

Joga odżywiania

Tytuł oryginału francuskiego:
LE YOGA DE LA NUTRITION

© 1982 zastrzeżony przez
Editions Prosveta S.A. (Francja)
Le yoga de la nutrition
ISBN 2-85566-179-X

© 2012 Joga odżywiania

Wszelkie prawa zastrzeżone przez Prosveta Verlag GmbH we wszystkich krajach. Rozpowszechnianie, adaptacja, odtwarzanie lub wydawanie w jakiegokolwiek formie nie może być dokonywane bez pozwolenia autora i wydawców. Także kopiowanie prywatne, każde rozpowszechnianie audiowizualne lub jakiegokolwiek inne nie może być dokonane bez pozwolenia autorów i wydawców.

ISBN 978-3-89515-414-0

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Joga odżywiania



Kolekcja Izvor nr 204



WYDAWNICTWO PROSVETA

Tegoż autora:

- 201 *W stronę słonecznej cywilizacji*
202 *Człowiek zdobywa swój los*
203 *Wychowywanie zaczyna się przed urodzeniem**
204 *Joga odżywiania**
205 *Siła seksualna lub uskrzydłony smok***
206 *Filozofia Uniwersalna*
207 *Kim jest Mistrz Duchowy?*
208 *Egregor Gołębicy lub królestwo pokoju*
209 *Boże Narodzenie i Wielkanoc w tradycji wtajemniczenia*
210 *Drzewo poznania dobra i zła*
211 *Wolność, zwycięstwo ducha**
212 *Światło, żywy duch*
213 *Natura ludzka i natura boska*
214 *Przyszłość ludzkości, galwanoplastyka duchowa**
215 *Prawdziwa nauka Chrystusa*
216 *Tajemnice księgi natury*
217 *Nowe światło na Ewangelie*
218 *Symboliczna mowa figur geometrycznych*
219 *Centra i ciała subtelne*
220 *Zodiak, klucz do człowieka i wszechświata*
221 *Praca alchemiczna lub poszukiwanie doskonałości*
222 *Życie psychiczne człowieka: elementy i struktury*
223 *Twórczość artystyczna i twórczość duchowa**
224 *Potęga myśli***

- 225 *Harmonia i zdrowie***
226 *Księga Boskiej Magii*
227 *Złote reguły codziennego życia**
228 *Spojrzenia na niewidzialne***
229 *Droga ciszy*
230 *Niebiańskie miasto, komentarze do Apokalipsy**
231 *Ziarna szczęścia*
232 *Objawienia ognia i wody*
233 *Przyszłość młodzieży**
234 *Prawda, owoc mądrości i miłości*
235 *„W duchu i w prawdzie”*
236 *Od człowieka do Boga*
237 *Kosmiczna waga i liczba 2*
238 *Wiara, która przenosi góry*
239 *Miłość większa niż wiara*
240 *Kim jest syn Boga?*
241 *Kamień filozoficzny – od Ewangelii do
traktatów o alchemii**
242 *Do niekończących się źródeł radości*
243 *Uśmiech mędrca*
244 *Chodźcie, dopóki macie światłość**

*Tom 13 Nowa ziemia –
Metody, ćwiczenia, formuły, modlitwy***

* Przetłumaczone na język polski. Dalsze informacje na stronach 138-141.

** W przygotowaniu.

*Czytelnik lepiej zrozumie pewne aspekty tekstów
Omraama Mikhaëla Aïvanhova zaprezentowane
w tym tomie, jeśli zechce pamiętać, że zostały one
zredagowane na podstawie nagrań audio i video
oraz stenogramów wykładów Mistrza.*

SPIS TREŚCI

I	Odżywianie – czynność, która obejmuje całego człowieka	9
II	Hrani-Yoga	21
III	Pożywienie, list miłosny Stwórcy	35
IV	Wybór pożywienia	41
V	Wegetarianizm	51
VI	Moralność odżywiania	61
VII	Post.....	75
	I Post, metoda oczyszczania.....	77
	II Poszczenie, inny sposób odżywiania.....	85
VIII	O komunii.....	89
IX	Znaczenie błogosławieństwa	97
X	Praca ducha nad materią.....	105
XI	Prawo wymiany.....	117

I

ODŻYWIANIE –
CZYNNOŚĆ, KTÓRA OBEJMUJE
CAŁEGO CZŁOWIEKA

To, co wam powiem o odżywianiu, moi bracia i siostry, jest najwyższej wagi, ale jest znane bardzo niewielu ludziom, nawet wśród tych najbardziej wykształconych i postępowych. Najpierw oczywiście uznacie, że to nie jest aż tak interesujące, lecz słuchając mnie, a już zwłaszcza, gdy rozpoczniecie sami stosować te prawdy w praktyce, będziecie musieli przyznać, że mogą one wzbogacić, upiększyć i przemienić wasze życie.

Przypuśćcie, że w wyniku pewnych okoliczności bylibyście przez wiele dni pozbawieni jedzenia: jesteście tak osłabieni, że nie możecie ani iść ani wykonać żadnego ruchu. Nawet, jeśli jesteście nadzwyczajnie wykształceni czy bogaci, wszystkie wasze umiejętności i posiadłości nie liczą się, w porównaniu z kawałkiem chleba czy owocem, który ktoś wam przyniesie. Po pierwszym kąsie, już czujecie się przywróceniu do życia. Czyż nie jest to wspaniałe? Ten jeden kęs spowodował poruszenie mechanizmów i sił w takim stopniu, że mogłoby nie starczyć życia, gdybyście je wszystkie wyliczyć.

Czy jednak, choć raz zastanowiliście się nad siłą elementów zawartych w jedzeniu, a właściwie nad tym, że aby utrzymać się na nogach, posiłek będzie zawsze o wiele skuteczniejszy od waszych myśli, uczuć czy waszej woli...? To pożywienie, któremu przyznajecie konieczność tylko instynktownie, a nie intelektualnie, świadomie, ono, i jedynie ono, jest w stanie przywrócić wam energię i zdrowie. Dzięki niemu, możecie dalej działać, mówić, odczuwać i myśleć.

Wtajemniczeni przyznawali pośród swych prac poczesne miejsce badaniom nad odżywianiem. Odkryli, że pożywienie, które jest z niezwykłą mądrością przygotowane w boskich laboratoriach, zawiera elementy magiczne, zdolne podtrzymać czy przywrócić nie tylko zdrowie fizyczne, lecz i psychiczne, niosąc zarazem największe odkrycia. Ale żeby spożytkować te elementy, niezbędne jest poznanie warunków, które muszą być spełnione.

Oczywiście nie można nie zauważyć, że cały świat stawia zagadnienie pożywienia na pierwszym miejscu. Wszyscy najpierw starają się uregulować tę kwestię, pracują nad nią każdego dnia, a nawet walczą o nią, bowiem wiele bitew i rewolucji nie miało innego źródła! Lecz ta postawa wobec pożywienia, którą ludzie dzielą ze zwierzętami, jest jeszcze tylko instynktowna; ludzie nie zrozumieli

jeszcze duchowego znaczenia czynności jedzenia, nie umieją jeszcze jeść. Zaobserwujcie ich podczas posiłku: przyjmują pożywienie w sposób mechaniczny, nieświadomy, połykają bez przeżuwania, wzbudzają w swojej głowie i swoim sercu chaotyczne myśli i uczucia, a często nawet sprzecząją się przy jedzeniu. To właśnie zakłóca funkcjonowanie ich organizmu: żaden proces nie przebiega już prawidłowo: ani trawienie, ani wydzielanie, ani eliminowanie toksyn.

Tysiące ludzi choruje nie wiedząc, że te ich przypadłości wynikają ze złego sposobu odżywiania się. Wystarczy tylko spojrzeć, co się dzieje w rodzinach: przed posiłkiem nikt nie ma sobie nic do powiedzenia, każdy w swoim kącie jest zajęty czytaniem, słuchaniem radia czy majsterkowaniem... Ale gdy tylko znajdą się przy stole, wszyscy wynajdują historie do opowiadania sobie, czy nawet porachunki do uregulowania i rozmawiają, sprzecząją się, szamocą. Po takim posiłku trzeba więc udać się na odpoczynek, czy nawet drzemkę, ponieważ jest się ospałym, ociężałym, a ci, którzy muszą iść do pracy, czynią to bez chęci i entuzjazmu. Podczas gdy ktoś, kto umie prawidłowo jeść, jest przytomny i dobrze usposobiony.

Spytacie: „A więc, jak należy jeść...?” Powiem wam, w jaki sposób Wtajemniczony rozumie odżywianie. Jako że chodzi o to, by zna-

leżć najlepsze warunki do odbioru elementów przygotowanych w laboratoriach natury, Wtajemniczony rozpoczyna od skupienia się na łączności ze Stwórcą, a zwłaszcza nie wdaje się w konwersacje, lecz spożywa w milczeniu.

Nie należy uważać milczenia podczas posiłków wyłącznie za zwyczaj klasztorny; mędrzec, Wtajemniczony spożywa w ciszy. I gdy tylko bierze do ust pierwszy kęs, stara się świadomie go żuć, najdłużej jak tylko to możliwe, aż się zupełnie rozpuści w jego ustach tak, że nie musi go już przełykać, bowiem stan, w którym przyjmuje się pierwszy kęs jest niezmiernie ważny. Należy więc się przygotować, żeby przyjąć go w możliwie najlepszym usposobieniu, ponieważ właśnie ten pierwszy kęs powoduje wewnątrznie wszystkie mechanizmy. Nigdy nie zapomnijcie, że najważniejszą chwilą czynności jest jej początek, to on daje sygnał do wywołania sił, a te siły nie ustają w drodze, podążają aż do końca. Jeśli zaczniecie w stanie harmonijnym, cała reszta będzie również przebiegać w sposób zharmonizowany.

Należy jeść powoli i dobrze przeżuwać, ponieważ w sposób oczywisty sprzyja to trawieniu, ale też jeszcze z innego powodu: to usta są tymi, które pierwsze przyjmują pożywienie, są najważniejszym laboratorium, ponieważ są najbardziej duchowe. Usta odgrywają na bardziej subtelnym

planie, rolę prawdziwego żołądka; wchłaniają one cząsteczki eteryczne pożywienia, energie najbardziej subtelne i potężne, a pospolite substancje są następnie przesyłane do żołądka.

W ustach mieszczą się niezwykle doskonałe narządy: gruczoły umiejscowione na języku i pod nim, które są po to, aby wychwytywać cząsteczki eteryczne jedzenia. Ileż to razy czyniliście to doświadczenie! Byliście kiedyś głodni, ledwo żywi i zaczęliście jeść... Po pierwszych kęsach, zanim nawet jeszcze pożywienie mogło być strawione, już poczuliście się odświeżeni, rozochoceni. Jak to mogło stać się tak szybko? Dzięki ustom organizm już wchłonął energie, elementy eteryczne, które napłynęły, aby odżywić system nerwowy. Zanim żołądek otrzyma pożywienie, system nerwowy jest już odżywiony.

Nie powinniście się dziwić, gdy mówię o elementach eterycznych, które trzeba starać się uzyskać z pożywienia. Owoc na przykład, składa się z substancji stałych, płynnych, gazowych i eterycznych. Wszyscy dobrze znają ciała stałe i płynne. Nie wiele jednak osób zajmuje się zapachami, które są już bardziej subtelne i należą do dziedziny powietrza. Jeśli chodzi o stronę eteryczną, która związana jest z barwami owocu i szczególnie z jego życiem, jest to dziedzina całkowicie ignorowana i zanedbywana, jednakże to ona jest najważniejsza, ponie-

waż dzięki cząsteczkom eterycznym produktów, człowiek odżywia swoje ciała subtelne.

Skoro człowiek nie posiada jedynie ciała fizycznego, lecz także inne bardziej subtelne ciała, siedliska jego funkcji psychicznych i duchowych (ciało eteryczne, astralne, mentalne, kauzalne, buddyczne, atmiczne), słusznie wyłania mu się pytanie, jak odżywiać te ciała subtelne, które na skutek jego ignorancji, pozostają często bez pożywienia. Wie on mniej więcej, co powinien dawać swemu ciału fizycznemu (mówię: mniej więcej, gdyż większość ludzi je mięso, które jest szkodliwe dla ich zdrowia fizycznego i psychicznego), lecz nie wie jak odżywiać inne ciała: ciało eteryczne (ciało życia), ciało astralne (siedlisko uczuć i emocji), ciało mentalne (siedziba intelektu), a jeszcze mniej jak żywić inne wyższe ciała.

Mówiłem wam, że należy dobrze przeżuwać produkty, lecz przeżuwanie dotyczy szczególnie ciała fizycznego. Dla ciała eterycznego należy dodać jeszcze oddychanie. Tak samo jak powietrze ożywia ogień – wiecie, że musicie dmuchać na ogień, aby go rozniecić – podobnie głębokie oddechy w trakcie posiłków wytwarzają lepsze spalanie. Trawienie nie jest niczym innym niż spalaniem, podobnie jak oddychanie czy rozmyślanie; jedynie gradacja ciepła czy czystości materii różnicuje jeden proces wobec drugiego. Powinniście

się zatem od czasu do czasu zatrzymywać podczas jedzenia i głęboko oddychać, aby poprzez owo spalanie pozwolić ciału eterycznemu na wydobywanie z pożywienia bardziej subtelnych cząsteczek. Gdy ciało eteryczne, będące nośnikiem witalności, pamięci i wrażliwości, dobrze się rozwija, zyskujecie na tym.

Ciało astralne żywi się uczuciami, emocjami, a więc elementami, na które składa się substancja jeszcze bardziej subtelna niż cząsteczki eteryczne. Gdy zatrzymacie się na kilka chwil, zwracając się z miłością ku waszemu pożywieniu, przygotowujecie w ten sposób wasze ciało astralne do wydobywania cząsteczek jeszcze bardziej cenniejszych niż cząsteczki eteryczne. Gdy tylko ciało astralne wchłonęło te elementy, uzyskuje wszystkie możliwości pobudzania uczuć nadzwyczajnie wzniosłego rodzaju: miłości do całego świata, uczucia szczęśliwości, pokoju i życia w harmonii z Naturą.

Niestety, ludzie coraz bardziej tracą te uczucia: nie czują już tej ochrony, tej troski, miłości i tej przyjaźni wobec przedmiotów, drzew, gór, gwiazd; są niespokojni, wzburzeni i nawet, gdy pozostają bezpieczni u siebie w domu, nawet podczas snu, mają wrażenie, że są zagrożeni. Jest to wrażenie subiektywne, ponieważ w rzeczywistości nie są przecież zagrożeni, lecz wewnętrznie coś się w nich wykruszyło i już nie czują się chro-

nieni przez Matkę Naturę, gdyż ich ciało astralne nie otrzymało pożywienia.

Odżywcie wasze ciało astralne, a doświadczycie wrażeń nieopisanej błogości, które pobudzą was do przejawiania hojności i życzliwości. Jeśli musielibyście rozwiązać jakieś ważne kwestie, potraficie wówczas okazać szerokie zrozumienie i zdolność czynienia ustępstw.

Aby odżywić swoje ciało mentalne, Wtajemniczony skupia się na pożywieniu i nawet zamyka oczy, aby się lepiej skoncentrować. Ponieważ pożywienie stanowi dla niego przejawienie Bóstwa, stara się je analizować w każdym jego aspekcie: skąd pochodzi, co zawiera, jakie odpowiadają mu właściwości, jakie istoty się nim zajmowały, gdyż niewidzialne istoty pracują nad każdym drzewem, nad każdą rośliną. Zanurzając swego ducha w tych refleksjach, wydobywa z pożywienia elementy wyższe od elementów planu astralnego. Tak rodzi się u niego światło, głębokie wejrzenie w życie i świat. Po spożyciu posiłku w tych warunkach, wstaje od stołu z tak światłym rozumieniem, że jest zdolny do podjęcia największych myślowych prac.

Większość ludzi myśli, że wystarczy czytać, studiować i rozważać, aby rozwinąć swoje zdolności intelektualne. Nie, studiowanie, refleksja, są aktywnościami, chociaż niezbędnymi, lecz prze-

cież niewystarczającymi; podczas posiłków ciało mentalne powinno być także odżywiane, aby stało się wytrzymałe i zdolne do długotrwałych wysiłków.

Trzeba dobrze zrozumieć, że ciało astralne i mentalne będące podporami, jedno uczucia, drugie myślenia, że oba te ciała też potrzebują odpowiedniego pożywienia, aby człowiek mógł wypełniać swoje zadania w dziedzinie emocjonalnej i intelektualnej.

Oprócz ciała eterycznego, astralnego i mentalnego, człowiek posiada inne ciała o naturze jeszcze bardziej duchowej: ciało przyczynowe (kausalne), buddyczne i atmiczne: siedziby umysłu, duszy i ducha, które powinny także zostać odżywione. Odżywiacie je pozwalając się przeniknąć uczuciem wdzięczności względem Stwórcy. To uczucie wdzięczności, które ludzkość także coraz bardziej traci, otworzy wam bramy niebieskie, dzięki którym otrzymacie największe błogosławieństwa. Wówczas wszystko się przed wami odkryje i będziecie widzieć, czuć i żyć! Wdzięczność jest w stanie przemienić pospolitą materię w światło, radość i należy nauczyć się jak to wykorzystać.

Jeśli potraficie odżywić wasze trzy najwyższe ciała, to subtelne cząsteczki, które w ten sposób

zdobyliście, będą wszędzie rozprowadzone: w mózgu, splocie słonecznym, we wszystkich organach. Zaczniecie zdawać sobie sprawę, że macie inne potrzeby, inne radości, inną wyższą naturę, a wtedy także otworzą się dla was największe możliwości.

Po skończeniu posiłku, nie powinniście od razu wstawać od stołu, aby rozpoczynać zajęcia czy dyskusje. Nie jest też wcale dobrze ułożyć się na godzinę lub dwie w fotelu albo na szezlongu. Jeśli zaśniecie, niby dla odpoczynku, w rzeczywistości wcale nie odpoczniecie, staniecie się ociężali, wasz organizm rozleniwi się; dlatego po skończeniu jedzenia, pozostaniecie przez chwilę w spokoju, biorąc kilka głębokich oddechów, które pozwolą energiom na najlepsze rozchodzenie się w organizmie; poczujecie się nadzwyczaj dobrze dysponowani do podjęcia wszelkiego rodzaju prac.

Nie wystarczy więc dobrze rozpocząć posiłek, trzeba go też zakończyć w możliwie najlepszy sposób, aby dać początek różnym pracom, które na was czekają. Nigdy nie zapomnijcie, że każde działanie ma swój początek, a ten początek jest niezwykle istotny.

II

HRANI-YOGA

Ludzie są obecnie często wyprowadzani z równowagi przez niespokojne życie; szukają wtedy sposobów, by odzyskać równowagę i uprawiają jogę, zen, medytację transcendentálną, lub też uczą się jak się zrelaksować. Nie mówię, że są to złe metody, lecz znalazłem prostsze i skuteczniejsze ćwiczenie: uczyć się jak jeść. Kiedy się je, nie zważając na to, w jaki sposób: w hałasie, nerwowości, pośpiechu, kłótniach, po cóż potem udawać się na medytację, czy uprawiać jogę? Co za komedia! Dlaczego nie zrozumieć, że każdego dnia, dwa lub trzy razy dziennie, wszyscy mamy sposobność wykonywania ćwiczenia odprężenia, koncentracji i zharmonizowania wszystkich naszych komórek?

Gdy zadacie sobie trud jedzenia w ciszy (nie tylko nie rozmawiania, ale i nie czynienia jakiegokolwiek hałasu nakryciem), przeżywając długo każdy kęs, od czasu do czasu głęboko oddychając, lecz zwłaszcza koncentrując się na jedzeniu i dziękując przy tym Niebu za całe to bogactwo, wówczas te ćwiczenia, tak z pozoru mało znaczące, są

jednymi z najlepszych dla osiągnięcia prawdziwego panowania nad sobą. Właśnie to mistrzostwo w małych rzeczach da wam możliwość opanowania wielkich. Kiedy widzę kogoś niedbałego i niezręcznego w drobnych rzeczach, łatwo dla mnie jest spostrzec nie tylko jaki zamęt przeżył w przeszłości, ale jak wszystkie te niedobory będą się negatywnie odbijać na jego przyszłości, ponieważ wszystko jest powiązane.

Oczywiście trudno jest zamilknąć w czasie posiłku, aby się skoncentrować jedynie na jedzeniu... A nawet, jeśli się zamilknie i zewnętrznie opanuje ruchy, trwa jeszcze hałas wewnętrzny... A czasem nawet, gdy uda się uspokoić wewnętrznie, to myśl błąka się jeszcze gdzie indziej. Dlatego mówię wam, że jedzenie jest jogą, ponieważ umiejętność jedzenia wymaga uwagi, koncentracji i opanowania.

Lecz żeby móc skoncentrować wasze myśli podczas posiłków, trzeba już mieć zwyczaj opanowywania ich w życiu codziennym. Jeśli zawsze jesteście uważni, nie pozwalając się owładnąć myślom i negatywnym odczuciom, wówczas tak, grunt jest już przygotowany i staje się to łatwe. Powiecie: „A więc przez całe swoje życie trzeba się przygotowywać tylko po to, by prawidłowo jeść?” Tak i nie...

Nie można jednak rozwiązać wszystkich problemów tylko dlatego, że się umie prawidłowo

jeść. Przyjmujemy posiłki jako punkt wyjścia, nie znaczy to jednak, że nie ma nic ważniejszego i że całej reszcie dnia można pozwolić iść swoim trybem. Nie należy źle mnie rozumieć, gdyż przez cały dzień powinno się być uważnym, czujnym oraz utrzymywać tę uwagę i czujność także podczas posiłków.

Posiłek jest ceremonią magiczną, dzięki której pożywienie może się przemienić w zdrowie, w siłę, w miłość i w światło. Zaobserwujcie: kiedy spożywacie w stanie podekscytowania, gniewu, buntu, to w rezultacie cały dzień przejawiacie potem gorycz, nerwowość, stronnictwo i jeśli macie problemy trudne do rozwiązania, waga przechyla się zawsze na stronę negatywną. Próbujecie się usprawiedliwiać mówiąc: „Czegóż chcesz, mój staruszk, ja nic na to nie poradzę, jestem nerwowy” i aby się uspokoić bierzecie lekarstwa, które nie na wiele się przydają. Aby polepszyć stan waszego systemu nerwowego nauczcie się jeść.

Gdy tylko zasiądziecie do posiłku, powinniście wszystko odłożyć na bok, nawet najbardziej ważne sprawy, ponieważ najważniejsze jest to, aby pożywiać się według boskich reguł. Jeśli zjedliście prawidłowo, reszta szybko się ureguluje. Prawidłowe jedzenie pozwala na dużą oszczędność czasu i sił. Nie wyobrażajcie sobie, że łatwo i szybko rozwiążecie swoje problemy, pozosta-

jąc w stanie gorączkowego napięcia; przeciwnie, mogą wtedy wyslizgnąć się wam przedmioty z rąk, możecie wypowiadać niezręczne słowa, potrać ludzi i w końcu musicie spędzać całe dni na naprawianiu szkód.

Większość ludzi nie widzi, że nawet najmniejsze czynności życia codziennego mają ogromne znaczenie, a więc jak dać im do zrozumienia, że posiłki mogą być dla nich okazją do rozwoju ich inteligencji, miłości i woli? Wszyscy myślą, że inteligencja rozwija się przez ćwiczenia lub przez trudności i doświadczenia (gdy jesteście w kłopotcie, budzi się w końcu zdolność, która skłania do namysłu i znalezienia sposobu wyjścia)... Serce rozwija się, gdy ma się żonę i dzieci, które trzeba ochraniać i wspierać. Ale żeby podczas posiłków rozwijać serce? Pomyślcie...! A wola, rozwija się, gdy podejmuje się wysiłki fizyczne, uprawia sport, itd. Ależ nie, ci, którzy dzielą te poglądy, niczego jeszcze nie zrozumieli.

To podczas posiłków należy zajmować się tym, co istotne, to znaczy rozwijać intelekt, serce i wolę. Tak, ponieważ nigdy nie jest pewne, że wszyscy mogliby iść do bibliotek czy na uniwersytet, posiadać żonę i dzieci lub znaleźć dość okazji, by podejmować wysiłek fizyczny, lecz jeść, muszą wszyscy.

Więc popatrzcie: chcecie rozwijać swój intelekt? A więc dobrze, macie do tego okazję za każ-

dym razem, gdy chcecie ugościć się tym, co jest na stole. Próbujcie to wziąć i położyć bez uderzenia, nie potrącać niczego obok, to jest dobre ćwiczenie uwagi i ostrożności. Kiedy widzę jak ludzie dźwiężczą swoim nakryciem czy upuszczają je, już wtedy widzę braki w ich inteligencji. Pysznią się swoimi dyplomami uniwersyteckimi, ja jednak uważam, że mają jeszcze duże luki w inteligencji. No tak, ale czemu służą dyplomy, jeśli przynajmniej nie umie się właściwie ocenić odległości?

Przypuśćmy, że chce się przestawić szklanę, ale nie zauważyło się, jaka była odległość przed czy za drugim przedmiotem i bęc! Potrąca się ją. To jest mały szczegół, ale ukazuje błąd, który może pojawić się w życiu w o wiele większej skali. Te małe niezręczności podczas posiłków sygnalizują, że niektórzy wyrządzą wiele szkód w życiu codziennym. Są znakiem braku pewnej wewnętrznej uwagi i można już w niewielkim stopniu zobaczyć, jak zachowują się wobec ważnych wydarzeń życiowych: jak będą mówić i działać nieuważnie, potrącać innych obrażając ich, a potem będą spędzać całe lata cierpiąc i naprawiając swoje gafy.

Popatrzcie, kiedy biorę tę oto butelkę wyciągniętą z lodówki, to zanim się nią posłużę, powinienem pomyśleć, że jest wilgotna i jeżeli jej nie wytrę, może się z mych rąk wyslizgnąć i stłuc szklanę, czy talerz. Muszę więc ją wytrzeć,

jeśli chcę ją dobrze uchwycić i upewnić się, że mi się nie wyślizgnie. Tak jest właśnie z każdą rzeczą na stole i w życiu... Jeśli straciecie przedmiot z waszego wzroku, waszej świadomości, nie jesteście już jego panem i on nie będzie już wam posłuszny. Żeby panować nad przedmiotem, powinniście go przede wszystkim opanować przez myśl; jeśli ujdzie waszej uwadze, wtedy nigdy nie będziecie już jego panem.

Zanim siądziecie do stołu, zobaczcie także, czy czegoś na nim nie brakuje, żeby później nie musieć kilkakrotnie wstawać podczas posiłku i szukać jeszcze noża, talerza, soli... Często obserwowałem taką sytuację, gdy bywałem zapraszany: gospodyni domu była dwadzieścia razy zmuszona wstawać, gdyż zapomniała to tego to owego... Przecież wie się bardzo dobrze, czego potrzeba, gdyż to samo powtarza się każdego dnia. Ale nie, nie zdaje się sobie z tego sprawy i trwa to całe życie i całe życie zapomina się i trzeba przerywać posiłek, żeby pójść szukać tego, co się zapomniało. Jeśli zawsze jest coś, czego brakuje, oznacza to, że podobnie w innej dziedzinie życia jest się nieuważnym i nieudolnym. Jak więc można wierzyć, że odniesie się sukces?

Ażeby rozwinąć wasze serce unikajcie czynienia hałasu i niepokojenia innych, którzy podobnie jak wy potrzebują wyciszenia, skoncentrowa-

nia się, medytowania. Wielu pomyśli: „Inni? Ale co to może mnie obchodzić?” I oto, dlaczego cały świat upada: ponieważ nie myśli się o innych. Ludzie są niezdolni żyć we wspólnocie, gdyż nie mają żadnego respektu, nie mają żadnego względu jedni wobec drugich. Wspólne jedzenie jest więc wspaniałą okazją do rozwoju i poszerzenia swojej świadomości.

Oznaką ewolucji człowieka jest świadomość, która przynależy do postaci znacznie bardziej rozległej i ona sama czuwa, aby nie zakłócić harmonii przez swoją aktywność, swoje myśli, swoje uczucia, swój wewnętrzny zgiełk. Powiecie: „Jak to, zgiełk wewnętrzny?” Tak, każdy hałas jest rezultatem dysonansu, a zgiełk, który wewnętrznie wytwarzamy przez nasze niepokoje i nasze bunty, zaburza atmosferę psychiczną. Ten, który ten zgiełk wytwarza, nie wie, że nawet dla niego jest to złe i pewnego dnia ten zgiełk pojawi się w jego organizmie w formie choroby psychicznej lub i nawet fizycznej.

Przyjmując pożywienie, myślcie również, aby mu przesłać waszą miłość, gdyż właśnie w takim momencie ono się otwiera, aby wam udzielić swoich skarbów. Popatrzcie na kwiaty: gdy słońce je ogrzewa, otwierają się, a kiedy znika, zamykają się. A pożywienie? Jeśli go nie kochacie, ono prawie nic wam nie da, ono się zamknie. Ale kochaj-

cie je, spożywajcie z miłością, a otworzy się i wydzieli swój zapach i da wam wszystkie eteryczne cząsteczki. Jesteście przyzwyczajeni jeść automatycznie, bez miłości, tylko żeby zapęłnić pusty żołądek, ale spróbujcie jeść z miłością, a poczujecie się wówczas w cudownym stanie.

Wiem dobrze, że do większości ludzi nie warto jest mówić o miłości, oni nie wiedzą, co to jest miłość: pozdrawiać z miłością, chodzić z miłością, mówić z miłością, patrzeć z miłością, oddychać z miłością, pracować z miłością... nie wiedzą! Sądzą, że miłość jest tylko wtedy, gdy jest się z kimś w łóżku: ależ nie, często nie jest to w istocie wcale miłość i to się widzi! Jeśliby naprawdę umieli się kochać, całe Niebo byłoby z nimi.

Podczas posiłków, rozwijacie więc wasz intelekt i wasze serce, ale także wolę, jeśli macie zwyczaj kontrolowania waszych gestów, czynienia ich wymiernymi, harmonijnymi... Gest przynależy do dziedziny woli. W te dni, w których czujecie się nerwowi, traktujcie posiłki jako okazję do uczenia się jak się wyciszyć; przeżuwaszcie pożywienie powoli, zwracajcie uwagę na wasze gesty: kilka minut później, odnajdziecie spokój. Istnieje bardzo prosty sposób na nerwowość. Gdy zaczęliście rozmawiać, czy pracować w zdenerwowaniu: jeśli nic z tym nie zrobicie, pozostaniecie niespokojni

cały dzień i takie też będą wszystkie wasze energie, ponieważ zapomnieliście „zamknąć kurki” ... Więc zatrzymajcie się minutę, nie rozmawiajcie, nie poruszajcie się... podejmijcie potem inny rytm, inne nastawienie.

Właśnie podczas posiłków trzeba zacząć uczyć się kontroli i opanowania. Więc ćwiczcie sposób jedzenia, uważając na wasze gesty, aby nie uczynić absolutnie żadnego hałasu. Ja wiem, że to, o co was proszę, jest prawie niemożliwe do zrealizowania, ale dojdziecie do tego, a wszyscy, którzy tu przyjdą, będą zaskoczeni. Powiedzą: „Ależ to niemożliwe, nie wierzę moim oczom!” A ja na to odpowiem: „No tak, a więc uwierzcie przynajmniej waszym uszom!”

Gdy jedliście w ciszy i spokoju, utrzymajcie później ten stan przez cały dzień. Nawet, jeśli musielibyście biegać tu i tam, wystarczy wam zatrzymać się zaledwie na sekundę, aby poczuć, że jest w was spokój, ponieważ jedliście prawidłowo. W przeciwnym razie, cokolwiek byście robili, czy byście wypoczywali, czy próbowali spokojnie rozmawiać, bylibyście podnieceni, niespokojni, rozedrgani.

Odtąd pożywienie będzie uważane za jedną z najlepszych rodzajów jogi, jakie istnieją, choć nie było to jeszcze nigdy tak przedstawiane. Wszyst-

kie inne jogi: Radża-, Karma-, Hata-, Jnana-, Krija-, Agni-, są wspaniałe, ale trzeba lat, żeby uzyskać w nich choćby mały rezultat. Podczas gdy w Hrani-jodze* (bo tak właśnie ja ją nazywam) rezultaty są bardzo szybkie.

Jest to joga najłatwiejsza, najbardziej przystępna; jest ona praktykowana przez wszystkie stworzenia bez wyjątku, chociaż jeszcze zwykle nieświadomie. W tej jodze, aż po dziś dzień najmniej znanej i najmniej rozumianej, zawiera się cała alchemia i magia.

Dlatego nawet, jeśli macie nawet obowiązków, nie używajcie tego jako pretekstu, aby nie mieć żadnego życia duchowego. Co najmniej trzy razy dziennie, macie najlepsze warunki, aby połączyć się z Niebem, z Panem, ponieważ trzy razy dziennie musicie jeść. Wszyscy muszą jeść. Można zrozumieć, że nie ma się czasu na modlitwę, na czytanie, medytowanie, ale jest się zmuszonym do poświęcenia co najmniej kilku minut, aby się pożywić. Dlaczego więc nie wykorzystać tej chwili, aby się doskonalić, połączyć z Bogiem, wysłać Mu myśl wdzięczności i miłości?

Odtąd posiłki winny być dla was okazją do czynienia jakże niezbędnej pracy duchowej. Wiele ludzi uważa się za doskonałych, ponieważ sto-

*Hrana, po bułgarsku oznacza pożywienie.

sują się do praw społeczeństwa: nie wyrządzają nikomu krzywdy, sumiennie wypełniają swoje zawodowe i rodzinne obowiązki. Mimo tego jednak boski świat pozostaje dla nich zamknięty i nie mają tej radości, tego szczęścia, tej pełni, tego światła, które przynosi boskie życie. Uważają się za doskonałych, tak, ale jakaż to doskonałość? Śmieszna jest doskonałość, w której nie ma nigdy czasu dla duszy i dla ducha!

Oczywiście, że trzeba pracować, aby zaspokoić swoje potrzeby i nie być dla nikogo ciężarem, ale należy także znaleźć kilka minut, żeby nakarmić dusze i ducha. Przybyliśmy na ziemię obciążeni wielką misją, lecz wielu o tym zapomina i myśli tylko o powodzeniu swoich spraw społecznych i uważają się przy tym za wzory! Ale jakie to wzory? Nie dociera do nich żadne światło, nie poświęcają ani jednej minuty na życie duchowe, na swoje doskonalenie.

Jesteście na ziemi tylko przez krótki okres czasu i gdy będziecie z niej odchodzić, nie weźmiecie na drugą stronę ani waszych samochodów, ani waszych mieszkań. To wszystko tu pozostanie, odejdziecie tylko z dobrami wewnętrznymi, jedynie one was nie opuszczą. Oto, czego jeszcze na prawdę nie zrozumieliście, a to dlatego, że jesteście ciągle zanurzeni w działaniach materialnych. Ale jaką korzyść z tego osiągniecie? A kiedy opu-

ściecie ziemię będziecie musieli wszystko pozostawić, odejdziecie nadzy, biedni i nieszczęśliwi.

Wszystko to, co możecie wykonać jako pracę duchową, czyńcie przynajmniej podczas posiłków. Nawet, jeżeli się tego nie widzi, nawet, jeśli nikt tego nie docenia, postępujcie tak, zacznijcie zbierać bogactwa, aby rozwijać w sobie najlepsze wartości. Gdy powrócicie w następnej inkarnacji, Niebo da wam najlepsze warunki do rozwoju, ponieważ dzisiaj już zaczęliście prawdziwą pracę. Oto strona Wiedzy boskiej, którą powinniście poznać, ponieważ nawet jeśli nie jest ona jeszcze akceptowana, będzie triumfować, ona was oświeci i zbawi.

Odniesienia biblijne

„Ciało chwalebne”

Paweł I Cor. 15:42-44, str. 49

„Bo my jesteśmy świątynią Boga żywego”

Paweł II Cor.6:16, str. 53

„Łatwiej jest wielbłądowi przejść przez ucho igielne...”

Marek 10:25, str. 69

„Melchizedek zaś, król Szalemu, wyniósł chleb i wino...”

Księga Rodzaju 14;18, str. 91

„Nie będziesz zabijał”

Przykazanie 5:17, str. 56

„Oto wam daję wszelką roślinę przynoszącą ziarno po całej ziemi...”

Księga Rodzaju 1:29, str. 56

„To jest ofiara spalana, miłą woń dla Pana.”

„... jako pokarm spalany, miłą woń <dla Pana>.”

Księga Kapłańska 3:5 i 16, str. 113

„Gdzie jest padlina, tam się i sępy zgromadzą.”

Mateusz 24:28, str. 58

„Nie to, co wchodzi do ust, czyni człowieka nieczystym...”

Mateusz 15:11, str. 44

„Będę chodził w obecności Pańskiej w krainie żyjących.”

Księga Psalmów 116:9, str. 136

Tegoż autora w języku polskim:

Kolekcja Izvor – Spis treści

203 – Wychowanie zaczyna się przed urodzeniem

I. Najpierw uczyć rodziców – II. Wychowanie zaczyna się przed urodzeniem – III. Plan dla przyszłości ludzkości – IV. Zajmujcie się waszymi dziećmi! – V. Nowe rozumienie miłości matczynej – VI. Magiczne słowo – VII. Nigdy nie pozostawiać dziecka w beczynności – VIII. Przygotować dzieci do ich przyszłego, dorosłego życia – IX. Chronić u dziecka poczucie cudowności – X. Miłość bez słabości – XI. Wychowanie i kształcenie.

211 – Wolność, zwycięstwo ducha

I. Struktura psychiczna człowieka – miejsce i aktywność ducha – II. Stosunek ducha i ciała – III. Przeznaczenie i wolność – IV. Śmierć wyzwoliciela – V. Człowiek jest wolny tylko wolnością Boga – VI. Prawdziwa wolność jest poświęceniem – VII. Ograniczać się, aby się wyzwolić – VIII Anarchia i wolność – IX. O pojęciu hierarchii – X. Synarchia wewnętrzna.

227 – Złote reguły codziennego życia

Najcenniejsze dobro, życie – Szukajcie harmonii między życiem materialnym i duchowym! – Poświęćajcie swe życie jakiemuś wzniosłemu ideałowi! – Codziennosc: materia wymagająca ingerencji ducha – Spożywanie posiłku to ćwiczenie jogi – Oddychanie – Jak odzyskiwać siły! – Prawdzi-

wa miłość źródłem siły i wytrwałości – Postęp techniczny pozwala poświęcać więcej czasu na działalność duchową – Porządkujcie Wasze życie wewnętrzne! – Świat zewnętrzny odzwierciedla Wasz świat wewnętrzny – O Waszej przyszłości zadecyduje chwila obecna – Żyćcie terażniejszością! – Zawsze miejcie na uwadze początek! – Nim zaczniecie działać – proście o światło! – Pamiętajcie o pierwszym odczuciu – Miejcie świadomość własnych nawyków myślowych – Uwaga i czujność – Nadawajcie Waszemu życiu wymiar duchowy – Najważniejsza jest praktyka! – Zalety moralne są cenniejsze niż talent – Bądźcie zadowoleni ze swego losu! – Praca duchowa nigdy nie pozostaje bez wyników – Jak regenerować organizm, ciało astralne i umysł – Szukajcie każdego dnia stawy duchowej! – Spoglądajcie regularnie i krytycznie na własne życie – Dobierajcie środki do realizacji nakreślonego celu! – Błędy naprawiajcie jak najszybciej! – i następne

230 – Niebiańskie Miasto – komentarze do Apokalipsy

I. Wizyta na Patmos – II. Wstęp do Apokalipsy – III. Melchizedek i nauka dwóch zasad – IV. Listy do gminy w Efezie i Smyrnie – V. List do gminy w Pergamonie – VI. List do gminy w Laodycei – VII. Dwudziestu-czterech Starców i cztery święte zwierzęta – VIII. Księga i Baranek – IX. 144 000 sług Boga – X. Kobieta i smok – XI. Archanioł Michael poskramia smoka – XII. Smok ciska wodą na kobietę – XIII. Zwierzę, które wychodzi z morza i zwierzę, które podnosi się z ziemi – XIV. Święto zaślubin Baranka – XV.

Smok uwięziony na tysiąc lat – XVI. Nowe Niebo i nowa Ziemia – XVII. Niebiańskie miasto – 1. Kamień sześcienney – 2. Fundamenty z kamieni szlachetnych – 3. Bramy z pereł – 4. Rzeka życia – 5. Nadejście Nowego Jeruzalem.

233 – Przyszłość dla młodzieży

I. Młodzież – Ziemia w stadium tworzenia – II. Podstawy naszej egzystencji – III. Poczucie świętości – IV. Głos wyższej natury – V. Poszukiwanie właściwego kierunku – VI. Studia nie wystarczają, aby życiu nadać sens – VII. Charakter znaczy więcej niż wiadomości – VIII. Panowanie nad sukcesami jak i nad niepowodzeniami – IX. Rozpoznać aspiracje duszy i ducha – X. Boski świat jest naszą ziemią wewnętrzną – XI. Dlaczego rodzimy się w naszej rodzinie? – XII. Korzystać z doświadczeń starszych – XIII. Porównywać się z większymi, aby się rozwijać – XIV. Wola podtrzymywana przez miłość – XV. Nie przyznawać się nigdy do przegranej – XVI. Nie upadać na duchu z powodu swoich braków – XVII. Prawdziwy artysta przyszłości – XVIII. Swoboda seksualna? – XIX. Ochraniajcie poetyczność waszej miłości – XX. Wejście do rodziny powszechnej.

241– Kamień filozoficzny – od Ewangelii do traktatów o alchemii

I. O interpretacji Świętych Pism – 1. „Litera zabija, a duch ożywia” 2. Słowo Boże – II. „Nie to co wchodzi do ust czyni człowieka nieczystym...” – III. „Jesteście solą ziemi.” – 1. Odcisnąć piętno ducha na materii. 2. Źródło energii. – IV

„A jeśli sól zatraci swój smak...”. – V. Poczuć smak soli: miłość boża – VI. „Jesteście światłem świata.” – VII. Sól alchemików – VIII. „O tym, jak wszystkie rzeczy są i pochodzą od Jednego” – IX. Praca alchemiczna: 3 nad 4 – X. Kamień filozoficzny, owoc mistycznej więzi. – XI. Regeneracja materii: krzyż i tygiel – XII. Rosa majowa – XIII. Wzrost ziarna boskiego – XIV. Złoto wiedzy prawdziwej: alchemik i poszukiwacz złota.

244 – Chodźcie, dopóki macie światłość

I. By nie musieć już sobie więcej mówić: gdybym był wiedział! – II. „Niech lewica nie wie, co czyni prawica” – 1. Symbolika prawicy i lewicy – 2. Dwie ręce Boga – III. Program na dzień i na wieczność – IV. „Nie martwcie się o jutro” – V. Jedynie terażniejszość należy do nas – VI. Zanim zajdzie słońce – VII. Przejście na tamten świat – VIII. Życie bez granic – IX. Sens rytuałów pogrzebowych – X. Nasze relacje z duchami rodzinnymi – XI. Czym jest wola Boża? – XII. W służbie bożemu pryncypium – XII. Wzniesić się do ołtarza pańskiego – XIV. Nie ustawajcie w marszu! – XV. U progu nowego roku.

Dystrybutor w Polsce

POLSKA

WENA STUDIO TWÓRCZEJ EKSPRESJI

ul. Grunwaldzka 519 B/6, 62-064 Plewiska

tel. 61 843 65 25

e-mail: biuro@wenastudio.pl

www.wenastudio.pl

Wydawca – Dystrybutor

FRANCJA

EDITIONS PROSVETA S.A.

Z.A. Le Capitou - B.P. 12

F - 83601 Fréjus CEDEX (France)

Tel. (33) 04 94 19 33 33 – Fax (33) 04 94 19 33 34

NIEMCY

PROSVETA Verlag GmbH

Heerstrasse 55 – 78628 Rottweil

Tel. (49) 741-46551 – Fax. (49) 741-46552

e-mail: prosveta7@aol.com

AUSTRIA

HARMONIEQUELL VERSAND

Hof 37 – A- 5302 Henndorf am Wallersee

Tel. / fax (43) 6214 7413

e-mail: info@prosveta.at

REPUBLIKA CZESKA

PROSVETA TCHEQUE

Ant. Sovy 18 – České Budejovice 370 05

Tel / Fax: (420) 38-53 10 227

e-mail: prosveta@iol.cz

WIELKA BRYTANIA

PROSVETA, The Doves Nest

Duddleswell Uckfield,

East Sussex TN22 3JJ

E-mail: info@prosveta.co.uk