

*„Życie jest ruchem od niedoskonałości ku doskonałości. Człowiek jest najwyższą istotą, istotą najdoskonalszą w swej strukturze. Człowiek jest zatem udoskonalonym zwierzęciem. Ale to dopiero dla ludzkości początek postępu. Ludzie wciąż muszą dążyć do dalszej fizycznej, intelektualnej i duchowej doskonałości.”*

Shrii Shrii Anandamurti

### **Kilka słów o nas...**

Ananda Marga to społeczno-duchowa organizacja, jakiej mottem jest:

#### **"SAMOREALIZACJA I SŁUŻENIE INNYM"**

*„Każda osoba - jaki by nie był jej życiowy status, jaki by nie był jej czy jego psychiczny czy duchowy status - każda istota ludzka pragnie sukcesu w życiu. Sukces nie znajduje się w twoich rękach, ilekroć coś robisz. Sukces przychodzi, jako reakcja. Gdy pierwotne działanie jest dobre, reakcja również jest dobra i ta reakcja to sukces. Dla osoby uduchowionej, dla aspiranta duchowego, dla dobrej duszy, która służy społeczeństwu, sama służba jest nagrodą. On czy ona nie pragnie innej nagrody, innego sukcesu.*

*Przypuśćmy, że umiera człowiek. Opiekujesz się nim i ostatecznie zostaje on wyleczony. To wyleczenie jest nagrodą. Nie potrzebujesz żadnej lepszej nagrody.”*

Shrii Shrii Anandamurti

#### **P. R. Sarkar - założyciel organizacji**

To wielki współczesny myśliciel i filozof indyjski. Twórca Neohumanizmu – ideologii, która zachęca do wykroczenia ponad wszystkie dzielące ludzi bariery i uznania świata za wspólne dziedzictwo, o które musimy się troszczyć. Założyciel Proutu – systemu ekonomicznego opartego nie na wartościach materialnych i indywidualizmie, lecz na wartościach duchowych i kooperacji oraz pomaganiu innym. Nauczyciel Jogi Tantry, przez swych uczniów nazywany Shrii Shrii Anandamurti – mistrz duchowy, rewolucjonista, lingwista, historyk, poeta – autor ponad 5 tys. pieśni duchowych.

#### **Ananda Marga**

To organizacja założona w 1955 roku przez P. R. Sarkara. Jej cel realizuje się na dwóch płaszczyznach – indywidualnej i społecznej a motto brzmi: „Samorealizacja i służenie ludzkości.” Ananda Marga prowadzi na całym świecie sierocińce, przedszkola i szkoły neohumanistyczne, domy starców, ekologiczne gospodarstwa. Aczarjowie – mnisi i mniszki Ananda Margi na całym świecie uczą praktyk Jogi za darmo. Ananda Marga posiada wiele satelitarnych organizacji, do których należą m. in. AMURT – organizacja charytatywna starająca się dystrybuować pomoc wszędzie tam, gdzie ludzkość dotknięta została kataklizmami, głodem czy chorobami, WWD – organizacja walcząca o równouprawnienie kobiet czy RAWA – zrzeszenie pisarzy i artystów, którzy tworzą by zainspirować ludzkość do przemian zmierzających ku polepszeniu życia na całej planecie.

#### **Zasady moralne - Yama i Nijama**

Zarówno Aczarjów, jak i Margów obowiązuje przestrzeganie jogicznego kodeksu zasad

moralnych – Yama i Nijama. Są to uniwersalne ludzkie wartości, których przestrzeganie warunkuje sukces w naszym życiu codziennym i praktyce duchowej. Yama to zasady dotyczące życia w społeczeństwie. Nijama dotyczy z kolei czystości ciała i umysłu. Nie są one czymś obcym dla Europejczyków, w większości pokrywają się z tym, co tworzy nasz europejski kodeks moralny. Lecz w przypadku osób, które praktykują medytację, bycie uczciwym, pomocnym, pełnym życzliwości jest koniecznością, bez której dalsza praktyka jest niemożliwa. Przestrzeganie chociażby jednej z tych zasad przez wszystkich ludzi na Ziemi uczyniłoby naszą planetę o wiele piękniejszą.

Zasady Yama i Nijama:

1. Niekrzywdzenie żadnej istoty myślą, słowem lub czynem
2. Użycie umysłu i słów w służbie dobra
3. Nie używanie niczego, co należy do innych bez zgody właściciela.
4. Świadomość jedności wszystkich stworzeń
5. Unikanie luksusów, które nie są niezbędne do życia.
6. Czystość zarówno fizyczna jak i psychiczna
7. Wewnętrzne zadowolenie i spokój umysłu
8. Służba dla dobra innych
9. Głębokie rozumienie wewnętrznego znaczenia wszelkich zagadnień duchowości
10. Przyjęcie schronienia u stóp Stwórcy

### **Aczariowie**

Aczarjowie to ludzie, którzy poświęcili się misji propagowania wartości moralnych Neohumanizmu, służenia społeczeństwu wszędzie tam, gdzie jest to potrzebne w ośrodkach Ananda Margi na całym świecie i nauczanie Jogi – praktyki duchowej, na którą składają się asany, medytacja, dieta. Są to zarówno kobiety, jak i mężczyźni. W ich statucie nie istnieją żadne różnice uwarunkowane płcią. Stanowią oni jedno z dwóch ramion organizacji. Bez nich nie byłoby możliwe utrzymanie tak wielkiej i rozproszonej w tak wielu krajach struktury.

### **Margowie - prowadzący zajęcia**

To druga część Ananda Margi – Margowie. Ludzie, którzy żyją w społeczeństwie, posiadają rodziny, wychowują dzieci, pracują. W życiu codziennym godzą praktykę Jogi z utrzymaniem rodziny. Wielu z nas także potrafi przekazać wiedzę dotyczącą wykonywania asan Jogi czy prostych technik medytacyjnych. W przypadku indywidualnych konsultacji zdrowotnych i asan do codziennych ćwiczeń nie pobieramy nigdy żadnych opłat.

## **Czym jest JOGA?**

Joga to starożytny system technik mających za zadanie utrzymanie równowagi pomiędzy fizycznym, mentalnym i duchowym aspektami życia człowieka...

### **Dieta**

Dieta w jogie odgrywa szczególną rolę. Ma to swoje naukowe uzasadnienie. Jedzenie mięsa, oprócz tego, iż wytwarza w organizmie duże ilości kwasów tłuszczowych i toksyn, produkuje dużo energii cieplnej. To sprawia, iż limfa, która jest budulcem hormonów oraz szukry – substancji odżywiającej komórki nerwowe, w znacznych ilościach przekształcana jest np. w nasienie. Dzieje się to kosztem pozostałych hormonów. Już trzy tygodnie niejedzenia mięsa

pozwalają zauważyć znaczącą różnicę w pracy mózgu. Zachęcamy do doświadczeń na samym sobie.

Składniki, których dostarcza mięso, można znaleźć w produktach roślinnych. Nie jest prawdą, iż mięso jest czymś niezbędnym. Istnieją całe społeczności wychowujące się przez wiele pokoleń na diecie bezmięsnej.

## **Asany Jogi**

Asany to ćwiczenia fizyczne Jogi, które nie tylko usprawniają ciało, rozciągają i uelastyczniają ścięgna i mięśnie. Przede wszystkim są to ćwiczenia przeznaczone dla naszych narządów wewnętrznych. To precyzyjny system ćwiczeń, które poprzez uciskanie konkretnych partii naszego ciała pobudzają pracę gruczołów wydzielania dokrewnego, regulując tym samym pracę całego organizmu oraz nasze negatywne emocjonalne odruchy, a także uspokajają pracę naszego mózgu i oczywiście uelastyczniają kręgosłup.

## **Medytacja**

Nasz umysł jest nieustannie bombardowany przez bodźce. Miotają nim pobudzone hormony skłonności. Często nie jesteśmy w stanie opanować potrzeb, które w nim powstają, nasz umysł wciąż pragnie nowych doznań. Istnieje w nas ciągła potrzeba kochania i bycia kochanym. Medytacja jest naukowym, opartym na biopsychologii procesem kontrolowania tych potrzeb. Regularne poświęcenie czasu wyciszającym umysł i otwierającym serce praktykom, poprawia także naszą koncentrację, zdolność uczenia się i odczuwania bezwarunkowej miłości. Bardziej opanowani, utrzymujemy nasz umysł w stanie koncentracji przez większość dnia, co w efekcie pozwala nam zaoszczędzić wiele energii i czasu na, często nerwowych i stresujących, wysiłkach opanowania emocji, odczuwania radości, przyswajania wiedzy.

## **Dla kogo przeznaczona jest JOGA?**

Zarówno asany Jogi jak i Medytacja pomagają uporać się z wieloma problemami, jakie towarzyszą współczesnemu człowiekowi...

*„We wszystkich ludzkich umysłach istnieje pewne wspólne pragnienie i ono właśnie różni człowieka od zwierzęcia, człowieka od rośliny. Na czym polega ta różnica? On pragnie się rozwijać. Po drugie pragnie stać się jednym z Kosmiczną Istotą. Po trzecie pragnie uczynić coś szlachetnego; a po czwarte pragnie spokoju, najwyższego spokoju, niezmaconego spokoju. W ludziach są cztery szczególne cechy. Joga jest zatem ścieżką postępu, ścieżką rozwoju dla każdego poszczególnego człowieka. Jest to panaceum na wszystkie dolegliwości w sferze fizycznej, w sferze psychicznej i również w sferze duchowej.”*

Shrii Shrii Anandamurti

## **Kłopoty ze zdrowiem fizycznym**

Ciało fizyczne to „wehikuł” naszego umysłu. Gdy nie potrafimy o nie zadbać, niszczyje i przestaje w sposób odpowiedni pełnić swoją funkcję. Zapotrzebowanie na pracę intelektualną i wzrost komfortu w połączeniu z niewłaściwą dietą, powodują wzrost zachorowań na nowotwory, choroby układu krążenia i ogólny spadek odporności organizmu. Nieprawidłowa dieta i brak ruchu to główna przyczyna choroby XX wieku – otyłości. Problem ten w coraz

większym stopniu dotyczyć zaczyna także naszego społeczeństwa. Asany oprócz tego, iż utrzymują ciało gibkim i masują nasze narządy wewnętrzne, są doskonałymi ćwiczeniami fizycznymi, które pobudzają nasz układ limfatyczny do wydalania wszystkich toksyn i zanieczyszczeń, które wchłania nasz organizm.

## **Stres**

Stres według psychologii to reakcja adaptacyjna pomiędzy możliwościami osoby a wymogami sytuacji. W momencie, gdy nasz umysł zostaje wytracony z równowagi i usiłuje do niej powrócić, jest to właśnie sytuacja stresowa. Ponieważ Joga wzmacnia umysł i kontrolę nad nim, dużo rzadziej zdarzają się sytuacje, w których stres wchodzi w fazę dystresu – stresu o charakterze szkodliwym dla naszego ciała i umysłu.

## **Nalogi**

Uzależnienie się od nikotyny, alkoholu, narkotyków czy słabszych używek, typu kofeina jest przyczyną wielu niekorzystnych zmian w naszym organizmie i naszej psychice. W tym przypadku korzystne są oprócz asan Jogi także proste techniki relaksacyjne z medytacją włącznie. Pozwalają one skoncentrować się umysłowi na rzeczach pozytywnych, odciągają go od obiektu uzależnienia zarówno na płaszczyźnie fizycznej, jak i mentalnej. W wielu przypadkach doznania przeżyte w głębokich stanach medytacyjnych okazują się być substytutem głodu stanów upojenia alkoholowego czy narkotycznego.

Do nałogów, z którymi radzi sobie doskonale medytacja, należy także uzależnienie od gier komputerowych. Szybki i łatwy rozwój bohaterów gier zostaje zastąpiony głębokim samopoznaniem i wewnętrzną analizą własnego umysłu. Przystaje być potrzebne kierowanie go ku zagłuszającemu szarą codzienność kolorowemu ekranowi.

## **Emocje**

Kontrolowanie systemu wydzielania dokrewnego jest równoznaczne z kontrolowaniem naszego ciała emocjonalnego. Przy regularnym ćwiczeniu asan Jogi nasz umysł przestaje reagować z nadmierną intensywnością na otaczające go zewsząd bodźce. Jest to szczególnie korzystne w wieku dojrzewania, gdy nasz system hormonalny ulega znacznym zmianom. Młode ciało rozstrojone jest poprzez wewnętrzną „burzę” hormonalną, a od zewnątrz przemocą programów telewizyjnych i gier, pornografią, fast-foodami. Te wszystkie czynniki występują w nadmiarze i wywierają zdecydowanie destrukcyjny charakter na nasze umysły, i w efekcie na nasze ciała. Joga pozwoli uniknąć agresywnych zachowań nadpobudliwości młodzieńczej oraz poważnych problemów zdrowotnych, będących konsekwencją niezdrowego stylu życia w okresie dojrzewania. Oczywiście pod tym względem korzyści przynosi każdemu, kto po nią sięgnie.

## **Apatia i depresja**

Apatia to stan znacznie zmniejszonej wrażliwości na bodźce emocjonalne i fizyczne. Towarzyszy ona często stanom depresyjnym. Zdecydowanie nie jest to stan naturalny i korzystny dla ludzkiego organizmu i umysłu. Wynika on głównie z niedoczynności gruczołów umiejscowionych na całej długości kręgosłupa. Pobudzenie tych gruczołów ćwiczeniami asan zmniejsza stany apatyczne, dodaje energii i chęci do życia. Ponadto, przyczyną apatii jest często brak sensu i celu w życiu. Tutaj pomocnym narzędziem jest medytacja. Poczucie własnej wartości i wiara we własne siły pomagają nadać życiu sens,

rozpocząć nowy etap w swoim życiu lub odnaleźć siły na przekroczenie hamujących nas, mentalnych barier naszego własnego „ja”.

### **Bezsenna**

Najczęstszymi przyczynami bezsenności (łac. insomnia) są zaburzenia lękowe i depresja. Są one związane głównie z niedoczynnością (). Częstym powodem bezsenności, zwłaszcza w wieku podeszłym, jest zbyt niskie wydzielanie przez szyszynkę melatoniny. Asany w naturalny sposób pobudzają gruczoł do zwiększania wydzielania tych hormonów. Niezbędny hormon może być dostarczony poprzez zażywanie tabletek, ale uwaga! Taka czynność uzależnia nas od leku, gdyż zamiast pobudzić organizm do wytwarzania hormonów dostarczamy je z zewnątrz, i tym samym dodatkowo hamuje i tak już niedoczynne gruczoły.

### **Problemy z pamięcią**

Na płaszczyźnie fizycznej pamięć jest zapisem naszych przeżyć i bodźców, jakie zarejestrował nasz układ nerwowy. Służy do tego sieć neuronów w mózgu. Wg Jogi jest to jeden z rodzajów pamięci. To nasza pamięć podręczna, która może zostać „nadpisana” przez inne, intensywniejsze wydarzenia. Kłopoty z pamięcią mogą więc być dwojakiego rodzaju. Mogą wynikać z nieprawidłowego funkcjonowania systemu nerwowego. Ich przyczyna może także leżeć w nieprawidłowym funkcjonowaniu umysłu, w jego rozchwianiu spowodowanym najczęściej licznymi nadmiernymi napięciami natury mentalnej lub emocjonalnej.

Asany Jogi połączone z dietą wegetariańską wzmacniają układ nerwowy, co przyczynia się do sprawniejszego funkcjonowania połączeń neuronowych w mózgu. Medytacja to z kolei praca z umysłem. Spokojny umysł, to łatwiejsze sięganie po przechowywane w nim informacje.

## **Korzyści płynące z Jogi...**

Joga to praktyczny "podręcznik" korzystania z ludzkiego ciała. Przynosi korzyści zarówno na płaszczyźnie fizycznej, jak na psychicznej czy emocjonalnej...

### **Zdrowie fizyczne**

Ćwiczenia Jogi przynoszą wiele korzyści na płaszczyźnie fizycznej. Zdrowy i elastyczny kręgosłup to lepsze przekazywanie impulsów do i od wszystkich naszych narządów. Regularny ich masaż sprawia, że są one w stanie lepiej radzić sobie z toksynami, których stężenie w środowisku naturalnym i spożywanych produktach jest dzisiaj coraz większe na skutek stosowanych wszędzie środków chemicznych. Asany są dobierane odpowiednio w zależności od schorzeń danego człowieka, jego wieku i płci, tak aby mogły pomóc jego organizmowi w walce chorobami współczesnego świata, które wynikają głównie z nieodpowiedniej diety i braku ruchu.

### **Zdrowie emocjonalne**

Emocje to ekspresja naszego umysłu. Na płaszczyźnie fizycznej mają one ścisły związek z produkowanymi przez nasze ciało hormonami. Hormony mają wpływ na wiele naszych zachowań począwszy od tak oczywistych, jak agresja a skończywszy na lękach czy nieśmiałości. Zdrowie emocjonalne to warunek niezbędny do prawidłowego funkcjonowania naszego umysłu. To droga do pozbycia się kompleksów. To reagowanie na sytuacje, jakie przynosi życie, z umysłem racjonalnym, bez porywów, których niejednokrotnie później

żałujemy. Nasze hormony są jak narkotyki. Wielu ludzi popełnia straszne rzeczy w wyniku nadmiernego pobudzenia jakiegoś gruczołu. Później sami nie wiedzą, jak mogli dopuścić się takiego czynu. Kontrolowanie tych emocji poprzez kontrolowanie systemu hormonalnego to klucz do zrównoważonej osobowości i otwartego umysłu.

### **Spokój umysłu**

Kontrolowanie emocji jest równoznaczne ze spokojnym umysłem. Umysł, który nie jest nieustannie targany zawirowaniami potrzeb, obaw czy niekontrolowanych reakcji, staje się narzędziem, które możemy swobodnie kształtować. Nasz umysł posiada nieskończone możliwości rozwoju. Przeciętnie wykorzystujemy tylko niewielki ich zakres. Spokojny umysł oznacza uodpornienie się na stresy związane z codziennością, co sprawia, iż możemy w większym stopniu wpływać na to, co nas kształtuje. Stres jest czynnikiem mobilizującym do działania, lecz jego zbyt duże natężenia blokuje nasz rozwój. Gdy nasz umysł jest spokojniejszy, gdy nasza koncentracja wzrasta, jesteśmy w stanie wykorzystać stres do rozwijania naszej osobowości, a nie dać się mu sparaliżować.

### **Miłość do siebie i świata**

Dr. Bernie Seigel, chirurg, napisał w swojej książce „Miłość, Medycyna i Cuda” o potędze samouzdrawiania: „jeżeli powiem pacjentom, by podnieśli poziom globulin immunologicznych lub komórek killer T, nikt nie będzie wiedział, jak. Lecz gdy nauczę ich kochać siebie samych i innych ludzi, te same zmiany nastąpią automatycznie. Prawda jest taka: miłość leczy...” Medytacja i każda inna głęboka praktyka duchowa sprawia, iż dana osoba zaczyna odczuwać głęboką więź z całym otaczającym ją światem. Zaczyna kochać cały świat i samego siebie. To największy sekret Jogi i zdrowia – Miłość.