

KRYSTIAN MESJASZ



# JOGICZNA PODRÓŻ DO SIEBIE

JAK DZIĘKI JODZE ODNALEŹĆ SWÓJ WEWNĘTRZNY DOM

sensus

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

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

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

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/jogpod>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-8566-5

Copyright © Krystian Mesjasz 2022

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Wstęp .....	5
Rozdział 1. <b>Poza umysł</b> .....	<b>11</b>
Kim jesteś? Logiczna podróż w głąb siebie .....	13
Flow – mistycyzm dla każdego .....	19
Po co nam uważność? .....	27
„Ja” w świecie zmian .....	38
Między Bogiem a Ego .....	45
Rozdział 2. <b>Stań się tym, kim jesteś</b> .....	<b>51</b>
Zaprogramuj się na szczęście .....	53
Drzwi percepcji .....	61
Rzecz o koncentracji .....	69
Uciążliwości .....	75
Między biegunami .....	84
Niewypowiedziana mantra .....	88

Rozdział 3. <b>Na macie</b> .....	<b>99</b>
O potrzebie regularnej praktyki... ..	101
Twój wewnętrzny nauczyciel .....	108
Dyscyplina .....	116
Moc codziennego rytuału .....	125
Twoja indywidualna praktyka .....	131
Rozdział 4. <b>Mądrość Wschodu</b> .....	<b>143</b>
Koła życia .....	145
Rzecz o reinkarnacji .....	163
Jamy i nijamy w codziennym życiu .....	177
Oczyszczenie .....	193
Lśniący klejnot .....	208

# WSTĘP

Gdy pierwszy raz stanąłem na macie, nie sądziłem, że joga stanie się ścieżką mojego życia. Poszedłem na zajęcia z bardzo błahego powodu. Na studiach zawsze ociągałem się z wyborem zajęć w ramach WF-u, a dla takich niezdecydowanych „sportowców” jak ja joga była jedyną alternatywą dla siłowni. Jak widać, każdy powód jest dobry, żeby zacząć. Nigdy nie wiadomo, do czego ten nowy początek może nas doprowadzić. Już po pierwszych zajęciach zobaczyłem, ile moje młode ciało ma ograniczeń. „Nie potrafię się schylić i dotknąć palcami do ziemi, a o czterdzieści lat starsza nauczycielka Ela wymiata i robi fikuśne pozycje? Przecież to normalny wstyd!”. Dokładnie tak wtedy pomyślałem. Jestem Koziorożcem, a osoby spod tego znaku mocno stąpają po ziemi, są ambitne, zadaniowe i dążą do celu. W mojej głowie pojawił się cel: fikuśne pozycje! Byłem uparty i zdeterminowany, a najlepszym dowodem jest fakt, że dopiero po pięciu latach udało mi się bez problemu zapleść pierwszy lotos. W taki zupełnie niespodziewany sposób joga wkradła się do mojego życia, choć jeszcze przez długie lata była tylko zwykłą, fizyczną praktyką.

Gdy poszedłem na pierwsze zajęcia, nawet mi do głowy nie przyszło, że dziewięć lat później polecę do Mysore w Indiach, by pod okiem guru ashtanga jogi Sharatha Joisa rozwijać i pogłębiać moją praktykę. Na całe życie zapamiętam swoje pierwsze wrażenia po wylądowaniu. Dziwnie gęste powietrze i zapach. Trudna do ogarnięcia kakofonia dźwięków i barw, z której dopiero po miesiącu zaczął się wyłaniać ład. Ja wraz z kilkoma dopiero poznanymi osobami z Polski stojący w kolejce do rejestracji na shalę. Pierwsza praktyka w miejscu, w którym od wielu lat jogini z całego świata wyciskają z siebie pot, by przyjmować coraz dziwniejsze pozycje. Prawdziwy jogiczny czakram mocy z niepowtarzalną energią. Te pierwsze dwa miesiące w Indiach zrobiły na mnie tak duże wrażenie, że poczułem, co chcę naprawdę robić w życiu. Dzielić się własnym doświadczeniem i pasją! Pamiętam również pierwsze słowa mojej ukochanej Sylwii, gdy wróciłem z Indii i powiedziałem jej, że nie chcę kontynuować pracy na etacie i studiów doktoranckich. Usłyszałem: „Super! To zabieraj się do roboty, ale najpierw weź prysznic i spróbuj z siebie zmyć ten zapach curry, który wychodzi z każdego pora twojej skóry”.

Co takiego ujrzałem w tej praktyce, że postanowiłem totalnie zmienić swoje życie? Joga jest wielowymiarowa. Obejmuje ciało, umysł i duszę. Nie działa jak czarodziejska różdżka, która za jednym dotknięciem przemienia wszystko wkoło. Zmiany, jakie zachodzą, są stopniowe, wręcz niezauważalne. Dopiero perspektywa kilku lat pozwala zauważyć przemianę, jaka zachodzi w naszym sposobie myślenia o sobie i świecie, w którym żyjemy. Wszystko to bierze swój początek w ciele, a to, co zmienia się na płaszczyźnie fizycznej, ma silne i mocne fundamenty. Joga przedstawia istotę ludzką w sposób holistyczny – ciało i umysł są ze sobą ściśle połączone. Zmiana w jednej sferze wpływa na zmianę w drugiej. By jednak to nastąpiło, potrzebna jest regularna praktyka, która wymaga determinacji, poświęcenia i olbrzymiego wysiłku. Joga to podróż

do wnętrza. To zaprowadzenie porządku w ciele – naszym domu – to jego ukochanie i akceptacja, rozbitcie napięć fizycznych i blokad energetycznych. To najlepsza troska o samego siebie.

We wschodnich filozofiach wspomina się o tym, że mamy wiele wcieleń. Nieustannie umieramy i odradzamy się po to, by doświadczać życia, wzbogacać się wewnątrz i rozwijać. Jest to jednak kwestia wiary, z którą trudno dyskutować. Pewne jest natomiast życie, które wiemy tu i teraz, dlatego zamiast skupiać wyobraźnię na tym, co przynależy do innej rzeczywistości, warto skoncentrować się na tym, by radośnie, z ufnością i bez strachu przeżyć życie, które mamy. Możemy przyglądać się temu, co nas spotyka, lub grzecznie czekać na nagrodę za dobre zachowanie. Kojarzy mi się to z przekonaniem, że życie to kara albo jakieś miejsce do przeczekania. Jesteśmy uwięzieni w ciele i czekamy, aż los łaskawie nas z niego wyzwoli. Możemy też w pełni zanurzyć się w życiu i czerpać garściami z tego wszystkiego, co nam ono oferuje. Takie podejście pozwala celebrować życie jako dar, który być może nigdy więcej nie zostanie nam oferowany. Staje się ono wtedy najświętszym sakramentem, a każdy dzień – wielkim świętem na jego cześć. Łatwo tak mówić, gdy nie doświadcza się trudów codzienności, cierpienia, rozczarowań, łez i bólu. Aktywne uczestnictwo w życiu to jednak nie wybieranie tego, co nam się nie podoba, ale przyjmowanie wszystkiego, co jest nam dane. To przeżywanie życia z pełną uważnością i akceptacją. W ten sposób kreatywnie uczestniczymy w tym wspaniałym wydarzeniu, a nie tylko biernie się mu przyglądamy. Przestajemy być aktorami w teatrze przeznaczenia, a stajemy się reżyserami własnego życia. Joga daje moc, która pozwala nam przejąć stery nad własnym życiem oraz wziąć za nie pełną odpowiedzialność. Pozwala zrzucić z siebie wszelkie ograniczenia, które niepostrzeżenie sami na siebie nałożyliśmy, a dzięki temu możemy bardziej świadomie i uważnie zatopić się w tym strumieniu życia. W wiecznym „tu i teraz”.

Żyjemy w przekonaniu, że nasza świadomość przybyła z innego wymiaru i zamieszkała w biologicznej maszynie. Użytkujemy ją, by w końcu pewnego dnia się z nią rozstać i ruszyć dalej w podróż. Joga uzmysłowiła mi, że to dzięki ciału doświadczamy życia i to ono pozwala zaistnieć naszej świadomości. Nie posiadamy ciała, my jesteśmy ciałem. W sumie nieważne, jaką koncepcję przyjmujemy. Ciało jest domem naszej świadomości i warto zaprowadzić w nim porządek po to, by lepiej nam się w nim żyło, mieszkało i funkcjonowało. Gdy ponownie nawiązujemy utracony z nim kontakt, dzieje się coś magicznego. Odkrywamy część siebie, o której dawno zapomnieliśmy. Przypomina to moment powrotu z długiej podróży. Jest nam po prostu dobrze. Czujemy, że jesteśmy na miejscu, tam, gdzie powinniśmy być. Ciało to nasze sanktuarium. Jeżeli właściwie się o nie zatroszczymy i dobrze się z nim dogadamy, wszędzie będziemy się czuli wspinali.

Zebrane w tej książce eseje są podsumowaniem wszystkich moich przemyśleń o jodze, które nasunęły mi się przez kilkanaście lat praktyki. Ta fascynująca podróż ciągle trwa i obdarza mnie ciekawym pryzmatem, przez który mogę patrzeć na życie. Nie daje odpowiedzi na wszystkie pytania, za to pozwala zadawać te właściwe: „Kim jestem?”, „Dokąd zmierzam?” i „Jaki jest cel mojej podróży?”, a przy tym budzić w sobie dziecięcą ciekawość i radość z ponownego odkrywania tego, co nas otacza. Być może część tekstów mieliście okazję przeczytać na portalu bosonamacie.pl, przestrzeń internetowa jest jednak olbrzymia i niestety wiele rzeczy w dość krótkim czasie ginie w jej otchłani. Teraz otrzymujecie artykuły, które są zredagowane i które z pewnością lepiej się czyta. Prawie połowa książki to teksty całkowicie nowe, nigdzie wcześniej niepublikowane, co z pewnością sprawi przyjemność osobom, które regularnie czytają to, co napiszę. Z pewnością też wiele osób czytających tę książkę stwierdzi, że ma podobne odczucia, doświadczenia i przemyślenia związane z praktyką jogi. I doskonale! To znaczy, że praktyka



działa! Dla mnie jest ona ściśle opracowaną metodą, która ma na celu przemienić nasze ciała, serca i umysły. Jest praktyką doświadczalną. Żeby zrozumieć, o co w niej chodzi, należy ją praktykować, a nie o niej czytać. Tylko w ten sposób wydobędziemy z siebie mądrość, która już w nas jest.

Życie to nieustanny nurt tętniącej energii. Język, jakim się posługujemy, zmusza nas do tego, by traktować rzeczywistość jako coś stałego, tak jak rzeczownik. Nic bardziej mylnego. Rzeczywistość jest czasownikiem. To proces, który nieustannie się zmienia. W jodze doświadczamy tego poprzez ciało, które podczas praktyki nigdy nie jest takie samo. Obserwacja tych procesów budzi uważność i skupienie, a dzięki „treningowi” nasz umysł staje się ostry jak brzytwa. Świat postrzegany przez zmysły nie jest tym „prawdziwym światem”, ale tworzonym przez nas prywatnym dziełem sztuki. Na głębszym poziomie joga to nauka metaprogramowania umysłu. Warto, aby wgrane programy, które nim zarządzają, były pełne miłości, optymizmu, wiary w siebie, radosne, barwne i romantyczne. Mam nadzieję, że Twoja praktyka oraz lektura tej książki pomoże Ci bardziej świadomie skonstruować taką wizję siebie i świata, jaką pragniesz. Zabierze Cię w podróż do domu – do samego siebie, by w pełni uważności lepiej doświadczać życia.

To jest moja pierwsza (i mam nadzieję nie ostatnia!) szansa, żeby w pierwszej fizycznej książce złożyć podziękowania. Chciałbym wyrazić głęboką wdzięczność Sylwii, mojej żonie, kochance, przyjaciółce, współtowarzyszce podróży. Bez jej wsparcia i wiary we mnie, słów otuchy, krytycznych uwag i sprowadzania na ziemię pewnie nie powstałby żaden projekt, z którego jestem dumny. Tak samo jest z tą książką. Dziękuję Ci!



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



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

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

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

GRUPA  
**Helion** 



# ĆWICZENIA, MEDITACJA, FILOZOFIA I PRAKTYKA ŻYCIA

**Czy jesteś gotów, gotowa wyruszyć w tę podróż?**

Jeśli poszukujesz w życiu celu, zastanawiasz się, kim jesteś i dokąd zmierzasz — joga ma dla Ciebie wiele wskazówek. Jeżeli pragniesz się nauczyć mądrze zarządzać emocjami i dostroić do tych pozytywnych — praktykuj jogę. Jeśli chcesz działać skuteczniej, wzmocnić siłę woli i wykształcić w sobie dobre nawyki, a także marzysz o tym, by odmienić każdy ze swoich dni w chwile pełne magii i spokoju — droga do tego celu prowadzi przez jogę. A jeżeli kusi Cię poznanie tego, jak na metafizyczne pytania odpowiadają mędrcy Wschodu — koniecznie zainteresuj się tym treningiem ciała i duszy. Zanurz się w nim i odmień swoje życie na lepsze.

**NIECH STANIE SIĘ SPOKOJNIEJSZE.  
PEŁNIEJSZE.**

**W UWAGAŻNOŚCI NA SIEBIE, ŚWIAT I INNYCH LUDZI.**

OSOBOWOŚĆ DNOWA

sensus

ebook dostępny na:



ISBN 978-83-283-8566-5



cena 44,90 zł

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>