnim rozdziale, a w której przechodzi się od Siwy do Śakti, po czym od Śakti do Śiwy, pozwala poszukującemu poznać siebie, zagłębić się we własne wnętrze w celu wzniesienia świadomości, uwolnić się od oszustw umysłu oraz zjednoczyć się ze swoim nieśmiertelnym ja.

Medytacje, które ci pokazałem, mogą być początkiem pięknej podróży ku odnalezieniu nowej siły, dzięki której przejdiesz przez każdy zamęt fundowany przez życie. Co ważniejsze, umacniając się w stanie samadhi, zyskasz moc do pokonania Apasmary. Twój mroczny pasażer może czuć się niepokonany, ale w twojej opowieści prawdziwa moc to nie Apasmara. To ty. To zawsze byłeś ty, a gdy to zrozumiesz, odkryjesz, że każdego dnia masz moc, by pokonywać, być wytrwałym, być odpornym.

Jeśli dzięki tej książce wykorzystasz choć odrobinę tej mocy, to wystarczy, by pokonać Apasmare, który może tańczy wokół ciebie.

Mam nadzieję, że ta książka, opisane w niej praktyki i zawarta w niej wiedza w jakiś sposób cię zmotywują i pomogą ci w podróży przez życie.

SŁOWNICZEK

abhiniweśa: Przyłgnięcie do życia cielesnego z lęku przed śmiercią.

Adinath: „Pierwszy pan”, często odnoszone do Pana Śiwy w hinduizmie.

adwajta: „Niedwoistość”; koncepcja w filozofii hinduskiej podkreślająca jedność całego istnienia.

amryt: „Nektar nieśmiertelności”.

amrytamanthana: „Ubijanie oceanu”; w mitologii indyjskiej symbolizuje poszukiwanie nieśmiertelności.

Andhakasura: W mitologii indyjskiej demon znany ze ślepoty i głębokiej czerni, symbolizujących niewiedzę i zło.

antimajatra: W tradycji indyjskiej ostatnia podróż lub ostatnie rytuały wykonywane dla zmarłego. Obejmuje rytuały i ceremonie w celu uhonorowania duszy, która odeszła, i zapewnienia jej bezpiecznego przejścia do życia po życiu.

anusthan sankalp: Postanowienie wykonywania konkretnego rytuału z oddaniem i dyscypliną. Obejmuje zobowiązanie do wykonywania pewnych praktyk lub obrządków w celu osiągnięcia konkretnego celu.

Apasmara: W mitologii indyjskiej demon symbolizujący niewiedzę i roztargnienie; reprezentuje dolegliwość niewiedzy duchowej.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Ishan Shivanand to współczesny mnich, badacz zdrowia psychicznego i twórca programu Yoga of Immortals. Wychowany w indyjskim klasztorze, od najmłodszych lat poznawał tradycje medytacyjne i uzdrawiające, które przełożył na potrzeby współczesnego człowieka. Jego praktyki pomagają milionom ludzi na świecie lepiej radzić sobie ze stresem i odzyskiwać wewnętrzną równowagę.

Żyjesz w napięciu i nie potrafisz odpoczywać?

Twój umysł nie zwalnia nawet wtedy, gdy ciało domaga się odpoczynku?

A gdyby się okazało, że sposób na stres, lęk i bezsenność masz w sobie, tylko jeszcze nie wiesz, jak z niego skorzystać?

Autor przekonuje, że prawdziwa przemiana zaczyna się wewnątrz. Uczy, jak wyciszyć chaos myśli, odzyskać kontakt ze sobą i dotrzeć do źródła siły, które pozwala uwolnić nieograniczony potencjał ukryty w każdym z nas. Łączy historię własnej przemiany z praktykami, które możesz wprowadzić do życia od razu. Dzięki nim nauczysz się patrzeć na siebie, emocje i trudne doświadczenia z większym spokojem.

Dzięki tej książce odkryjesz, jak:

- zmniejszyć stres, lęk i napięcie,
- uspokoić gonitwę myśli,
- lepiej radzić sobie z presją czasu i przeciążeniem,
- odzyskać wewnętrzną równowagę,
- obudzić w sobie nieograniczony potencjał,
- wzmocnić umysł poprzez oddech, medytację i uważność.

Obudź w sobie spokój, który był w tobie od zawsze



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY