

Artemis Emily Doyle
Bhairav Thomas English

Medytacja tantryczna



50 technik tantry, dzięki którym
odblokujesz przepływ energii w ciele
i osiągniesz wyższą świadomość



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Medytacja tantryczna

Artemis Emily Doyle
Bhairav Thomas English

Medytacja tantryczna



50 technik tantry, dzięki którym
odblokujesz przepływ energii w ciele
i osiągniesz wyższą świadomość



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-347-3

Tytuł oryginału: *The Power of Tantra Meditation: 50 Meditations for Energy, Awareness, and Connection*

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022
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.

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.
www.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 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

*Tę książkę z pokorą dedykujemy Świętemu,
który żyje wewnątrz.*

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
-------------	---

Część  1	Geneza tantry	13
---	---------------------	----

ROZDZIAŁ 1.	Ogólny zarys tantry	15
ROZDZIAŁ 2.	Związek tantry z medytacją	29
ROZDZIAŁ 3.	Kanony tantry	47

Część  2	Medytacja tantryczna	65
---	----------------------------	----

ROZDZIAŁ 4.	Medytacje wspomagające skupienie umysłu	69
ROZDZIAŁ 5.	Medytacje z oddechem wzmacniające świadomość ciała	91
ROZDZIAŁ 6.	Medytacje kultywujące częstotliwości energii	117
ROZDZIAŁ 7.	Medytacje przebudzające hridayę (serce) ...	139
ROZDZIAŁ 8.	Medytacje realizujące niedualność	161

Słowniczek	183
Źródła	186
Bibliografia	188

WSTĘP

Być może myślisz, że to, co wiesz o tantrze, opiera się na obrazach z kultury popularnej, które utożsamiają ją z satysfakcją seksualną i zaspokojeniem zmysłów. Niemniej ta wersja zakorzeniona w błędnej interpretacji i kulturowym przywłaszczeniu jest daleka od prawdy. W rzeczywistości tantra jest mistyczną tradycją istniejącą od wielu tysiącleci w licznych kulturach. Jest raczej duchową praktyką uwalniającą na głębokim poziomie, niż ścieżką prowadzącą do przyjemności fizycznej. Ponadto tantra daje nam narzędzia do przebudzenia energii kryjących się w naszym wnętrzu, pogłębienia naszej świadomości i połączenia nas ze wszystkim tym, co boskie we Wszechświecie.

Zdajemy sobie sprawę, że uwzględnienie każdego aspektu nauk tantryzmu wykroczyłoby daleko poza zakres tej książki. Jednak naszym celem jest przedstawienie tu wprowadzenia do tantry i praktyk medytacyjnych na poziomie początkującym. Mamy nadzieję, że zawarte tu informacje posłużą ci za satysfakcjonujący punkt wyjścia do tradycji tantry – a być może nawet za most wiodący ku poszukiwaniu guru, który pomoże ci stać się prawdziwym duchowym praktykiem tantry.

Nasza tantryczna podróż

Zanim zagłębimy się w nauki tantry, chcielibyśmy się przedstawić – Artemis i Bhairav – i opowiedzieć ci o naszej podróży z tantrą.

Ścieżka tantryczna wezwała nas oboje ze względu na radykalny sposób ujęcia tego, co święte w codziennym życiu. W przeciwieństwie do wielu innych duchowych tradycji, tantra nie kładzie nacisku na transcendencję, lecz zachęca do ucieleśnienia Boskości. Oboje traktujemy tantrę raczej jako teorię; sposób życia. Tantra wyłania się dla nas w każdym momencie naszego życia. Jest integracją świętości ze wszystkim, co robimy.

Nie jesteśmy uczonymi; jesteśmy gorliwymi i oddanymi praktykami. To, czym się z tobą dzielimy na kartach tej książki, nie pochodzi z badań naukowych. Jest to mądrość pochodząca z naszej wieloletniej oddanej praktyki pod nadzorem żyjących oświeconych mistrzów. Tantra przyniosła nam ogromne spełnienie i uwielbienie tego rozkwitającego cudu, jakim jest życie, oraz głębokie połączenie z duchowym sercem.

W 2008 roku Bhairav pobierał nauki u skromnego i bezpretensjonalnego mistrza tantryzmu Gurujiego Maharaja mieszkającego w małym miasteczku w środkowych Indiach. Nawet po ponad dziesięciu latach wielokrotnych podróży do Indii Bhairav nigdy nie słyszał o żadnym żyjącym mistrzu tantry. Legendy otaczające Gurujiego były zwyczajne, lecz zarazem tajemnicze. Bhairav dowiedział się, że ten skromny człowiek jest zdolny do niesamowitych cudów. Kierowany ciekawością postanowił udać się w podróż, aby spotkać się z Gurujim.

Podczas ich pierwszego spotkania Bhairava uderzyły zdolności jasnowidzenia Gurujiego, jego skromność i niezaprzeczalny związek z kosmicznymi siłami. W trakcie jednej z ich

pierwszych wspólnych medytacji mistrz tantry zdołał otworzyć *czakrę ajnę* (trzeciego oka) Bhairava. W tamtym momencie Bhairav zrozumiał, że jest to mistrz, który poprowadzi go poza granice świadomości osobowości. Po sześciu latach nauk z Gurujim Bhairav przedstawił mu Artemis.

Po wielu latach rygorystycznych duchowych nauk i praktyk otrzymaliśmy błogosławieństwo Gurujiego, aby zostać pomocnikami linii rodowej Shivoam. Dziś dzielimy się tymi naukami w naszej aśramie wśród kanadyjskiej dziczy. Mamy nadzieję, że dzięki tej książce podzielimy się z tobą częścią tej mądrości, abyś mógł udać się w satysfakcjonującą drogę wiodącą ku tantrze.

CZĘŚĆ



GENEZA TANTRY

Pierwsza część książki odkrywa mistyczne zawłoścł tantry. Wspólnie przyjrzymy się ogólnemu zarysowi hinduskiej tantry. Następnie zanurzymy się w jej główne kanony i praktyki oraz odkryjemy historię, filozofie i teorie stanowiące podwaliny tej starożytnej duchowej ścieżki. Zanim zajmiesz się 50 medytacjami z kolejnej części książki, otrzymasz podstawową wiedzę, z którą wyruszysz w swoją tantryczną podróż.

OGÓLNY ZARYS TANTRY

Być może tantra cię zaintrygowała, ale nie wiesz o niej zbyt wiele. A może przeczytałeś o niej co nieco i jesteś chętny głębiej zbadać te praktyki. Tak czy inaczej, w tej sekcji znajdziesz podstawowe informacje na temat tantry oraz jej genezy, których potrzebujesz, żeby przekształcić te nauki w działanie.

Czym jest tantra?

Słowo „tantra” pochodzi z sanskrytu i jego główny człon *tan* oznacza „poszerzać”. Pierwotnie słowa „tantra” używano w Indiach i określano nim ogólnie duchowe teksty oraz religijne pisma i praktyki. Niemniej termin ten z czasem ewoluował i dziś określa się nim duchowy system uwzględniający konkretną grupę pism – duchową tradycję wywodzącą się z Indii, istniejącą od tysięcy lat.

Duchowy system tantry jest zakorzeniony w dążeniu do oświecenia. Mimo to wielu ludzi zwraca się do tantry, ponieważ chcą polepszyć swoje zdrowie, odnaleźć odpowiedniego partnera, osiągnąć sukces w karierze lub w innych doczesnych celach. To wszystko można osiągnąć poprzez różne praktyki, z których najważniejszą jest medytacja. Dzięki takim praktykom potrafimy skupić umysł, odblokować centra energii zwane czakrami, doświadczyć głębszej świadomości Wszechświata istniejącego poza naszymi codziennymi myślami i doznaniem fizycznymi oraz poznać siebie jako Boskość. Nie przejmuj się, jeżeli w tej chwili to nie jest do końca jasne. W dalszej części książki wszystko szczegółowo wytłumaczymy.

Tantrę praktykują wyznawcy różnych religii, jednak największą popularnością cieszy się wśród hindusów i buddystów. Cel i filozofia tantry są te same dla każdej religii, lecz rytuały i praktyki są odmienne.

Nawet tantra hinduska, na której skupia się ta książka, nie jest praktykowana tak samo przez każdego. Istnieją różne grupy, zwane sektami, skupiające się na odmiennych aspektach tantry. Praktyk tantry może czuć silniejszy związek z jedną konkretną sektą ze względu na poszczególne praktyki lub

filozofie, karmę, swoją przeszłość lub nawet jakąś naturalną skłonność. Każda sekta podąża odmiennymi ścieżkami, czyli opowiada się za precyzyjnymi sposobami praktyk, przeprowadzania rytuałów i postrzegania duchowości. W dalszej części tego rozdziału omówimy różne sekty i ścieżki.

Filozofia tantry

Filozofię tantry można podsumować następującym wyrażeniem: „To, co jest tutaj, jest wszędzie; tego, czego tutaj nie ma, nie ma nigdzie”. Prościej rzecz ujmując, wszystko to, co istnieje i kiedykolwiek będzie istnieć, w tym każdy człowiek i obiekt, jest jedną nieskończoną boską istotą, której ciało jest Wszechświatem i której źródło jest Świadomością.

Tantra wierzy, że cierpienie pojawia się, kiedy traktujemy własne doświadczenia jak całość siebie. To powoduje, że dajemy się schwytać we własną pułapkę identyfikacji z naszymi myślami, uczuciami, wspomnieniami i wrażeniami fizycznymi. Podróż tantryczna rozpoczyna się wtedy, gdy zaczynasz postrzegać siebie jako nieskończoną Boskość – nie tylko jako swoje ciało i swój umysł. Praktyki, takie jak medytacja, pozwalają odwrócić uwagę od dystrykcji tego świata i skierować ją ku wewnętrznej Świątości.

Jeżeli jesteś *tantrykiem* (praktykiem tantry), możesz – pod kierownictwem guru – poznać się jako źródło wszystkiego oraz przenieść tę świadomość w swoje ludzkie doświadczenie. W ten sposób możesz wprowadzić transcendencję do codziennego życia. Świat stanie się klarowny i pełen energii, a ty poczujesz się wyciszony i spokojny, wiedząc, że jesteś nieodłączną częścią świata zarówno materialnego, jak i duchowego.

KRÓTKA HISTORIA TANTRY

Zarówno historycy, jak i antropolodzy wciąż debatuja nad tym, że nie ma jednej historii powstania tantry, którą przyjąłby każdy. Jest to skutkiem nie tylko nieuchwytności tradycji, lecz również jej początków będących jedynie ustnymi przekazami. Najwcześniejszy znany zapis tantry znajduje się w *Rig Veda*, starożytnym indyjskim zbiorze hymnów spisanych w sanskrycie i skomponowanych około 1500 lat p.n.e. Jednak czysto tantryczne teksty pisano nie wcześniej niż około 500–600 roku n.e.

Chociaż dokładne początki tantry nie są znane, panuje powszechne przekonanie, że jej korzenie sięgają starożytnego szamanizmu. Od tamtej pory tantra wyewoluowała w bardziej rozbudowany system wiary w odpowiedzi na opresję ortodoksyjnego społeczeństwa hinduskiego w Indiach wiele tysiącleci temu. W tamtym czasie liczne duchowe praktyki nie były dostępne dla zwykłych ludzi, lecz zarezerwowane jedynie dla najwyższej kasty braminów. Natomiast tantra była ważna nawet dla tych, którzy nie wiedli życia zakonnego, ponieważ ukazywała nadzwyczajność w zwyczajności. Prościej mówiąc, była dla każdego, kogo napędzała wiara i uміowanie prawdy, bez względu na stan społeczny.

Takie poczucie przynależności sprawiło, że tantra stała się bardzo łatwo przyswajalnym systemem wierzeń, który łatwo integrował się z innymi tradycjami duchowymi funkcjonującymi w danym regionie, szczególnie z dżinizmem i buddyzmem. Tantra hinduska przetrwała w Indiach do dziś, zaś tantra buddyjska (powszechnie zwana buddyzmem tantrycznym vajrayana) ma najliczniejszych zwolenników w Nepalu, Bhutanie i Tybecie.

Boska gra Sziwy i Szakti

Tantra postrzega Boskość jako jedną rzeczywistość złożoną z dwóch nierozłącznych aspektów. Uznajemy te dwa aspekty, aby pomagały nam pojąć to, co niepojęte, lecz w rzeczywistości są one jednością. W tantrze hinduskiej są one znane jako Sziwa i Szakti.

Sziwa uosabia męski aspekt Boskości i reprezentuje to, co jest określane mianem Świadomości. Sziwa istnieje poza czasem i przestrzenią oraz w całym Wszechświecie, dlatego aspekt ten jest wszechobecny. Szakti uosabia żeński aspekt Boskości i reprezentuje aktywującą siłę i energię Wszechświata. Wspólnie są nieruchomością i dynamicznością, Świadomością i energią, nicością i wszystkim.

Chociaż Sziwa i Szakti są równe i nierozłączne, to niektóre subkultury tantryzmu uważają jeden z tych aspektów za ważniejszy od drugiego. Te tradycje akcentują jeden boski aspekt, żeby pomóc praktykowi zrozumieć *sadhane* (praktykę duchową) charakterystyczną dla tej ścieżki. Kiedy pełne niedualistyczne zrozumienie zostaje osiągnięte, takie rozróżnienie nie jest konieczne. Wspomniane przeciwieństwa istnieją w każdej *jivie* (indywidualnej duszy żywej istoty).

Sziwa i Szakti są symbolami dwóch najbardziej znanych sekt tantryzmu: sziwaizmu i szaktyzmu. Niemniej istnieje wiele sekt tantryzmu czczących liczne inne bóstwa.

W rozmaitych sektach podczas czczenia bóstw praktykuje się duchowe tradycje, takie jak medytacja, mantry (święte sylaby), *yantra* (święta geometria) i *puja* (rytuał). Wszystko to zapewnia zarówno doczesne, jak i duchowe dary.

Sziwa

Słowo „sziwa” pochodzi z sanskrytu i dosłownie oznacza „ten życzliwy”. Wcześni Ariowie starożytnych Indii postrzegali go jako boską istotę, która przekaże im błogosławieństwo.

Sziwa reprezentuje płęć męską i jest przedstawiany pod ludzką postacią. Jednak tego rodzaju humanizacji Boskości nie należy mylić z samą Boskością, ponieważ taka reprezentacja jest jedynie symbolem stosowanym w celu ułatwienia utożsamienia się z Boskością oraz zrozumienia jej za pomocą umysłu. Ostatecznie Sziwa nie jest ani męski, ani żeński; nie ma nawet ciała, gdyż jego ciało jest Nieukazanym Wszechświatem, który z kolei jest Świadomością bez materii. Dlatego każdy obiekt i każda istota zawierają Sziwę.

Sziwa jest pustą, rozległą i nieskończoną przestrzenią, w której Szakti tworzy świat. Szakti czerpie formę od Sziwy i dzięki niemu roznieca iskrę życia.

Sziwaizm jest terminem stosowanym do określania tradycji, które czczą Sziwę jako Najwyższego. Dla nich jest on tym, który tworzy, niszczy, konserwuje, ukrywa oraz odkrywa Wszechświat. Wiele różnych sekt wyznaje sziwaizm i pomimo dzielących różnic są one zjednoczone jedną miłością do Sziwy.

Szakti

Szakti jest znana jako Mahadevi (Najwyższa Bogini) i jest nieodłącznym (lub materialnym) aspektem Boskości oraz kreatywną siłą Wszechświata. Jest wszystkim tym, co objawione, a także fundamentalną energią, która zespaja Wszechświat. Tantryk czczący Szakti nazywa się szakta. Szakti jest często przedstawiana pod postacią kobiety, lecz to jedynie interpretacja kulturowa. Tak jak Sziwa, Szakti nie jest ani męska, ani żeńska.

Podczas gdy Sziwę utożsamia się z zaledwie garstką cech, Szakti łączy się z tysiącami. Wszystkie objawienia materialnych i subtelnych światów są formami Szakti. Bez Szakti nie istnieje działanie, objawienie ani życie. Chociaż Sziwa jest Świadomością, to bez siły życia (Szakti) nie może się realizować. Jest to odzwierciedlone w powiedzeniu: „Sziwa jest zaledwie *shava* (nieżywym ciałem) bez Szakti”.

W szaktyzmie tantrycznym Das Mahavidya (Dziesięć Bogiń Mądrości) to jedno z wcieleń Szakti. Mogą być one łagodne lub groźne, lecz wszystkie symbolizują jakiś aspekt Szakti.

Z szaktyzmem są związane niezliczone sekty, kultury, rytuały i mity. Chociaż każdy zakon czci Szakti w innych formach, to łączy je jedno zrozumienie, iż czczone są aspekty Jednej Najwyższej Bogini.

Ścieżki tantry

Liczne sekty tantry obejmują dwie ścieżki: vamacharę (ścieżkę prawej ręki) i dakshinacharę (ścieżkę lewej ręki). Te dwie ścieżki różnią się sposobem oddawania czci oraz tym, dla kogo są dostępne.

Vamacharę i dakshinacharę charakteryzują kontrastujące wierzenia dotyczące czystości. Vamachara jest owiana złą sławą za wykorzystywanie *panchamakary* (substancji łamiących prawo znanych również jako „pięć M”) w swoim kulcie. Są to: *madya* (alkohol), *matsya* (ryby), *mamsa* (mięso), *mudra* (prażone zboże) oraz *maithuna* (seks). Jednak te rytuały są często błędnie interpretowane i wymagają tradycyjnego kontekstu, żeby ich poprawnie doświadczyć.

We współczesnym tantryzmie wyrażenia *vamachary* poprzez praktyki seksualne są bardzo popularne w zachodnim świecie. Mimo to autentyczna ścieżka *vamachara* nie jest tak łatwo dostępna. Jedynie najbardziej wyjątkowi i nadzwyczajni praktycy mają karmę, czyli konstytucję (usposobienie), oraz moc niezbędne do prawdziwego podążania tą ścieżką ku oświeceniu. *Vamacharę* uważa się za ścieżkę samotnika, ponieważ niewielu ludzi potrafi nią iść i wymaga ona bezpośredniej i stałej obserwacji oświeconego guru. Mówi się też, że *vamachara* jest niebezpieczną ścieżką, gdyż wodzi zmysły na pokuszenie, w związku z czym łatwo na niej zbłądzić.

Natomiast *dakshinachara* kategorycznie zabrania stosowania *panchamakary*. Jest to bardziej popularna ścieżka, ponieważ jest uważana za bezpieczniejszą i łatwiejszą do przejścia.

Narzędzia i energie używane w *vamacharze* są ciężkie i mroczne, zaś te stosowane w *dakshinacharze* są lżejsze i bardziej wyrafinowane. Z tego właśnie powodu uczniowie *dakshinachary* nie muszą być pod stałym nadzorem guru. Wszystkie praktyki przedstawione w tej książce są elementami wyłącznie ścieżki *dakshinachara*.

Poziomy tantry

Kaula, *mishra* i *samaya* są w ogólnym zrozumieniu trzema głównymi szkołami tantry. Jednak porównanie ich z poziomami lub stopniami w obrębie ścieżki *vamachara* czy *dakshinachara* będzie bardziej dokładne.

Te poziomy łączy jeden podstawowy system wierzeń, lecz każdy z nich dysponuje odrębnymi narzędziami, praktykami i rytuałami asystującymi w wędrówce ścieżką ku *mokshy*

(wyzwoleniu od umysłu, czyli oświeceniu). Wielu ludzi wierzy, że te poziomy wzajemnie się wykluczają, ponieważ wydają się tak bardzo odmienne z zewnątrz. W rzeczywistości jednak dopełniają się wzajemnie.

Gwoli wyjaśnienia, nie chodzi tu o to, że po ukończeniu jednego poziomu przechodzi się na następny. Zamiast tego, z każdego poziomu można czerpać w każdej chwili w oparciu o bieżącą konstytucję praktykującego lub pożądane rezultaty. W tym miejscu warto zauważyć, że te poziomy są progresywne i linearne. Ogólnie mówiąc, kaula zawiera zewnętrzne rytuały, samaya jest bardziej ukierunkowana na wewnętrzny, medytacyjny poziom, natomiast mishra jest łącznikiem między nimi.

Na początku duchowej podróży praktycy często mają aktywny umysł i potrzebują więcej materialnych narzędzi i rytuałów, jakie oferuje kaula. Ten poziom pomaga utrzymać stymulację i zaangażowanie niestabilnego umysłu poprzez te zewnętrzne praktyki. W miarę wzrostu skupienia, stabilności i równowagi umysłu stopniowo przechodzi się do bardziej wewnętrznych praktyk z poziomu samaya. Mimo to niektórzy praktykujący wciąż mogą potrzebować narzędzi oferowanych przez inne poziomy, żeby ukończyć konkretną sadhanę i osiągnąć pożądany cel.

Kaula – rodzina

Tantra kaula uwzględnia zewnętrzne rytuały, które pomagają praktykowi duchowemu w oczyszczeniu i aktywacji pierwszych sześciu czakr (które omówimy szczegółowo w rozdziale 3.; patrz strony od 54 do 59). Zewnętrzne rytuały przeprowadzane poprzez ścieżkę kaula są przygotowaniem do praktyk na pozostałych dwóch poziomach.

Praktycy kaula podnoszą poziom swojej energii poprzez budowanie yantr (świętych kształtów geometrycznych), tworzenie ofiar z *yajny* (świętego ognia) lub przejście *samskary* (nawyków umysłowych), *kriyę* (praktyki oczyszczające), mantry (święte sylaby), ajurwedę (tradycyjne indyjskie leki i metody uzdrawiania) oraz *asany* (fizyczne pozycje ciała). Medytacje „Serce Kriya” (patrz strona 146) i mudra sanmukhi (patrz strona 80) bazują na praktykach kaula.

Chociaż praktyki vamachara są częścią ścieżki samaya, to poziom kaula jest najczęściej porównywany do vamachary ze względu na zewnętrzną naturę zawartych tam praktyk. W epoce wiktoriańskiej na osoby zajmujące się vamacharą na poziomie kaula patrzono krzywym okiem, ponieważ stosowały panchamakarę, co zepchnęło rytuały kaula na margines. W konsekwencji procesy inicjacji kaula stały się dostępne tylko dla wybranych, a praktycy tej ścieżki musieli się ukrywać. Ta tajemniczość sprawia, że kaula jest zarówno najpopularniejsza, jak i najmniej zrozumiała ze wszystkich trzech poziomów.

Mishra – mieszana

Jak nazwa wskazuje, mishra jest połączeniem poziomów kaula i samaya. Taka kombinacja sprawia, że mishra jest pewnego rodzaju przestrzenią „pomiędzy” – mieszanką zewnętrznych rytuałów kauli z wewnętrznymi medytacjami samai. Poziom mishra jest fazą przygotowawczą do samai.

Zadaniem ścieżki mishra jest uszlachetnienie energii w wyższych czakrach. Mimo to praktycy mishry często wykorzystują mniej zewnętrznych rytuałów i praktyk niż praktycy kauli.

Samaya – jestem jednością z wiecznością

Poziom samaya jest słynną surową częścią podróży tantrycznej. Samaya daje siłę praktykującemu do połączenia się z wewnętrzną ciszą Boskości zamiast z zewnętrznymi aspektami świata. Samaya jest najwyższą ścieżką tantryczną, co sprawia, iż jest zarazem najtrudniejszą.

W samai zawierają się najbardziej prestiżowe dyscypliny, których może doświadczyć nowicjusz na swojej ścieżce tantrycznej: wewnętrzne intonowanie mantr i cicha medytacja. Poprzez samayę człowiek ostatecznie uniezależnia się od swojego guru i uczy się samodzielnie polegać na łasce, zachowując przy tym świadomość Boskości i Istnienia jako jedności. Poprzez to błogosławieństwo praktyk duchowy wkracza w Absolutną Świadomość, powszechniej znaną nam jako „oświecenie”. Wzorem joginów, którzy osiągnęli najwyższe poznanie, praktycy ci stają się jednością z Wszechświatem, a Wszechświat staje się jednością z nimi.

W kolejnej części książki przeprowadzisz niektóre z praktyk samai, które funkcjonują w rodowodzie tantrycznym od niepamiętnych czasów. Dzięki nim posmakujesz poziomu samaya.

Guny

Guny to trzy cechy tworzące i wiążące cały ukazany Wszechświat. Są to:

- *tamas*: ciemność i inercja;
- *rajas*: aktywność i pasja;
- *sattva*: spokój i czystość.

Te guny istnieją we wszystkim; zarówno w tym, co materialne, jak i niematerialne (na przykład myśli i emocje). Wszystko w tym jawnym świecie ma te trzy cechy, które nieustannie ze sobą współdziałają. Niektóre formy zawierają więcej jednej guny niż pozostałych dwóch. Można to jednak zrozumieć jedynie poprzez porównanie obiektów; samodzielny obiekt nie może być kategoryzowany według swojej guny.

We wszystkich poziomach tantry guny odgrywają ważną rolę w określaniu sadhany (duchowej praktyki) oraz wykorzystywanych narzędzi. Mimo że medytacje opisane w tej książce nie wspominają o konkretnych gunach, intuicyjnie sam zaczniesz angażować je w trakcie pracy z różnymi praktykami. To pomoże ci kultywować sattwę, wyciszyć pragnienia natury rajas i pracować z tamas w służbie stabilności i odpoczynku.

W świętym piśmie hinduskim *Shiva Purana* guny są wytłumaczone jako wcielenia trzech bogów hinduskich, z Sziwą istniejącym poza i ponad nimi. Fakt, iż Sziwa znajduje się poza gunami, oznacza, że Świadomość – Najwyższa Rzeczywistość – wykracza ponad wszelką formę. Szaktizm rozumie guny jako wstępne formy Szakti.

W tantrze istnieje filozoficzne zrozumienie, że życie nieustannie przepływa między tymi stanami, że nie mamy żadnej kontroli nad tym, jak układa się nasze życie, oraz że przedkładanie jednej guny nad inną przynosi jedynie cierpienie. Z tego powodu praktycy tantry uczą się wykorzystywać każdą gunę. Neutralne nastawienie do gun pozwala przebudzić się na Świadomość Sziwy istniejącą poza wszelką formą.

CZAKRA MULADHARA

CZAKRA KORZENIA



Położenie	krocze
Żywioł	ziemia
Mantra żywiołu ziemi	<i>lam</i>
Zwierzę	słoń
Liczba kolców	4
Zarządzające bóstwa	Brahma, Lankini Szakti
Cel medytacji	stworzenie uziemienia oraz fundamentu duchowej podróży

UWAGA: Jest to siedziba Kundalini.

CZAKRA SVADHISTHANA

CZAKRA SAKRALNA



Położenie	krzyżowy odcinek kręgosłupa i kość łonowa
Żywiół	woda
Mantra żywiołu wody	<i>vam</i>
Zwierzę	makara (mityczny stwór morski)
Liczba kolców	6
Zarządzające bóstwa	Rakini, Wisznu
Cel medytacji	przejście poza przywiązanie do poczucia gratyfikacji i identyfikację z nim

UWAGA: Jest to siedziba seksualności i kreatywności.

Medytacja nad trzecim okiem

CZAS: 10 MINUT • RODZAJ: WSPÓŁCZESNA

To jest łatwa, a zarazem potężna praktyka, która wymaga w większym stopniu wewnętrznego, niż zewnętrznego skupienia. Choć dla niektórych osób przywoływanie takiego skupienia może okazać się trudne, jest to ważna umiejętność do opanowania w medytacji tantrycznej. Podczas tej medytacji skoncentrujesz się na swoim trzecim oku – energetycznym wewnętrznym oku znajdującym się na środku czoła. W ten sposób możesz wzmocnić swoje skupienie poprzez aktywację czakry ajna (trzeciego oka). Pismo traktujące o jodze hatha *Gheranda Samhita* mówi, że ta medytacja może wspomagać jasnowidzenie. Może też polepszyć pamięć.



1. Usiądź wygodnie. Wyprostuj grzbiet i utrzymaj kręgosłup w pionie. Rozluźnij resztę ciała.
2. Zamknij oczy i skup umysł na trzecim oku na środku twojego czoła.

3. Jeżeli pojawiają się jakieś myśli, wpuść je, lecz nie pozwól, żeby ci przeszkadzały. Pamiętaj, że jeżeli nie wdasz się z nimi w dyskusję, odejdą równie szybko, jak przyszły. Po prostu utrzymuj koncentrację na trzecim oku.
4. W pewnym momencie tej medytacji na powiekach przy zamkniętych oczach może pojawić się świetlisty punkt. Skieruj na niego swoją uwagę.
5. Pozwól, aby trzecie oko pochłonęło twoją uwagę, a twój umysł zagłębił się w medytacji.
6. Po 10 minutach świadomie zauważ wzmocnione skupienie, zwiększoną koncentrację na jednym punkcie oraz wzmoczoną energię w trzecim oku.

WSKAZÓWKA: Umieszczenie kropli olejku z mięty pieprzowej na środku czoła może pomóc ci utrzymać skupienie na trzecim oku.



Artemis Emily Doyle i Bhairav Thomas English są uczniami i praktykami rozmaitych mistycznych tradycji. Są spadkobiercami linii rodowej w tradycji Shivo-ham Tantra. Wspólnie założyli ośramę Anuttara Ashram oraz szkołę Anuttara Turiyatita School, gdzie oferują nauki i szkolenia z zakresu niedualnej tantry, jogi tantrycznej oraz klasycznej tantry.

Odrzuć powszechne mity i błędne przekonania o tantrze! Ta praktyczna książka pomoże ci zrozumieć tantrę i odblokować jej moc poprzez praktykę medytacji. Dzięki zawartym tu ćwiczeniom wykorzystasz tantrę do skupienia umysłu, przebudzenia przepływu energii i doświadczenia głębszej świadomości wszechświata istniejącego poza twoimi codziennymi myślami i doznaniem. Ucząc się budzić swoje czakry i osiągać wyższe stany istnienia, poczujesz głębszy spokój, a twoje życie stanie się obfite i pełne energii. Autorzy prezentują 50 prostych tantrycznych technik, które możesz wykonać wszędzie, nawet jeśli dopiero zacząłeś praktykować medytację.

Praktyka medytacji tantrycznej:

- stymuluje przywspółczulny układ nerwowy;
- oczyszcza i równoważy czakry;
- pozwala przepracować negatywne emocje;
- zwiększa samoświadomość;
- daje stabilność i pewność siebie w życiu codziennym;
- uzdrawia na poziomie duchowym i cielesnym;
- oczyszcza i rewitalizuje nadi, czyli ścieżki energii w ciele;
- łagodzi problemy natury emocjonalnej;
- budzi twórczą energię Kundalini.

Osiągnij równowagę dzięki praktyce medytacji tantrycznej

Patroni:

