

### **Moc myśli w zdrowiu i w chorobie**

Być może najpotężniejszym narzędziem otwierającym serca na to, co wcześniej było w nich zamknięte, jest uczenie się lekcji miłości od chorób i udręk. Aby przyjąć tę naukę, trzeba zrozumieć przyczyny powstawania chorób. Choroba, jak wszystko czego doświadczamy, jest manifestacją naszych myśli. Może trudno będzie ci w to uwierzyć, ponieważ wszyscy zostaliśmy uwarunkowani aby wierzyć inaczej, ale Sai Baba stwierdza wyraźnie, że myśli mogą być przyczyną chorób.

„Myśli człowieka są podstawową przyczyną jego przypadłości.<sup>15</sup> Choroba jest produktem umysłu, nie ciała!”<sup>16</sup>

Ponieważ myśli są podstawową przyczyną naszych niedomagań, chorób i udręk, nasuwa się pytanie, jakiego rodzaju myśli wywołują choroby i jakiego rodzaju myśli im zapobiegają lub je leczą. Sai Baba oznajmia nam:

„Ludzkie ciało jest domem niezliczonych mikrobów i innych pasożytów. Nikt nie jest wolny od czynników chorobotwórczych. Lecz człowiek może łatwo opanować smutek, rozwijając w sobie współczucie wobec wszystkich istot oraz tworząc myśli wyrastające z miłości i szerzące miłość. Choroby fizyczne i mentalne są reakcją ciała na trucizny w umyśle. Jedynie czysty umysł może zapewnić mu stałe zdrowie<sup>17</sup>. Kiedy człowiek nie jest tak zdrowy jak na to zasługuje, przyczyn tego należy szukać w naturze jego postępowania i myślenia. Gdy są one wzniosłe i święte, człowiek pozostaje krzepki na ciele i umyśle.”<sup>18</sup>

Sai Baba upewnia nas, że dobre zdrowie jest tworem myśli, które wyrastają z miłości i rozprzestrzeniają miłość, są współczujące, uświęcone, wzniosłe i święte. Choroba jest ich przeciwieństwem, czymś, co Sai Baba nazywa ‘truciznami w umyśle’. Są nimi myśli przepelnione nienawiścią, fałszem, pomniejszaniem, zdrażliwym lekceważeniem i wszystkim innym, co zamyka serce. Złe zdrowie może być także wywołane osądzeniem siebie: ‘jestem bankrutem życiowym’, ‘jestem zły’, ‘nikt się o mnie nie troszczy’, ‘mam nieuporządkowane życie’, ‘nigdy nie robię niczego do-

<sup>14</sup> Sai Baba, *Sanathana Sarathi*, luty 2003, s. 49

<sup>15</sup> Sai Baba, *Sanathana Sarathi*, styczeń 2007, s. 5

<sup>16</sup> Sai Baba, *Sathya Sai Newsletter*, USA, tom 23

<sup>17</sup> Sai Baba, *Sathya Sai Speaks*, tom XI, s. 31

<sup>18</sup> Sai Baba, *Sathya Sai Speaks*, tom XVI, s. 103

brze'. Zamykające serce myśli i czyny skierowane ku bliźnim mają takie same skutki chorobowe jak te, które kierujesz do siebie. Drugi człowiek jest nie tylko twoim lustrem, jest również twoim Ja. Choroba może być rezultatem myśli i czynów z tego życia lub poprzednich egzystencji.

„Ciało nie jest wieczne. Jakkolwiek, nawet gdy ginie ciało, nasze *samskary* – zgromadzone wrażenia umysłowe – pozostają z nami na zawsze.<sup>19</sup> Kiedy człowiek umiera, zabiera ze sobą tylko swoje dobre i złe czyny.”<sup>20</sup>

Oto przykład przypadłości, będącej rezultatem karmy:

„Czteroletni chłopiec został zaatakowany przez rabusiów, bo miał na szyi złoty łańcuszek. Rabusie oślepiłi go, żeby ich nie rozpoznał. Chłopiec gorzko płakał, bo niczego nie widział. Rodzice również płakali. Przyszli do Baby. W poprzednim życiu chłopiec był okrutnym człowiekiem, który oślepił wiele osób. Chłopiec pozostał niewidomy. Jeśli jednak w dorosłym życiu zaczniesz zastanawiać się i zrozumieć, że stracił wzrok z powodu dawnych złych postępów, jeśli będzie tego szczerze żałował i zrobi wszystko, żeby się zmienić, jeśli będzie modlił się do Boga i prosił Go o przebaczenie, Baba może zmienić jego karmę i przywrócić mu wzrok.”<sup>21</sup>

Choroby fizyczne i mentalne są odzwierciedleniem i manifestacją zamykających serce myśli z tego życia i z poprzednich inkarnacji. Odkrycie i pozbycie się myśli wywołujących choroby nie ma na celu pozbycia się chorób ani ich symptomów, chociaż może się to zdarzyć, ale ma nam pomóc oczyścić serce i urzeczywistnić czystą miłość, która jest naszym prawdziwym Ja.

„Kiedy indywidualne ja gubi przywiązanie do ciała i rozwija uniwersalną miłość, pokonuje ograniczenia fizyczne. Wtapia się w bezgraniczną, nieskończoną Miłość. To połączenie jest opisywane jako *mukthi*, *moksha* lub wyzwolenie.”<sup>22</sup>

Pozbycie się przywiązania do chorobotwórczych myśli może okazać się równie trudne jak usuwanie wrogów. W rzeczywistości ludzie często traktują chorobę jako wroga, którego trzeba zaatakować. Ale pamiętajmy, co się dzieje, gdy atakujemy nieprzyjaciół. Wzmacniamy ich, wyposaża-

my we władzę, utrwalamy ich, a przyczyna ich bytu pozostaje nietknięta. To samo odnosi się do chorób i innych fizycznych dolegliwości. Żeby nastąpiła transformacja, musimy przestać z nimi walczyć i nauczyć się otwierać na nie serca, dokładnie tak, jak to robiliśmy z wrogami. Tylko wtedy chorobotwórcze myśli ulegną transformacji.

„Człowiek, który ma czyste serce, nie choruje.”<sup>23</sup>

Dlatego jeśli chcesz być zdrowy i wolny od chorób, nie pobłażaj myślom zamykającym serce ani pochodzącym od nich czynom. Jak mówi Sai Baba:

„Napełnijcie serca miłością. Będziecie wówczas wolni od wszelkich dolegliwości.”<sup>24</sup>

Sai Baba wyjaśnia, że choroba nie jest przypadkowa, czy też spowodowana przyczynami, z którymi nic nie da się zrobić, ale jest rezultatem myśli, z którymi **możemy** się uporać. Przykłady tłumaczące sposób patrzenia Sai Baby na dolegliwości fizyczne i mentalne, znajdziecie w publikacji „Oczyszczanie serca”. Oto jak skorzystałem z nauk Sai Baby, gdy miałem kłopoty z kolaniem. Lekarz zdiagnozował problem jako chorobę zwyrodnieniową stawów, wywołaną ich zużyciem i naderwaniem. Wyjaśnił mi, że nie można wiele z tym zrobić, chociaż pewne suplementy mogą mi pomóc. Rzeczywiście trochę mi pomogły, ale za mało, ponieważ jestem zagorzałym piechurkiem. Wtedy poświęciłem więcej uwagi mojej sytuacji i odkryłem, że problem z kolaniem odzwierciedlił moją dawną skłonność do bezlitosnego naciskania na siebie oraz do traktowania siebie bez należytej troski i łagodności. To była druga strona tego samego, pozbawionego miłości wzorca, który opisałem wcześniej. Odkryłem, że kolano mówiło mi ‘stop – zwolnij, traktuj mnie z miłością i delikatnie’. Jak teraz już wiem, miałem stare nieuświadomione przyzwyczajenie ograniczania mojej świadomości, utożsamiając się z ego i jego reakcjami na świat zewnętrzny. Kiedy pozwoliłem świadomości rozszerzyć się, osiągnąć spokój i miłość wykraczającą poza ograniczenia ego, ból kolana zniknął.

#### Ćwiczenie się w otwieraniu serca na chorobę fizyczną

Ponieważ czasami możesz mieć trudności z rozpoznaniem myśli będących przyczyną choroby, przedstawiam praktyczne ćwiczenie, które pomoże ci je odkryć.

<sup>19</sup> Sai Baba, *Summer Showers* 1990, s. 8

<sup>20</sup> Sai Baba in J. Hislop, *Conversations with Bhagawan Sri Sathya Sai Baba*, str. 19

<sup>21</sup> Sai Baba in J. Hislop, *Conversations with Bhagawan Sri Sathya Sai Baba*, str. 103

<sup>22</sup> Sai Baba, *Sathya Sai Speaks*, tom XXV, s. 63

<sup>23</sup> Sai Baba, *Sanathana Sarathi*, maj 1997, s. 127

<sup>24</sup> Sai Baba, *Sathya Sai Speaks*, tom XXX, s. 283

1. Skup się na posiadanym problemie fizycznym, chorobie lub niezdolności. Przyjmij, że dolegliwość uczy cię z miłością, jak pełniej otworzyć serce. Żeby pojąć tę lekcję miłości, zmień stosunek do choroby – z atakującego na akceptujący, a serce, z zamkniętego na otwarte. Ta zmiana jest decydująca, ponieważ bez niej nie zrozumiesz lekcji. Przede wszystkim przyjmij, że to, co mówi Sai Baba jest prawdą, nawet jeśli twoje ego się z tym nie zgadza. Potem ćwicz, rezygnując z próby pozbycia się choroby. Otwórz się na nią i zaakceptuj jej obecność. Zareaguj dokładnie tak, jak zareagowałbyś na kogoś, kto przyszedł i przyniósł ci cenny prezent. Przestań traktować chorobę jak wroga, którego należy zaatakować i wyeliminować. Na początek załóż, że choroba działa na twoją korzyść. Nie występuje przeciwko tobie. Przyszła nauczyć cię jak mocniej kochać. Przejście serca z pozycji zamknięcia na pozycję otwarcia się na chorobę, sprawi, że wiedza zostanie ci objawiona. Jeśli nie jesteś pewien, czy ta przemiana jest możliwa, to nic nie szkodzi. Po prostu potraktuj to ćwiczenie jak eksperyment, którego wyniku nie możesz przewidzieć, ale pozostajesz otwarty na to, co przyniesie.

Jeśli nie potrafisz przestać traktować choroby jak atakującego cię wroga, odkryj, że sprzeciw usuwa to przekonanie. Potem praktykuj nieprzywiązanie do sprzeciwu aż do chwili, gdy będziesz umiał się go pozbyć. Możesz np. wierzyć, że przyczyna choroby jest fizyczna, a nie wynika z „trucizny w umyśle”, lub przywiązać się do poglądu, że chorobę należy zaatakować, bo inaczej nigdy nie przejdzie. Możesz też nie akceptować przyczyny cierpienia i z niechęcią otwierać przed nią serce. Tego rodzaju myśli tworzą rzeczywistość powstrzymującą cię od wykonania ćwiczenia. Dlatego, jeśli się pojawiają, praktykuj nieprzywiązanie do nich, aż się wycofają i będziesz mógł rozważyć pogląd, że choroba i nieszczęście uczą cię bezwarunkowego otwierania serca.

Ego nigdy nie uwierzy, że można otworzyć serce przed chorobą, będzie temu zawsze zaprzeczać. Dlatego trudno nam przyjąć słowa Jezusa, gdy mówi:

„Miłujcie waszych nieprzyjaciół i módlcie się za tych, którzy was prześladują.”<sup>25</sup>

Jezus wiedział, że otwarcie serca na pozorną rzeczywistość, wykreowaną przez myśli pozbawione miłości, jest jedynym sposobem wprowadzenia w niej zmian i uwolnienia się od iluzji od-

dzielenia od Boga, będącego Miłością. To samo odnosi się do choroby postrzeganej jako nieprzyjaciół. Kiedy twoje serce otworzy się na chorobę, nie będziesz widział w niej wroga, którego masz wyeliminować, lecz przyjaciela, który przyszedł ofiarować ci miłość.

Dla zilustrowania pierwszego kroku posłużę się przykładem. U sześćdziesięcioletniej kobiety nastąpił tak duży wzrost zeszywnienia w stawach, że chodzenie po schodach czy wstawanie z krzesła przeradzało się w męczącą i bolesną próbę. Obawiała się, że odziedzyczyła po babci reumatoidalne zapalenie stawów. Lekarz uznał jednak, że to choroba zwyrodnieniowa i przepisał jej lekarstwo. Ponieważ kobieta nie lubiła przyjmować lekarstw, zaczęła wypróbować inne możliwości, np. akupunkturę, która trochę pomagała, ale nie uwolniła jej od artretyzmu. Skoro nic co zrobiła nie zmieniło tej sytuacji, postanowiła sprawdzić, jaki przekaz ma dla niej choroba. Zapytała więc siebie: „Dlaczego mam tę szczególną chorobę i co mi ona chce powiedzieć?” Jej pytanie odzwierciedliło przejście od próby pozbycia się artretyzmu do akceptacji choroby oraz otwarcia się na możliwość, że artretyzm może dać jej lekcję miłości. W medytacji prosiła Sai Babę o łaskę zrozumienia i przewodnictwo. Była kreatywną tancerką i zaczęła wyrażać ruchem odczucia wzbudzone w niej przez chorobę. Miała wrażenie, że choroba ‘mówi’ do niej: ‘obezwładniam cię’. Wiedziała, że w ten sposób odzwierciedla ten aspekt jej osobowości, którego ona sama sobie nie uświadamia. Zmieniła więc perspektywę i zaakceptowała, że w jakiś, na razie nie znany jej sposób, okalecza siebie. Ta zmiana była pierwszym krokiem w procesie otwierania serca na artretyzm i prezentem miłości, który ofiarowała jej choroba.

2. Kiedy dokonałeś już przejścia od odrzucania choroby do jej akceptacji, sporządź listę charakterystycznych cech i atrybutów swojego fizycznego problemu czy choroby, tzn. opisz dokładnie jak je odbierasz, jak je sobie przedstawiasz, odczuwasz lub wizualizujesz. Twoje doświadczenia i opis objawów choroby zaprowadzą cię do myśli zamykających serce, które zmanifestowały się jako symptomy niedyspozycji. Kobieta z wyżej opisanego przykładu opisała swój artretyzm jako ‘okaleczający, bolesny i ograniczający’ będący tak wielkim obciążeniem, że hamował jej dalszy rozwój.

3. Następnie odkryj w jakiej formie choroba odzwierciedla zamknięcie serca – może jako brak miłości w myśleniu, działaniu lub zachowaniu,

<sup>25</sup> Mateusz, 5: 46

ujawniającym się w sporządzonym przez ciebie opisie choroby czy problemu fizycznego. Powiedzmy, że masz infekcję i atakujące cię bakterie wyobraziłeś sobie w taki sam sposób w jaki napadasz na siebie – np. z lekceważącym krytycyzmem, który według ciebie, dobrze ci robi. I tu wprowadzasz się w błąd. Pamiętaj! Ty to wszystko stworzyłeś, zarówno bakterię jak infekcję, wszystko jest twoim odbiciem. Jeśli masz artretyzm i doświadczasz go jako kalectwo i cierpienie, odkryj myśli, które cię torturują i okaleczają. Jeśli masz alergię i opisujesz jej efekty jako ‘uczucie atakowania ze wszystkich stron’, odkryj, że twoje myśli – podobnie jak system immunologiczny – zwracają się zawsze przeciwko tobie i krytykują cię. Jeśli masz wysokie ciśnienie i odczuwasz je jako ucisk czy presję, poszukaj myśli, które odbierasz jako przymus. Jeśli masz brzydką wysypkę na skórze, która cię irytuje i złości, odkryj rozdrażnione czy gniewne myśli, które zmanifestowały się jako wysypka. Jeśli masz zatkane tętnice w sercu i czujesz się pozbawiony czegoś i smutny, ustal, kiedy wyrzekasz się siebie.

Kobieta w podanym przykładzie pamiętała, że jej kalectwo zaczęło się wkrótce po śmierci matki i że w następnym roku ból stawał się coraz dotkliwszy. Choć matka już od jakiegoś czasu zapadała na zdrowiu i niektóre procesy fizjologiczne zaczęły sprawiać jej kłopot, nic nie wskazywało na bezpośrednie zagrożenie życia. Kilka dni przed śmiercią matki zenił się syn kobiety. Matka mieszkała 2000 mil od jej domu i kiedy odbywał się ślub, kobieta nie mogła być jednocześnie przy matce i na uroczystościach ślubnych syna. Postanowiła pojechać na ślub, chociaż bardzo się martwiła, że nie towarzyszy matce w być może ostatnich dniach jej życia. Nikt nie spodziewał się, że matka umrze podczas ceremonii ślubnej. Jednak umarła. Po śmierci matki kobieta obwiniała się, że nie było jej przy niej. Nie mogła sobie tego wybaczyć. Zamknięcie przed sobą serca unieruchomiło ją i przyprawiło o kalectwo. Nie potrafiła wyrwać się z impasu. Artretyzm odbijał jej niechęć do wybaczenia sobie nieobecności przy umierającej matce. Jak to wyraziła: ‘choroba była piękną metaforą tego, co się działo’.

4. Odkrycie pozbawionego miłości sposobu myślenia, będącego przyczyną twoich dolegliwości, może być trudne. Jeśli nie możesz odkryć, co odzwierciedla choroba, wycisz umysł i wczuj się w swoją chorobę lub w swój fizyczny problem. Potem wyobraź sobie, że choroba może z tobą rozmawiać i poproś ją z całego serca, żeby ci po-

wiedziała dlaczego przyszła. Robiąc to, pozwól odejść wszelkim z góry przyjętym koncepcjom. Wyrzeknij się wszelkiego osądu i otwórz się na to, co choroba próbuje ci zakomunikować i czego tak długo nie chciałeś usłyszeć. ‘Porozmawiaj’ z tobą, jeśli zechcesz słuchać i zaakceptować to, co ma ci do powiedzenia. Na przykład, przypuśćmy, że masz kłopoty z plecami i pytasz je, skąd ten problem. Plecy odpowiadają: ‘Żeby cię zatrzymać’. Zapytaj, co chce cię zatrzymać i dlaczego. Zaczekaj na odpowiedź. Jeśli nie otrzymasz jasnej odpowiedzi, szukaj czegoś, co robisz i przez co jesteś dla siebie niedobry. To od tego próbują powstrzymać cię plecy.

Jeśli w dalszym ciągu nie wiesz jakie nieczułe myśli czy uczynki zmanifestowały się jako fizyczne niedomaganie, bezstronnie przeszukaj wszystkie przestrzenie swojego życia i zapytaj siebie czy postępowałeś z miłością. Czy posiadasz myśli napełnione urazą, gniewem, nienawiścią, poczuciem winy, odrzuceniem czy potępieniem skierowane do innych lub do siebie? Czy traktujesz ludzi, a szczególnie siebie, ze współczuciem, zrozumieniem i przebaczeniem? Czy cenisz coś wyżej niż miłość?

5. Kiedy odkryjesz pozbawione miłości myśli manifestujące się jako choroba, zrozumiesz, że przybrana przez chorobę forma dokładnie je odzwierciedla. Nie zaprzeczaj, nie racjonalizuj, nie tłumacz i nie minimalizuj swojego braku miłości, ani go nie osądzaj i nie potępij. Otwórz się bezwarunkowo na nieczułość i bądź w niej całkowicie obecny, nie odrzucaj jej ani nie przekreślaj. Musisz być wobec siebie absolutnie uczciwy. Nie próbuj zmieniać lub pozbywać się nieczułości, przeciwnie, bez żadnego osądzania otwórz się w pełni na jej obecność, aż przyjmiesz ją bez zastrzeżeń, przyznasz się do niej i pogodzisz się z faktem, że zamknąłeś przed sobą serce. Poznanie nieczułości nie oznacza, że ją potępiasz, lecz że w pełni przyznajesz się do niej, akceptujesz ją i bierzesz za nią odpowiedzialność. Kiedy naprawdę będziesz mógł to zrobić, twoje współczujące i pełne zrozumienia serce otworzy się spontanicznie na brak miłości, będący przyczyną choroby. Zrozumiesz powód zamknięcia serca i będziesz zdolny wybaczyć sobie, ponieważ nie zdawałeś sobie sprawy, że to, co robiłeś, przyniesie takie skutki. Gdy pełne współczucia serce otworzy się na zrozumienie i przebaczenie, zmieni się twój sposób doświadczania choroby, odzwierciedlając przesunięcie się świadomości w stronę głębszej miłości. Będzie to znaczyło, że pojąłeś lekcję.

Kobieta z podanego przykładu zdała sobie sprawę, że unieruchamiający ją artretyzm odbijał sposób w jaki się usztywniła, znieczulając serce na możliwość przebaczenia sobie. Następnie starała się uwolnić od potępienia. Gdy już mogła sobie wybaczyć, że nie jest taką córką, jaką chciałyby być, otworzyło się jej współczujące i rozumiejące serce. Zesztywnienie i ból stawów zaczęły zniknąć i wkrótce odeszły. Przeznaczona dla niej lekcja miłości polegała na zrozumieniu, że powinna wybaczyć sobie i kochać siebie, pomimo nieobecności przy łóżku umierającej matki.

#### Trudności w odkrywaniu „trucizn” w umyśle

Doświadczenie zdobyte w pracy z chorymi pomogło mi zauważyć, że czasami trudno jest odkryć myśli i czyny zamykające serce, manifestujące się pod postacią choroby. Im cięższa choroba, tym trudniej odkryć ‘trucizny w umyśle’, będące jej przyczyną. Gdyby te ‘trucizny’ były oczywiste, już dawno byś o nich wiedział. Jednym z powodów, dla którego tak trudno jest uświadomić sobie obecność myśli i czynów zamykających serce, stanowiących początek chorób, jest pobłażanie im przez lata pod pozorem, że są konieczne i zasadne oraz ignorowanie wywołanego przez nie cierpienia. Te myśli i czyny mogą być podobne do tych, które opisałem w rozdziale pt. „Pochodzenie niektórych niewłaściwych myśli”.

Innym powodem trudności w rozpoznaniu myśli zamykających serce, manifestujących się jako choroba, jest ego, które zaprzecza twojemu brakowi miłości pragnąc zachować własne wyobrażenie o sobie. Jeśli tak jest, to nie zechce się dowiadywać o myślach i czynach zamykających serce. Nawet gdy odpychająca natura tych myśli i czynów stanie się wyraźna, ego wciąż może wzbraniać się przed przyznaniem, że stanowią one przyczynę twoich dolegliwości. Jednak dotkliwe skutki choroby i jej wycieńczające rezultaty, często nasilające się w miarę upływu czasu, zmotywują cię do odszukania myśli zamykających serce, które są jej źródłem.

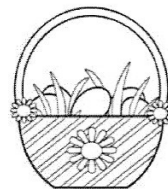
„Ci, którzy cierpią, mają Moją łaskę. Tylko cierpienie może ich przekonać do zwrócenia się ku wnętrzu i przeprowadzeniu badań. Bez zwrócenia się do wnętrza, bez dociekania, nigdy nie pozbędą się cierpienia.”<sup>26</sup>

Nie chcemy się przyznawać do „trucizn w umyśle” przynoszących choroby i nieszczęścia, ponieważ postrzegamy to, jako przyznanie się do

winy. Jakkolwiek choroba jest odzwierciedleniem myśli i czynów płynących z zamkniętego serca, nie znaczy to, że mamy obwiniać się o chorobę. Wcale nie! Nigdy nie obwiniaj się, ponieważ obwinianie się jest wyzbytą miłością, zamykającą serce ‘trucizną w umyśle’, stanowiącą przeciwieństwo myśli uświęconych, wzniosłych i świętych. Obwinianie siebie wywołuje tylko dalsze cierpienie. Jest przeciwieństwem ‘napękania serca miłością’. Część ciebie, chcąc cię obwiniać, jest tą samą nieczulą częścią, która manifestuje się jako choroba. Rozważ, że zamiast zamykać serce w poczuciu winy, możesz je otworzyć na wdzięczność. Dzięki chorobie poznałeś źródło swoich cierpień i przestałeś się identyfikować z myślami manifestującymi się jako choroba. Zrozum, że choroba i fizyczne dolegliwości oferują nam sposobność uzdrowienia serca i uczą nas miłości, co może nas skłonić do najgłębszej wdzięczności. Przyjęcie od choroby nauki miłości może nie być łatwe, ale warto podjąć ten wysiłek, ponieważ uzdrowienie następuje zawsze dzięki miłości.

„Gdy ludzie patrzą na świat z miłością, żyją w pokoju! Wszystkie choroby zostają uleczone.”

tłum. E.A. współpraca J.C., M.S. i A.A.



## MYŚL DNIA 26.02.2013 r.

Utrzymuj niesłabnącą wiarę w Boga. Wówczas możesz bezpiecznie poruszać się po tym świecie i nie spotka cię żadna krzywda. Gdy człowiek gubi drogę i błądzi na pustkowiu, wierząc w ten świat, wtedy zstępuje awatar, by go ostrzegać i prowadzić. Musisz przyjąć taką postawę, jak wiejskie kobiety, które niosą na głowie dzbany z wodą, poukładane jeden na drugim i utrzymują równowagę nawet w czasie rozmowy i wędrówki krętą, wąską drogą. Nie zapominają, ani nie ignorują ciężaru, swojego celu i przeznaczenia. Są zawsze uważne, świadome niebezpieczeństw na drodze – kamieni i nierówności. Wewnętrzna koncentracja przyniesie ci wspaniałe rezultaty! – **BABA**

źródło: [www.sathyasai.org.pl](http://www.sathyasai.org.pl)

<sup>26</sup> Sai Baba in J. Hislop, *Conversations with Bhagawan Sri Sathya Sai Baba*, str. 145