

Hazrat Inayat Khan (fragmenty książki „Mental purification”):

*Wielu ludzi myśli, że to co fizyczne (fizjologiczne) niewiele ma wspólnego z tym, co duchowe. Pytają: dlaczego by nie porzucić idei tego co fizyczne i być tylko duchowym? (...)*

*Hindustański poeta powiedział: „Jeśli cel stworzenia mógłby zostać osiągnięty przez Anioły, Bóg nie stwarzałby człowieka”.*

*To pokazuje, że jest wiele do osiągnięcia przez to, co jest nazywane fizycznym ciałem. Jeśli boskie światło mogłoby świecić bezpośrednio, nie byłoby takich jego manifestacji jak Jezus Chrystus. (...)*

*Koncepcja o tym, że ciało jest skażone grzechem i że jest najniższym aspektem naszego bytowania jest zazwyczaj łatwa do obalenia w praktyce, ponieważ to właśnie poprzez ciało najwyższy i najwspanialszy cel życia może być osiągnięty. Nazywamy nasze ciało „fizycznym ciałem” tylko przez ignorancję, gdy pojawia się wiedza, zaczynamy patrzeć na ciało jako świętą świątynię Boga.*

*Nasze doświadczenie życia przez ciało ma 5 aspektów.*

*Pierwszym aspektem jest zdrowie. Dobre zdrowie jest niebem, a choroba – piekłem. Nie ważne co posiadamy (...), bez zdrowia okazuje się nic nie warte.*

*(...) Jeśli zgromadzimy na szali wszystkie błogosławieństwa jakie możemy otrzymać w życiu i porównamy ich wagę, zdrowie okaże się najcięższe.*

*To zdrowie umożliwia człowiekowi zarówno działać w świecie materialnym, jak i duchowym (...).*

*Drugim aspektem naszego fizycznego funkcjonowania jest równowaga. To kontrola nad równowagą daje nam kontrolę ciała. Przez równowagę człowiek jest w stanie stać, chodzić, poruszać się. Każde działanie, każdy ruch możemy wykonać dzięki opanowaniu równowagi. Brak równowagi z kolei może pokazywać to, że istnieje potrzeba pracy z jakimiś cechami*

psychologicznymi. (...)

Wielu ludzi z Zachodu pytało mnie: „Czemu na Wschodzie tyle ludzi praktykuje akrobatyczne pozycje, siedzi w określonych asanach, stoi na jednej nodze, na głowie czy siedzi w siadzie skrzyżnym przez długi czas i robi inne rzeczy, które wydają się niestosowne dla osoby duchowej? Co duchowego może być przez to osiągnięte? Przecież to raczej element akrobatyki czy sportu”. Zazwyczaj odpowiadałem, że sportowe i gimnastyczne ćwiczenia traktowane jako rozrywka marnują naszą energię i czas. Nie otrzymuje się od nich pełnych korzyści. Ale osoba podążająca ścieżką medytacyjną używa je dla wyższych celów. Nie ma nic na świecie, co – jeśli prawidłowo praktykowane – nie byłoby korzystne dla rozwoju duchowego.

Nie myślcie, że chodzenie do świątyni, modlenie się czy siedzenie w ciszy są jedynymi drogami rozwoju duchowego. (...) To wszystko zajmuje niewiele czasu, to jest tylko trochę pracy w kierunku naszego rozwoju. (...) Dlatego właśnie każdy ruch w ciągu dnia powinien być wykonany uważnie, z koncentracją. Ale jak możemy tego dokonać, gdy jesteśmy tak bardzo pochłonięci naszymi sprawami zawodowymi i trudną codziennością? Odpowiedź brzmi: powinniśmy wszystko co robimy czynić naszą modlitwą. Wówczas, cokolwiek to będzie, będzie praktyką duchową. Każde nasze działanie stanie się modlitwą. Każdy ruch, który robimy na południe, północ, wschód czy zachód będzie wskazywał na duchowy cel.

Nie każdy zdaje sobie sprawę z tego do jakiego stopnia brakuje nam równowagi w życiu. Pośród setek ludzi trudno znaleźć kogoś, kto ma naprawdę opanowaną równowagę. Istnieje również coś takiego jak duchowa równowaga, ale może być osiągnana dopiero po opanowaniu fizycznej równowagi.

Trzecim aspektem funkcjonowania naszego ciała jest doskonalenie ciała, w kontekście zwiększenia jego wrażliwości. (...) Można powiedzieć o wrażliwej

osobie (...), że jest urodzona niejako z duchowym temperamentem. (...) Dlatego też doświadczanie radości i przyjemności, którą oferuje życie nie musi być hedonizmem, a może być duchowością. To nie „materialna” osoba doświadcza świata w pełni, tylko osoba „duchowa”. (...)

Jeśli chodzi o czwarty aspekt funkcjonowania naszego ciała – człowiek błędnie identyfikuje się z ciałem, nazywając je sobą. I kiedy pojawia się ból w ciele to mówi „jestem chory”, ponieważ identyfikuje się z czymś co należy do niego, a co nie jest nim.

Pierwsza rzecz, której człowiek się musi nauczyć na duchowej ścieżce jest nie identyfikowanie się z ciałem, a zamiast tego traktowanie ciała jako swego rodzaju instrumentu, pojazdu, poprzez który doświadczamy życia.

Kiedy dorastamy, naszą tendencją jest raczej cieszyć się tym, co jest na zewnątrz, a niewiele skupiamy się na doświadczaniu tego, co wewnątrz. Ale nasze ciało jest wyposażone zarówno w narzędzia do doświadczania życia zewnętrznego jak i wewnętrznego. Jeśli ktoś nie używa swojej ręki lub nogi przez lata, traci ona swoją witalność, życie, energię i staje się bezużyteczna. Oprócz rąk i nóg, które są zewnętrzną częścią naszego fizycznego mechanizmu, są wewnętrzne i bardziej subtelne części, które mistycy nazywają centrami energetycznymi, z których każde jest związane ze specyficznym dla siebie celem – intuicją, inspiracją, oświeceniem etc. – które to cele są realizowane poprzez te centra. (...)

Wreszcie dochodzimy do piątego aspektu naszego cielesnego funkcjonowania. Są dwie rzeczy: odczucia zmysłowe i (medytacyjne) uniesienie. Przez wrażliwość zmysłową doświadczamy przyjemności, przez uniesienie – radości. Jest spora różnica między radością a przyjemnością. To, do czego człowiek jest przyzwyczajony to przyjemność: jedzenia, picia, patrzenia na piękne rzeczy. (...) Ale oprócz tego jest jeszcze radość, która nie zależy od zmysłów, która zależy jedynie od uniesienia, a uniesienie jest również uzyskiwane za pomocą ciała.

*Jak to osiągnąć? Jest działanie i jego rezultat, jest też spoczynek i jego rezultat. Rezultatem działania jest wrażliwość zmysłowa, rezultatem spoczynku jest uniesienie medytacyjne.*