

Istota psychiczna, czyli otwieranie się

autor Marshall Govindan

W jakich warunkach w pełni otwarta Istota psychiczna może doprowadzić do przemiany supramentalnej dzięki praktyce jogi integralnej według nauczania Śri Aurobindo? Na to pytanie spróbuję odpowiedzieć w poniższym tekście.

Osoby praktykujące jogę integralną muszą dobrze zrozumieć pojęcie „istoty psychicznej”, którym posługuje się Śri Aurobindo. Przewija się ono we wszystkich jego pismach i jest cechą wyróżniającą jego systemu jogi. Przekonamy się, że owego pojęcia nie można zrównać z takimi zachodnimi konceptami jak „dusza” czy „jaźń”. Nie jest ono też synonimem hinduskich pojęć „atman”, „dźiwatman” czy „purusza”. Choć istota psychiczna obecna jest w sercu każdego człowieka, pozostaje zawsze ukryta, a jej działanie przenika się z ruchami pierwiastka umysłowego i witalnego. Dopóki nie wysunie się na pierwszy plan świadomości, indywidualne wysiłki w ramach jogicznej sadhany (dyscypliny) pozostaną chaotyczne i ograniczane przez te ruchy. Postępów w praktyce jogi integralnej według Śri Aurobindo – którą podsumować można słowami: dążenie, odrzucenie i poddanie się – dokonujemy tylko o tyle, o ile istota psychiczna wysunie się na pierwszy plan naszej świadomości. A to odbywa się podczas czterech etapów.

Czym jest istota psychiczna?

Śri Aurobindo często opisuje ją metaforycznie jako „iskrę pochodzącą od Boga.”

Pierwiastek psychiczny to właśnie iskra, która przychodzi od Boga. Znaleźć ją można we wszystkich rzeczach. Rozwija się ona w miarę rozwoju jednostki i przejawia się jako istota psychiczna, dusza zawsze poszukująca Boga i Prawdy, odpowiadająca przed Bogiem i Prawdą, gdziekolwiek i kiedykolwiek je napotyka. (Aurobindo 2012, 105)

Śri Aurobindo uzasadnia potrzebę ukucia nowego pojęcia, aby odróżnić je od zachodniego słowa „dusza”.

Pojęcie duszy jest bowiem stosowane w językach zachodnich w bardzo nieprzejrzyisty sposób. Często odnosi się do całej świadomości niefizycznej, obejmującej nawet żywotność człowieka wraz ze wszystkimi pożądaniami i namiętnościami. Z kolei stosując pojęcie istoty psychicznej, możemy odróżnić boską część natury od jej części instrumentalnych (Aurobindo 2012, 112).

W związku z tym według *Thirumandiram* jest ona emanacją – tak jak dusza jest emanacją Pana w teizmie monistycznym śiwaizmu tamilskiego i śiwaizmu kaszmirskiego. Istota psychiczna jest też kluczowym pojęciem ewolucyjnym jogi integralnej według Śri Aurobindo (Ganapathy 2012, 439– 471; Ganapathy 2010).

Psychiczna część człowieka pochodzi bezpośrednio od Boga i jest z nim w styczności. U swojego początku jest ona jądrem zapłodnionym boskimi możliwościami, które wspiera przejawy niższej, potrójnej natury człowieka –

umysłowej, witalnej i cielesnej. Ten boski element obecny jest we wszystkich istotach żyjących, ale pozostaje ukryty za zwykłą świadomością. Na początku nie jest rozwinięty, a nawet gdy jest, nie zawsze zajmuje czołowe miejsce. Wyraża siebie na tyle, na ile pozwala niedoskonałość służących do tego narzędzi, za ich pośrednictwem i zgodnie z ich ograniczeniami. Rozwija się w świadomości poprzez doświadczenie skierowane ku Bogu, nabiera siły za każdym razem, gdy dokonują się w nas poruszenia wyższej natury po to, by w końcu poprzez akumulację tych głębszych i wyższych drgnień doszło do rozwinięcia indywidualności psychicznej. To o niej mówimy zazwyczaj jako o istocie psychicznej. Istota psychiczna jest zawsze realna i nierzadko stanowi ukrytą przyczynę zwrócenia się przez człowieka ku życiu duchowemu – jest też największym źródłem pomocy w tych dążeniach. Jest zatem czymś, co w jodze musimy wynieść na pierwszy plan (Aurobindo 2012, 103).

Istoty psychicznej nie można też zrównać z Atmanem w wedancie.

Pomiędzy psychiką a jaźnią zachodzi różnica – jaźń jest Atmanem, to jednia we wszystkim, pozostaje zawsze rozległa, wolna, czysta, nietknięta przez działanie życia w jego nieświadomości. Jej naturą jest pokój, wolność, światło, przestrzeń i Ananda. Pierwiastek psychiczny (antaratma) jest z kolei istotą indywidualną, która wchodzi w życie i peregrynuje od urodzin do urodzin – ona odczuwa doświadczenia i rozwija się przez nie aż do momentu, gdy sama może połączyć się z górującym nad nią wolnym Atmanem. Istota psychiczna ukryta jest w głębi za środkiem serca. Jaźń nie ma osobnego miejsca – jest wszędzie. Twoja jaźń i jaźń wszystkich istot jest taka sama (Aurobindo 2012, 106).

Jednakże Śri Aurobindo przypomina również, że choć to pojęcie jest nowe w jego systemie jogi, ma ono swojego starożytnego odpowiednika w postaci dawnego pojęcia hrdaye guhayam, czyli „tajemne serce.”

W dawnych systemach istotę psychiczną opisuje się jako Puruszę w sercu (tajemne serce – hrdaye guhayam), która dobrze odpowiada temu, co dziś definiujemy jako istotę psychiczną ukrytą za środkiem serca. To ona wychodziła z ciała po śmierci, by trwać. To również wspólny element z naszymi naukami, głoszącymi, że istota psychiczna wychodzi i powraca, łącząc nowe życie ze starym. Mówimy też, że psychika jest boskim pierwiastkiem w nas. Podobnie Puruszę serca opisywano czasem jako Iśwarę indywidualnej natury (Aurobindo 2012, 112).

Jest tajemna, ponieważ przykrywają ją powierzchniowe poruszenia istoty wewnętrznej złożonej z części umysłowej, witalnej i fizycznej. Istota psychiczna przejawia się najlepiej, jak potrafi poprzez te właśnie zewnętrzne instrumenty, którymi żądzą raczej siły pochodzące z zewnątrz, a nie wewnętrzny wpływ wywierany przez psychikę. Jest ona oprzyrządowaniem duszy, Bogiem w nas, dlatego jej ewolucyjny wpływ na ludzką naturę zazwyczaj pozostaje ukryty. Jej woła dąży do ubóstwienia życia. Dzięki jej czystości działania potrafią przemieniać te wewnętrzne instrumenty.

Można na nią patrzeć jako na mistyczne światło bijące zza środka serca.

Pierwiastek psychiczny możemy też opisywać jako wypełnioną światłem część istoty, ponieważ to ona pozostaje w kontakcie z Bogiem oraz jest jego projekcją w niższej naturze.

Część psychiczna położona jest głęboko we wnętrzu środka serca, za istotą emocjonalną. Rozciąga się z tamtego miejsca w górę, tworząc psychiczny umysł oraz w dół, gdzie tworzy psychiczną witalność i fizyczność. Zazwyczaj człowiek uświadamia je sobie jednak dopiero, gdy umysł, witalność i fizyczność poddane zostaną wpływowi psychicznemu (Aurobindo 2012, 122–123).

Gdy poddamy się Bogu, miejsce egoizmu, czyli nawyku utożsamiania się z poruszeniami umysłu, witalności i fizyczności, zajmie istota psychiczna. Pozbycie się perspektywy własnego ego nastąpi w wyniku praktyki jogi integralnej, o czym napiszę więcej w dalszej części tekstu.

Istota psychiczna ma w sobie indywidualność, ale nie ma egoizmu. Wyzbędziemy się go, gdy jednostka zjednoczy się z Bogiem lub całkowicie mu się podda. Ego zastąpi wtedy owa najskrytsza istota psychiczna. Poprzez miłość i oddanie Bogu istota psychiczna rośnie w siłę i jest coraz bardziej widoczna, dzięki czemu ostatecznie może przejąć miejsce ego (Aurobindo 1972, 124).

Wpływ istoty psychicznej jako nowej koncepcji ewolucyjnej

Śri Aurobindo twierdził, że ewolucyjne zadanie ludzkości nie sprowadza się tylko do osiągnięcia duchowego poziomu egzystencji. Jej dalszym celem jest radykalna i integralna przemiana Natury, która przyjmie formę wypełnionej światłem Siły Świadomości, trójcy Sać, Ćid i Anandy, do której objawienia ludzkość musi dojrzeć poprzez samoafirmację pierwiastka supramentalnego. W tym celu, gdy urzeczywistnimy istotę psychiczną w sobie, prowadzi ona sadhanę, czyli praktykę wiodącą do osiągnięcia siddhi (perfekcji).

Można rzec, że istota psychiczna jest duszą w naturze, która poprzez nią ewoluuje, wspiera ją, a czasem, gdy jesteśmy otwarci na jej wpływ, prowadzi naszą osobę poprzez dramaty życia. Śri Aurobindo głosi, że jest to nowa koncepcja ewolucyjna, której nie znajdziemy w dawnych świętych pismach, takich jak Bhagawadgita.

Istota psychiczna ewoluuje, a zatem nie jest niezmienna. Istota psychiczna jest przede wszystkim duszą jednostki ewoluującej w przejawianiu się indywidualnej Prakryti i uczestniczy w tej ewolucji. To iskra Bożego ognia, która wzrasta poza rozumem, witalnością i fizycznością jako istota psychiczna do momentu, gdy jest w stanie dokonać przemiany Prakryti nieświadomości w Prakryti wiedzy. Nie przeczytamy o tym w Gicie, ale nasza wiedza nie może ograniczać się tylko do zapisów w niej zawartych (Aurobindo 2012, 114).

Istota psychiczna jest rozwijającą się świadomością duszy, przejawiającą się stworzonej istocie w trakcie jej ewolucji. Na początku dusza jest czymś istotnym przysłoniętym niby zasłoną, nierozwiniętym na pierwszym planie. Pierwszy plan to bowiem tylko ciało, życie, umysł. W procesie ewolucji świadomość duszy coraz bardziej wzrasta, stając się istotą stworzoną, aż osiągnie taki poziom rozwoju, że będzie mogła wysunąć się naprzód i zawładnąć umysłem, życiem i ciałem (Aurobindo 2012, 118–119).

Wyraźne oznaki jej wpływu widoczne są w wewnętrznej istocie, umyśle, witalności i fizyczności.

Elementy te, miłość, współczucie, dobroć, bhakti, Ananda są właśnie naturą istoty psychicznej, gdyż istota psychiczna tworzy się z Boskiej świadomości – jest nią boski pierwiastek w każdym z nas. Jednak nasze części niższe nie przywykły jeszcze do posłuszeństwa ani doceniania wpływu i kontroli psychiki, gdyż u człowieka witalność i fizyczność zwykły działać same dla siebie, nie dbając o to, czego pragnie dusza. Gdy zaczną jednak o to dbać, przestrzegając przykazań psychiki, dojdzie do ich nawrócenia – zaczną bowiem przyjmować psychikę i boską naturę (Aurobindo 2012, 122).

W przeciwieństwie do Jaźni czy Atmana, który jedynie jest świadkiem poruszeń umysłu, emocji i zmysłów, istota psychiczna może na te poruszenia wpływać. Te części umysłu, witalności i ciała, na które może wpływać witalność, nazywamy psycho-umysłowymi, psycho-witalnymi i psycho-fizycznymi. W zależności od osobowości lub poziomu ewolucji danej osoby wpływ ten może być większy lub mniejszy, słabszy lub silniejszy, ukryty i bierny lub potężny i dynamiczny (Aurobindo 2012, 108).

Części te mogą podążać za swoimi ograniczonymi celami, naturami lub tendencjami albo akceptować motywacje i cele psychiki bez ich modyfikowania.

Dążenie, odrzucenie i poddanie się – metoda jogi integralnej

Zanim omówimy rozwój istoty psychicznej, należy najpierw zrozumieć, na czym polega praktyka jogi integralnej. W kolejnej części tekstu będę odnosił się dużo do dzieła *The Practice of Integral Yoga (Praktyka jogi integralnej)* autorstwa nieżyjącego już J.K. Mukerjee, który przez wiele lat był dyrektorem Śri Aurobindo International Centre of Education i z którym w 2009 roku przeprowadziłem wywiad. Przedmowę do wspomnianej pracy napisał A.S. Dalal, stwierdzając, że praca ta „jest całościowym traktatem na temat skutecznej praktyki jogi integralnej przemiany postulowanej przez Aurobindo i Matkę”. Jest to pierwsza synteza metody wspomnianej praktyki napisana w oparciu o rozmaite pisma i na bazie własnego pięćdziesięciopięcioletniego doświadczenia Mukerjee.

Dążenie

Jogę integralną według Śri Aurobindo i Matki podsumować można dwoma stwierdzeniami: „(1) nieustannie rosnące, żarliwe dążenie sadhaki oraz (ii) odpowiadająca Łaska od Boga, zstępująca z góry w odpowiedzi na wezwanie sadhaki.” Ale czym tak naprawdę jest to dążenie? Czym różni się od pragnienia? Dla Śri Aurobindo dążenie jest „duchowym entuzjazmem, wysokością i żarliwością duszy poszukującej, ruchem naszej świadomości ku górze poprzez część psychiczną naszej istoty w kierunku tego, co dobre, czyste i piękne.” Matka opisuje je następująco: „Wewnętrzny entuzjazm dla Nowego, Nieznanego, Doskonałego (...), tęsknota, pragnienie kontaktu z Boską siłą, boską Harmonią, (...),

wewnętrzny ogień, potrzeba światła, (...) wypełniony światłem entuzjazm, który ogarnia całą istotę (...), oczyszczająca Wola, nieustannie piętrzący się pęd” (Mukherjee 2003, 42–43).

Jak możemy pracować nad dążeniem? Mukherjee opisuje sześć kolejnych etapów tego procesu. Dążenie rodzi się pierwotnie z dojmującego niezadowolenia z typowego zachowania ludzkiej natury. Być może obudzisz się któregoś dnia i stwierdzisz, że nie chcesz dalej żyć w nieświadomości i niewiedzy, podejmować działań bez poznania ich przyczyny, odczuwać różnych rzeczy bez świadomości, dlaczego tak się dzieje. Dość masz życia rozrywanego przez przeciwstawne pragnienia, rutynowego, nawykowego, nie rozumiejąc niczego dokoła. Taka egzystencja przestanie ci wystarczać. Reakcja jednostki na takie niezadowolenie może być różna. Większość ludzi odczuwa potrzebę, by wiedzieć. Są też tacy, którzy muszą podjąć działania konieczne do tego, by odnaleźć sens.

Na drugim etapie dążąca jednostka podejmuje usilne starania, aby wyjść z tej pustej ludzkiej egzystencji, poszukując Prawdy, Miłości, Pokoju, Radości i Istoty. Są one wciąż dość niejasne, jednak poszukujący jest zdeterminowany, by uwolnić się od obecnego mdłego, niedoskonałego życia.

Po upływie jakiegoś czasu następuje trzeci etap – Boska łaska odpowiada na ciągłe domaganie się osoby dążącej, tymczasowo podnosząc zasłonę niewiedzy. Jednostka doświadcza wtedy duchowego wymiaru życia, widzi Światło, czuje Boską miłość i doświadcza Boskiej rozkoszy, Obecności, Prawdy, w zależności od indywidualnej zdolności i orientacji. U każdego może to przebiec inaczej, ale u wszystkich wspólne jest to, że w porównaniu z tym wydarzeniem błędą wszelkie wcześniejsze przeżycia.

Następnie może dojść do zamknięcia tego otwarcia. Dlatego należy bardzo uważać, aby go nie zapomnieć i weń nie zwątpić, lecz zachować jego żywy obraz i cały czas kierować swoje dążenie ku temu, aby powróciło.

W ramach piątego etapu sadhaka zauważa, że coraz bardziej garnie się do tego wyższego życia, a równocześnie traci przywiązanie do życia wcześniejszego, niższego. Może się to przejawiać nie tylko na wewnętrznej płaszczyźnie umysłowej i witalnej, ale też na zewnątrz, w kontaktach z przyjaciółmi, w pracy czy nawet podczas zażywania rozrywki. Jego serce i umysł wypełniać będzie nowy rodzaj pragnienia i postanowienia, wyrażający się słowami „O Panie, pragnę Ciebie i tylko Ciebie. Nie chcę niczego i nikogo, jeśli nie są przez Ciebie i dla Ciebie. Chcę należeć w pełni do Ciebie i nigdy nie pozwolę, aby coś zawładnęło moją świadomością. Cały oddaję się Tobie. Nie ma, lecz Twa wola niech się dzieje. Jestem tylko Twój.”

Na szóstym etapie dążenie jest tak intensywne, że słowa i modlitwy, wypowiedziane i pomyślane, nie są już potrzebne ani nie są przedmiotem pragnienia. Jest już tylko płomień duchowego ognia, który stopniowo wzrasta otoczony przemożną ciszą. Intenzywne pragnienie przynależności do Boga, zjednoczenia z nim oraz służenia mu jest idealnym instrumentem, pokrywającym bezmiar świadomości sadhaki. To wielkie łaknienie Miłości i Prawdy, przemiany i najwyższej doskonałości (Mukherjee 2003, 45–46).

Odrzucenie

Choć sadhaka wciąż znajduje się pod kontrolą niższej ludzkiej natury, musi podjąć osobiste wysiłki, aby dokonywać postępów. Na wspomniane osobiste wysiłki składają się trzy działania: opisane powyżej dążenie, odrzucenie oraz poddanie się. Siddhowie, a później również Śri Aurobindo, twierdzili, że sadhaka jogi winien wyrzec się wszystkich nawykowych poruszeń niższej natury. Obejmują one opinie, preferencje, nawyki, konstrukty i idee umysłu, pragnienia, żądania, łaknienia, namiętności, egoizmy, dumę, arogancję, żądzę, zachłanność, zazdrość, zawiść i wrogość wobec prawdy natury witalnej, a także głupotę, wątpienie, niedowierzenie, upór, małostkowość, lenistwo, gnuśność i niechęć wobec zmiany, które są domeną natury fizycznej.

Celem jest pełna boska przemiana całej istoty człowieka wraz z jego świadomością i naturą. Każdy impuls skupiony na ego czy ruch powstający w świadomości, który nie kieruje sadhaki ku Bogu, staje się przeszkodą na ścieżce. Sadhana osoby dążącej do praktykowania jogi integralnej według Śri Aurobindo obejmuje odpowiadanie na nieustannie niepokojące reakcje na nieprzerwany życiowy napływ przeszkód. Zidentyfikowanie ich i wyeliminowanie stanowią jogiczną sadhanę odrzucenia. Wyróżniamy trzy kategorie owych przeszkód, a każda z nich wymaga innej strategii. Wspominane trzy kategorie to przeszkody z przeszłości, terażniejszości i przyszłości.

Jeśli dany rodzaj przeszkody sadhaka pokonał w przeszłości, ale mimo to ulega jej z lenistwa, winien:

- (i) stłumić ją w zarodku, jakby strzepywał pył z rękawa, (ii) nigdy nie rozmyślać o niej, (iii) starać się jej nie zauważać, (iv) a nawet jeśli o niej pomyśli, pozostać wobec niej obojętnym i niezainteresowanym. (Mukherjee 2003, 55)

Druga kategoria to przeszkody z terażniejszości. Często pojawiają się one w świadomości sadhaki i potrafią go wręcz przytłoczyć. Jeśli jednak sadhaka podejmie szczerze starania, odkryje w sobie moc pozwalającą mu uwolnić od ich wpływu część swojej świadomości. Te przeszkody wymagają następującego podejścia ze strony sadhaki:

- (i) użyć siły woli, aby oprzeć się przemożnej chęci, (ii) nigdy nie racjonalizować ani nie usprawiedliwiać tego, że się pojawiły, ale starać się wycofać całą wewnętrzną zgodę na ich pojawianie się; (iii) nie ustępować im ani na krok, nawet jeśli chodzi o drobnostkę, (iv) działać niczym heroiczny wojownik przeciwko ciemnym skłonnościom w imieniu sił światła kierujących się ku górze, (v) natychmiast zwrócić się do Boga, modląc się nieustannie i żarliwie, aby te słabości i impulsy własnej natury zostały pokonane i znikły (Mukherjee 2003, 55–56).

Jak rozpoznać trzecią kategorię przeszkód wewnętrznych, czyli głęboko ukryte potencjalne słabości? Gdy po raz pierwszy dadzą o sobie znać, prawie cała istota sadhaki dozna dziwnego zakłócenia i pobudzenia. Źródła tych przeszkód są bowiem tak głębokie i rozległe, że sadhaka będzie je odczuwał, jakby były wrodzoną i nieusuwalną częścią jego jestestwa. Do tego stopnia, że sadhaka wcale nie będzie przekonany, czy na pewno słabości te są fundamentalnie niepożądane. Gdy się pojawią, sadhaka na chwilę utraci

klarowność swojej świadomości, jakby przyszła burza. Większa część świadomości sadhaki będzie bowiem głęboko zauroczona tymi napływającymi słabościami i ślepo pragnąć będzie zaspokojenia silnego pożądania, pozwalając im się pojawiać. Próba samodzielnego wykorzenienia takiej słabości bez odpowiedniego przygotowania byłaby ryzykowna. Groziłoby to bowiem wyparciem zewnętrznego przejawu, wskutek czego wywiązałby się wewnętrzny konflikt z obszerną częścią natury sadhaki, która uparcie trzymałaby się tego przywiązania. Nieuchronnie doszłoby do wybuchu, co zaburzyłoby równowagę istoty. Dlatego osoba dążąca winna za wszelką cenę unikać nieustępliwych trudności i nie pozwalać sobie na jakiegokolwiek ich przejawy.

Działania, które należy podjąć,

(1) przytrzymać daną trudność lub słabość przed własną świadomością, nie obawiając się jej przy tym ani nie utożsamiając z nią, (2) wytrwale poszukiwać jej pierwotnej przyczyny lub źródła, (3) próbować odkryć, jakie części własnej natury potajemnie pielęgnują fascynację dla tej słabości i popadają w pomieszenie, jakby w reakcji na kiwnięcie palcem... (4) zawsze zachowywać cichy dystans, gdy dokonuje się powyższej obserwacji, nawet jeśli ukażą się przy tym szpetne aspekty własnego jestestwa... (5) sadhaka zachowuje w sercu żywe i szczere dążenie do tego, by wykorzenić daną słabość, zwracając się z żarliwą modlitwą do boskiej Matki, która za sprawą swojej łaski sprawi, że owe głęboko zakorzenione, ukryte słabości i przywiązania przestaną być szkodliwe i staną się względnie niewinne w swojej naturze, aż będzie można się z nimi łatwo konfrontować i je pokonywać... Taka modlitwa wraz z dążeniem oraz dokładne przebadanie siebie sprawiają, że stopniowo owe krnąbrne przeszkody staną się przeszkodami drugiej klasy, które można pokonać, a koniec końców przemienią się w łatwe do usunięcia przeszkody z przeszłości (Mukherjee 2003, 59–60).

Poddanie się

Samopoddanie się Bogu w każdym czasie i we wszystkich okolicznościach jest kluczowym elementem sadhany jogi integralnej, a także krija jogi według Patańdzalego. Napisał on w *Jogasutrach* I.23, „Ishvara-pranidhanad-va,” czyli „na skutek poddania się Panu, stopniowo ogarnia człowieka poznawcze pochłonięcie” (Govindan 2012, 17).

Wyrażenie „mój Pan i wszystko moje” podsumowuje te słowa płynące z głębi serca. W dniu, w którym sadhaka poddaje się Bogu, sam Bóg podejmuje interwencje w życiu ucznia i pomaga mu usuwać wszelkie trudności i słabości, wlewając radość w jego serce dzięki swojej obecności.

Aby to się dokonało:

(1) sadhaka musi czuć próżność poczucia własnej mocy, (2) musi uwierzyć całym swoim sercem w to, że Ktoś zwany Bogiem naprawdę istnieje, kocha go i ma wszechmoc czynienia wszystkiego zgodnie z własną boską mądrością;

(3) sadhaka musi zwrócić się do samego Boga jako swojego jedyne i ostatniego ratunku (Mukherjee 2003, 87).

Gdy świadomość jest w stanie poddania, niezależnie od tego, co się robi lub czuje, wszystkie poruszenia stają się ofiarą dla Najwyższej Istoty w pełnej ufności, uwalniając się od odpowiedzialności za siebie; wszystkie ciężary oddajemy Bogu.

W nawykowej świadomości i naturze sadhaki zawiera się jednak dużo oporu i trudności, które przeciwdziałają poddaniu. Należy w pełni z siebie zrezygnować i zawierzyć przewodnictwu Boga. Skąd będziemy wiedzieć, że to się dokonało? Śri Aurobindo szczegółowo opisuje wewnętrzny nastrój sadhaki, który osiągnął pełnię poddania.

Pragnę Boga i niczego więcej. Chcę się mu całkowicie poddać, a skoro pragnie tego moja dusza, muszę go spotkać i go sobie uświadomić. Nie proszę o nic więcej, tylko o to, by jego działanie we mnie przybliżyło mnie do niego niezależnie od tego, czy jest ono jawne, czy potajemne, ukryte, czy otwarte. Nie będę się upierał, aby stało się to o czasie i w sposób zgodny z moimi wyobrażeniami. Pozwolę mu czynić wszystko w jego własnym czasie i miejscu. Będę w niego wierzył, przyjmowałem jego wolę, nieustannie dążyłem do osiągnięcia jego światła, obecności i radości, przetrwam wszystkie trudności i opóźnienia, polegając na nim i nigdy się nie poddając... Wszystko jest dla niego, ja dla niego. Cokolwiek się wydarzy, podtrzymam to dążenie i samooddanie, ufając całkowicie, że to się dokona (Aurobindo 1972, 587).

W końcu sam Bóg przejmie odpowiedzialność za pełny przebieg sadhany sadhaki.

Bóg może wszystko – gdy oczyścisz serce i naturę, gdy obudzi się wewnętrzna świadomość, gdy opadną zasłony – jeśli oddasz się Bogu z ufnością i pewnością, to nawet gdy nie możesz tego zrobić od razu, to im bardziej to będziesz czynić, tym bardziej będzie przychodziła do ciebie wewnętrzna pomoc i przewodnictwo oraz rosło doświadczenie Boga. Gdy zmniejszy się aktywność pytającego umysłu, im więcej będzie w nim pokory, a wola poddania się będzie rosła w siłę, tym bardziej będzie to możliwe. (Aurobindo 1972, 586–88)

Jeśli moc samopoddania jest tak potężna, dlaczego człowiek ponosi porażkę?

Dlaczego to się nie dokonuje? Albowiem gdy się o tym nie myśli, gdy się o tym zapomina, wracają stare nawyki. A przede wszystkim gdzieś w ukrytej warstwie nieświadomości lub podświadomości czai się podstępna wątpliwość nieustannie szepecząca do ucha... a ty zachowujesz się jak skończony głupiec, słuchając jej, zwracając uwagę na siebie i wtedy wszystko obraca się w niwecz. (Matka 2004, 257)

Czy wówczas kończy się inicjatywa osobista? Nie, zwyczajowa świadomość i wola sadhaki dalekie są jeszcze od zjednoczenia z Boską Świadomością i Wolą – tak samo rzecz się ma w przypadku siddhów jogi. Należy dalej żyć w oddzielnej świadomości ego mimo wszystkich jego preferencji i antypatii. Najważniejsza zasada, której należy

przestrzegać, to oddanie Bogu owoców i plonów własnych działań. Bez tego człowiek działa tylko dla zadowolenia własnego ego. Śri Aurobindo opisuje nastawienie, jakie należy przyjąć we wszystkich działaniach.

Bóg jest mą jedyną ucieczką. Ufam jemu i tylko jemu, polegam na nim we wszystkim. Jestem całkowicie oddany jego Woli. Zrobię, co w mej mocy, by żadna przeszkoda na mojej drodze ani żaden nastrój ponurej rozpacz nie zachwiały mojej absolutnej ufności w Bogu (Mukherjee 2003, 93).

Jednak sadhaka nie może osiąść na laurach, w poczuciu, że nie musi się dalej starać lub że Bóg sam wszystkiego dokona. To nie ulega wątpliwości.

Najwyższa Łaska może działać tylko wtedy, gdy zapanuje Światło i Prawda. Nie zadziała w warunkach wytworzonych przez Fałszywość i Niewiedzę. Gdyby bowiem miała ugiąć się pod żądaniami Fałszywości, udaremniłaby swój własny cel. (Matka1972, 1,3)

Wszystko wymaga odpowiednich warunków. Jeśli ktoś odmawia wypełnienia warunków jogi, nie ma sensu, by prosił Boga o interwencję (Nirodbaran 1983, 197).

Skuteczne oddanie się nie musi zabezpieczyć sadhaki przed wszystkimi przyszłymi wstrząsami i stresami, natomiast zapewni mu absolutne bezpieczeństwo własnego zdrowia duchowego, i to nawet pośród największych życiowych zawirowań. Nie ma gwarancji, że ścieżka opromieniona będzie słońcem i obsypana płatkami róż. Ale jest gwarancja, że poprowadzi oddanego sadhakę w kierunku upragnionego celu duchowego pomimo różnych życiowych niedoli. Oddany sadhaka wie, że żadne niepowodzenie ani cierpienie nie dzieje się na próżno, lecz jest usankcjonowane przez Boga dla wypełniania koniecznego duchowego celu, którego znaczenie objawi się z czasem. Oddany sadhaka wie i czuje bliskość oraz obecność Boga w trakcie cierpienia w swoim sercu nawet w obliczu największych trudności; on kieruje okolicznościami, które poprowadzą sadhakę do zjednoczenia. Oddany sadhaka wie też, że każda trudność przyniesie wspaniałe korzyści duchowe, jeśli stawimy jej czoła z odwagą, cierpliwością oraz właściwym nastawieniem w duchu oddania. Koniec końców oddany sadhaka wie, że istnieje ukryty cel, który prowadzi do duchowego dobra w przyszłości. Jego mantrą pozostają słowa „Niech twa Wola dzieje się zawsze i wszędzie” (Mukherjee 2003, 101).

Cztery etapy otwierania się istoty psychicznej

Pierwsza część tego eseju zawierała omówienie opisów istoty psychicznej według Śri Aurobindo, druga zaś dotyczyła trzech elementów jego jogi integralnej. Teraz możemy zastanowić się, jak te trzy elementy, a mianowicie dążenie, odrzucenie i poddanie się, przyczyniają się do otwarcia istoty psychicznej w trakcie czterech następujących po sobie etapów.

Etap pierwszy

Istota psychiczna pozostaje za zasłoną wewnętrznej istoty oraz poruszeń umysłowych i witalnych. Niższe części naszego jestestwa nie dbają o to, czego pragnie dusza. Reagują w

sposób nawykowy na pożądania i emocje, potrzebę fizycznego komfortu oraz drobne preferencje i antypatie. Tylko czasem widoczny staje się wpływ pierwiastka psychicznego – gdy zwracamy się ku życiu duchowemu, miłości oraz oddaniu Bogu, gdy pragniemy niewysłowionego, Prawdy, Dobra, Piękna oraz doświadczenia bezwarunkowej miłości, dobroci, współczucia, Anandy, bhakti.

Etap drugi

Gdy nasza istota wewnętrzna, umysł oraz witalność „dbają o psychikę i jej słuchają, następuje ich przemiana – zaczynają przyjmować do siebie naturę psychiczną i boską” (Mukherjee 2003, 112). Jak wskazaliśmy powyżej, dążenie rozwija się etapowo, a Bóg odpowiada na nie łaską. Człowiek zwraca się ku wnętrzu i stopniowo traci zainteresowanie dawnymi źródłami zewnętrznego zmysłowego pożądania. Praktykowanie dążenia, odrzucenia i poddania krok po kroku otwiera nas na wpływ istoty psychicznej. Coraz bardziej odczuwamy, że ma ona moc pokonywania pożądania, gniewu, starych złych nawyków i innych przejawów ego. Pozwalamy odejść przeszłości, nie skupiamy się na tym, co już się wydarzyło. Intuicyjnie nastawiamy się, aby robić to, co właściwe, nie z powodu moralnego przymusu, konwencji ani oczekiwań rodziny lub znajomych, lecz dlatego, że mamy wewnętrzną wiedzę o tym, co dobre i prawdziwe. Odrzucamy to, co stawia opór, może przynieść szkodę, jest fałszywe lub przesadne. Naszym stanem bycia staje się bezwarunkowa miłość, dobro, swoboda i błogostan. Lecz człowiek może powrócić do dawnych wzorców myślenia i odczuwania, wtedy są one raz po raz zakrywane przez poruszenia wewnętrznej istoty. Należy nieustannie starać się być świadkiem głęboko zakorzenionych nawykowych poruszeń wewnętrznych i im przeciwdziałać.

Etap trzeci

Istota psychiczna wysuwa się na pierwszy plan zza zasłony wewnętrznej natury umysłowej i witalnej i tam pozostaje. Nieustannie kieruje sadhaną dążenia, odrzucenia i poddania się. Wskazuje na to, co należy przemienić, odpuścić i oczyścić. Przez cały czas czujemy wsparcie i przewodnictwo. Boski Błogostan i bezwarunkowa miłość nadają barwę naszym spostrzeżeniom nawet wtedy, gdy karma rzuca nam kłody pod nogi. Żyjemy niczym świetlista samoświadomość, panujemy nad własnymi narzędziami na płaszczyźnie umysłowej, witalnej i fizycznej. Dostrzegamy przejawy ego w głębszych warstwach wewnętrznej istoty, w tym pożądanie i strach, i pozwalamy im odejść. Czujemy się niczym przyrząd w rękach Boga, który wykonuje operację, usuwając wszystko to, co stawia opór i lekceważy boski pierwiastek obecny w nas. Stajemy się współtwórcami. W codziennym życiu wydarzają się cuda. Doświadczamy życia jako coraz to nowej radości.

Na tym etapie lojalność umysłu, witalności i fizyczności wobec ego zastępuje nowa lojalność, wobec Boga w nas. Człowiek zaczyna poszukiwać doskonałości, siddhi. Doskonałość w schorowanym ciele lub neurotycznym umyśle nie jest jednak prawdziwą doskonałością. Mając mądrość rozeznawania, psychika przemiana niższe instrumenty tak, by stały się wyrazem Woli Boga. Człowiek zaczyna odczuwać entuzjazm dla procesu własnej przemiany. W czasie tego procesu odkrywamy to, co było ukryte. Eksperymentujemy z metodami dokonywania przemiany.

Etap czwarty

Na tym zaawansowanym etapie istota psychiczna ma moc przemiany poziomu komórkowego i podświadomego. W latach 1926-1940 Śri Aurobindo i Matka eksperymentowali ze stosowaniem postu, snem, pożywieniem, prawami natury i nawykami, poddając własne ciało badaniom na poziomie komórkowym i podświadomym. Był to wyścig z czasem, podobny do opisów siddhów stosujących zioła kaja kalpa w celu przedłużenia życia, aby osiągnąć bardziej subtelne siły duchowe i móc doprowadzić do końca proces ubóstwienia. Jak mówi Matka, „zasadnicza kwestia polega na tym, by wiedzieć, kto w tym wyścigu o przemianę pierwszy dotrze do mety – ten, kto pragnie przemienić ciało w obraz boskiej Prawdy, czy też stary nawyk stopniowego rozkładu w ciełe” (Satprem 1975, 330).

Praca dokonywała się na poziomie określanym przez Aurobindo jako „umysł komórkowy”, „mroczny umysł ciała, komórek, molekuł i cząstek”. „Ten ciało-umysł jest bardzo namacalną prawdą. Przez swoją mroczność i mechaniczne uczepienie się przeszłych poruszeń oraz łatwe zapominanie i odrzucanie nowego jest jedną z głównych przeszkód na drodze do nasiąknięcia Siłą superumysłu oraz przemiany funkcjonowania ciała. Gdy natomiast przejdzie efektywną przemianę, stanie się jednym z najcenniejszych instrumentów stabilizowania supramentalnego Światła i Siły w materialnej Naturze” (Aurobindo 1969, 346).

Aby przygotować komórki, konieczne są: cisza umysłu, spokój witalności i kosmiczna świadomość, pozwalające fizycznej i komórkowej świadomości na wzrost i uniwersalizację. Następnie okazuje się, że „ciało jest wszędzie” i nie da się przekształcić czegokolwiek bez przekształcenia wszystkiego.

Kopałem długo i głęboko
Pośród ohydy brudu i błota
Koryto dla rzeki ze złota
Dom dla nieśmiertelnego łomienia...
Ziejące me rany nie do policzenia... (Aurobindo 1952, 6)

Aurobindo i Matka doszli do wniosku, że pełna przemiana jednostki nie jest możliwa, jeśli nie dojdzie do minimalnej przemiany wszystkich innych.

„Aby wyrwać ludzkość z tej opresji – stwierdził Aurobindo – nie wystarczy, by jednostka, nawet wybitna, osiągnęła ostateczne rozwiązanie w pojedynkę, (bo) nawet, gdy Światło jest gotowe, by zejść, nie zejdzie na dobre, dopóki niższe płaszczyzny nie będą również gotowe na zniesienie nacisku powodowanego przez jego schodzenie” (Roy 1952, 251).

„Jeśli chcesz wykonać tę pracę w pojedynkę – mówiła Matka – to nie ma możliwości, byś zrobił to w pełni, ponieważ każda istota fizyczna niezależnie od tego, jak jest nieograniczona, nawet jeśli jest ponadprzeciętna i nawet jeśli dzieje się to dla wyjątkowego Dzieła, zawsze jest tylko częściowa i ograniczona, reprezentuje tylko jedną prawdę, jedno prawo – a pełna przemiana nie może się wydarzyć tylko przez nie, przez pojedyncze ciało (...), dlatego jeśli chcemy jakiegoś powszechnego działania, potrzebna jest choćby minimalna liczba istot fizycznych” (Satprem 1975, 390).

Tak konkludując, Śri Aurobindo i Matka zakończyli w 1940 roku pracę indywidualną i rozpoczęli trzeci etap działań w ramach przemiany. Od tego czasu kierowali się ku globalnej przemianie. „Aśram ten stworzony został nie po to, by wyrzec się świata, ale jako ośrodek i pole ewolucji nowego rodzaju i formy życia” (Aurobindo 1969, 823).

Aśram zorganizowany był zgodnie z ideą otwarcia na różne zajęcia kreatywne, a także różne osoby: mężczyźni, kobiety i dzieci z wielu grup społecznych. Działalność w świecie była głównym sposobem ich funkcjonowania.

Życie duchowe znajduje największy wyraz w człowieku, który prowadzi zwykle życie mocą jogi. To przez takie połączenie życia wewnętrznego z zewnętrznym człowiek dozna w końcu uwznioślenia, stając się potężnym i boskim (Aurobindo 1950, 10).

Dylemat przywódców ewolucyjnych a „rozłam atmosferyczny”

Ta trzecia faza rozpoczęła się w roku 1940 i wyrosła na gruncie dylematu, który Śri Aurobindo i Matka starali się rozwiązać pod koniec drugiego etapu. Stojąc w obliczu zbiorowego oporu podświadomości i nieświadomości, badali, czy powinni najpierw wypracować indywidualną samoprzemiannę w odosobnieniu od innych, by następnie powrócić i pomóc ludzkości jako przywódcy ewolucyjni. Nie zdecydowali się jednak na taką strategię, ponieważ, jak pisał sam Aurobindo, doprowadziłoby to do powstania „rozłamu atmosferycznego” pomiędzy nimi a innymi ludźmi (Aurobindo 1935, 414). Niezależnie od opinii, że strategia taka byłaby niewykonalna, Aurobindo prezentował przy innych okazjach odmienne stanowisko.

Być może to (supramentalne) przedsięwzięcie po rozpoczęciu nie może rozwijać się tak prędko nawet w drodze do swojego pierwszego decydującego etapu. Być może potrzebne będą całe stulecia wysiłków, aby wejść w swego rodzaju permanentne narodziny. Nie jest to jednak wcale nieuchronne, bo zasada takich zmian w Naturze zdaje się być długim, niejasnym przygotowaniem, po którym może nastąpić błyskawiczne skumulowanie żywiołów w nowych narodzinach, natychmiastowa przemiana, transformacja, która w swoim wypełnionym świetle momencie pojawi się niczym cud. Jeśli nawet uda się osiągnąć pierwszą istotną zmianę, cała ludzkość zapewne nie będzie w stanie wznieść się do tego poziomu. Nie da się uniknąć podziału na tych, którzy potrafią żyć na poziomie duchowym, i tych, którzy są w stanie żyć tylko w świetle od niego bijącym, opromieniającym niższy poziom umysłowy. A niżej może być cała masa pozostających wprawdzie pod wpływem tego, co płynie z góry, ale jeszcze niegotowych na przyjęcie światła. Lecz nawet to oznaczałoby przemianę i początek czegoś o wiele donioślejszego niż stan, do którego ludzkość zdołała kiedykolwiek dotrzeć (Aurobindo 1949, 332).

Czy idea nieuchronnego „podziału” istotnie różni się od owego „rozłamu atmosferycznego”? Jeśli nie, to dlaczego Śri Aurobindo i Matka nie sprowadzili pierwiastka supramentalnego do swoich ciał i go nie utrwalili? Co więcej, czy przybranie „złotego ciała” przez osiemnastu siddhów, Ramalingę Swamigala i chińskiego taoistę Ta Lo Chin Hsiena (tzw. złotych

nieśmiertelnych) mogło być wczesnym etapem zbiorowej przemiany całej ludzkości (Govindan 2012, 140–170; Da Lieu 1979, 135)?

W poszukiwaniu odpowiedzi na te pytania autor tego tekstu udał się pod koniec pisania książki *Babaji and the 18 Siddha Kriya Yoga Tradition (Babadzi i tradycja krija jogi osiemnastu siddhów)* do Puducherry i Vadalur w Indiach. Przypomniawszy sobie o cytacie, który słyszał wiele lat wcześniej, w którym Matka i/lub Aurobindo twierdzili de facto, że to, co usiłowali osiągnąć, zrealizował już Ramalinga Swami niemal sto lat wcześniej. Podczas poprzednich bytności w aśramie Aurobindo we wrześniu 1972 i marcu 1973 roku autor usiłował spotkać się z Matką i przedstawić jej książkę o osiemnastu siddhach, zadając jej przy okazji pytania na temat relacji pomiędzy głoszoną przez Aurobindo supramentalną przemianą a osiemnastoma siddhami. Niestety pytania te pozostały bez odpowiedzi, ponieważ Matka żyła wtedy w odosobnieniu.

Okazało się jednak, o czym autor nie wiedział wcześniej, że podobne pytania stawał mieszkający w aśramie Aurobindo od 1969 roku T.R. Thulasiram, wieloletni biegły rewident i księgowy ośrodka. Czwartego i 5 lipca 1990 roku autor odbył spotkanie z Thulasiramem w Puducherry i dowiedział się o publikacji dwutomowego dzieła tego ostatniego z 1980 roku, które dokumentuje jego rozmowy z Matką dotyczące Ramalingi oraz wszystkich pism Aurobindo na temat Ramalingi. W tej obszernej pracy znajdziemy następujący passus Thulasirama: „W późniejszym okresie życia Śri Aurobindo zaczął wierzyć, że kilku joginom udało się osiągnąć przemianę supramentalną jako osobiste siddhi poprzez siddhi jogi, nie zaś jako dharmę natury” (Thulasiram 1980, vol. 1, xi).

Jedenastego lipca 1970 roku Matka zapoznała się z listem od Thulasirama przekazanym jej przez jej sekretarza Satprema. Do listu załączony był fragment pism, w którym Ramalinga opisywał przemianę swojego fizycznego ciała w ciało wypełnione światłem. Jak twierdzi Satprem:

 Nie miała żadnych wątpliwości co do autentyczności jego doświadczeń. Spodobało jej się zwłaszcza pojęcie „Łaski-Światła”, o którym pisał. Jej zdaniem korespondowało ono z jej własnym doświadczeniem. Matka powiedziała, że Światło Łaski nie jest Światłem supramentalnym, ale jednym z jego aspektów czy też jednym z działań pierwiastka supramentalnego. Stwierdziła też, że kilku znanych i nieznanymi ludźmi prawdopodobnie doświadczyło czegoś podobnego w dziejach, a być może doświadcza w czasach obecnych. Jedyna różnica polega na tym, że teraz mamy możliwość nie tylko indywidualną, ale i zbiorową, aby to się wypełniło. I na tym właśnie polega praca Śri Aurobindo i Matki, aby to umożliwić, aby był to niezbity fakt tutaj, na ziemi, aby każdy mógł uzyskać supramentalną świadomość (28 lipca 1970 r., można o tym przeczytać w: „Arul”, tamilski magazyn aśramu Śri Aurobindo, wydanie z sierpnia 1970 r.; Thulasiram 1980, 900)

Thulasiramowi nie udało się uzyskać od Matki dodatkowych wyjaśnień ani odpowiedzi na pytania zadane w liście. Napisał też, że „Satprem niewłaściwie zinterpretował jego (Ramalingi) dematerializację jako śmierć i przekazał te nieprawdziwe informacje Matce” (Thulasiram 1989). Matka również opuściła swoje ciało lub wycofała się z niego w listopadzie 1973 roku, nie odpowiadając na postawione pytania. Jednak w swoim

fascynującym dziele Thulasiram przedstawia liczne przekonujące dowody na to, że transformacyjne doświadczenia Ramalingi, Aurobindo, Matki oraz tamilskiego siddhy Thirumulara miały ten sam charakter. „Złoty odcień”, którego czasem nabierała skóra Aurobindo, przypominał „złote ciało” nieśmiertelności opisywane przez Ramalingę, Thirumulara w *Thirumandiramie* (Ganapathy 2010) oraz rozprawach osiemnastu tamilskich siddhów jogi (Govindan 2012, 45).

Wnioski

Wydaje się zatem, że tacy ewolucyjni przywódcy muszą się odosobnić, aby dopełnić czwartego etapu przemiany ludzkiej natury w obraz boskiej Prawdy na wszystkich poziomach przez istotę psychiczną. Niezależnie od tego, czy dzieje się to indywidualnie, jak w przypadku siddhów, czy jest to zbiorowy ewolucyjny krok ludzkości, jak chce tego Śri Aurobindo, kwestią otwartą pozostaje efekt nadejścia pierwiastka supramentalnego.

Powiązane zagadnienia wymagające

Śri Aurobindo i Matce nie udało się zaszczepić ludzkości idei supramentalnej, co budzi wiele pytań. Czy wizja procesu duchowej ewolucji człowieka była wytworem tamtych czasów, powstałym pod wpływem dzieła Karola Drawina O pochodzeniu gatunków, podstawowego dzieła biologii ewolucyjnej oraz nowoczesnych nauk przyrodniczych? Jaką wartość ma stosowanie jogi integralnej odrębnie od takiej biologii? Na ile skuteczna jest metoda jogi integralnej, czyli dążenie, odrzucenie i poddanie się? Jeśli jest skuteczna, to dlaczego nie ucząją o niej propagatorzy jogi integralnej? Na ile sadhacy jogi integralnej według jogi integralnej Śri Aurobindo przykładają się regularnie do tej metody zgodnie z opisem zawartym w niniejszym artykule?

Wreszcie, na ile odkrycie i otwarcie istoty psychicznej może stać się sposobem pokonania niedoskonałości ludzkiej natury?

Bibliografia

Aurobindo, Śri, „Letters on Yoga” in *Complete Works of Śri Aurobindo*, tom 28, Puducherry: Śri Aurobindo Ashram Press, 2012.

Aurobindo, Śri, *The Synthesis of Yoga*, Puducherry: Śri Aurobindo Ashram Press, 1935.

Aurobindo, Śri, *The Human Cycle*, Puducherry: Śri Aurobindo Ashram Press, 1949.

Aurobindo, Śri, *The Ideal of the Karmayogin*, Puducherry: Śri Aurobindo Ashram Press, 1950.

Aurobindo, Śri, *Last Poems 1938-40*, Puducherry: Śri Aurobindo Ashram Press, 1952.

Aurobindo, Śri, *On Yoga I*, t. I. Puducherry: Śri Aurobindo Ashram Press, 1969.

Aurobindo, Śri, *Letters on Yoga*, Centenary Edition, Puducherry: Śri Aurobindo Ashram Press, 1972.

Da Lieu, *The Tao and Chinese Culture*, New York: Schocken Books, 1979.

Ganapathy, T.N. i Anand, Geeta, „Monistic Theism in the Tirumandiram and Kashmir Saivism,” w *The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram*, 439–471, Eastman, Canada: Babaji’s Kriya Yoga and Publications, 2012.

Ganapathy, T.N. et al., *Tirumandiarm*, Eastman, Canada: Babaji’s Kriya Yoga and Publications, 2010.

Govindan, Marshall, *Babaji and the 18 Siddha Kriya Yoga Tradition*, 9 edycja Eastman, Canada: Babaji’s Kriya Yoga and Publications, 2012.

Govindan, Marshall, *The Kriya Yoga Sutras of Patanjali and the Siddhas*, 2 edycja Eastman, Canada: Babaji’s Kriya Yoga and Publications, 2000.

Mother, The, *Mother’s Collected Works*, tom 3, Puducherry: Śri Aurobindo Ashram Press, 2004.

Mother, The, *The Mother, With Letters on the Mother and Translations of Prayers and Meditations*, SABCL, Śri Aurobindo Birth Centenary Library, 25 tom, Puducherry: Śri Aurobindo Ashram Press, 1972.

Mukherjee, J.K., *The Practice of the Integral Yoga*, Puducherry: Śri Aurobindo Ashram Press, 2003.

Nirodbaran, *Correspondence with Śri Aurobindo*, tom 1, Puducherry: Śri Aurobindo Ashram Press, 1983.

Roy, Dilip K., *Śri Aurobindo Came to Me*, Puducherry: Śri Aurobindo Ashram Press, 1952.

Satprem, *The Adventure of Consciousness*, Puducherry: Śri Aurobindo Ashram Press, 1975.

Thulasiram, T.R., *Arut Perum Jothi and Deathless Body*, Madras University Press, 1980. Thulasiram, T.R., *The Supramental Harmony Power Settles in the Ashram*, 1989,

Nieopublikowany artykuł, który T.R. Thulisiram przekazał autorowi w Puducherry.