

ŚMIERĆ

Tylko dla tych, którzy umrą – przewodnik jogina
po życiu, śmierci i tym, co nastąpi później



SADHGURU

Autor bestsellerów „New York Timesa”
INŻYNIERIA WNETRZA oraz KARMA

GALAKTYKA

SADHGURU

ŚMIERĆ

Tylko dla tych, którzy umrą – przewodnik jogina
po życiu, śmierci i tym, co nastąpi później

Przekład: Anna Boniszewska

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:

DEATH

Only for Those Who Shall Die – a Yogi’s Guide to Living, Dying, and Beyond

Copyright © 2025 by Sadhguru

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

Żadna część tej książki nie może być wykorzystywana ani reprodukowana w jakikolwiek sposób w celu szkolenia technologii lub systemów sztucznej inteligencji. Niniejsza praca jest zastrzeżona przed eksploracją tekstu i danych (art. 4 ust. 3 dyrektywy (UE) 2019/790).

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Niniejszy przekład opublikowano na podstawie umowy z Harmony Books, imprintem należącym do Random House, będącym częścią Penguin Random House LLC

Wydanie polskie:

Copyright © 2026 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-983-5

Redakcja: Ida Marzec

Korekta: Monika Ulatowska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Ilustracja na okładce: dzięki uprzejmości autora

Zdjęcia autora: Isha Foundation

Oryginalny projekt okładki: Anna Bauer Carr

Projekt okładki (na podstawie projektu oryginalnego): Master

Skład: Garamond

Druk i oprawa: Toruńskie Zakłady Graficzne Zapolex Sp. z o.o.

Autor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne błędy znajdujące się w niniejszej książce ani za jakiekolwiek konsekwencje stosowania porad zawartych w niniejszej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

PRZEDMOWA	Śmiertelny cios	7
CZĘŚĆ I ŻYCIE I ŚMIERĆ W JEDNYM ODDECHU		
ROZDZIAŁ 1	Czym jest śmierć?	17
ROZDZIAŁ 2	Proces śmierci	35
ROZDZIAŁ 3	Jakość śmierci	69
ROZDZIAŁ 4	Czy śmierć można przechytryć?	103
ROZDZIAŁ 5	<i>Mahasamadhi</i>	125
CZĘŚĆ II WDZIĘK ŚMIERCI		
ROZDZIAŁ 6	Przygotowanie na dobrą śmierć	147
ROZDZIAŁ 7	Pomoc umierającym	191
ROZDZIAŁ 8	Pomoc istotom bezcielesnym	225
ROZDZIAŁ 9	O rozpacz i żalobie	261
CZĘŚĆ III ŻYCIE PO ŚMIERCI		
ROZDZIAŁ 10	Życie ducha	289
ROZDZIAŁ 11	Zagadka reinkarnacji	315
ROZDZIAŁ 12	Ostatnia runda	357
GLOSARIUSZ		367
O AUTORZE		375

Praktyka *Sallekhany*

Mówi się, że w życiu zgodnym z zasadami hinduizmu mamy możliwość wyboru trzech sposobów życia. Możesz żyć jako *bhogi*, *rogi* lub jogin, ale umrzeć możesz tylko jako jogin lub *rogi*. *Bhogi* to ktoś, kto zatracił się w materialnej lub zmysłowej przyjemności. *Rogi* to osoba, której życie jest ograniczone przez chorobę, na którą cierpi. Jogin to ktoś, kto osiągnął jedność lub harmonię z Istnieniem. Możesz żyć w każdym z tych trzech stanów, ale jeśli chodzi o umieranie, są tylko dwie możliwości: można umrzeć jako *rogi* lub jako jogin. Nie można wybrać śmierci jako *bhogi*.

Niegdyś w tej kulturze wielu ludzi wybierało śmierć jako jogini. Ale dzisiaj wszyscy wybierają śmierć jako *rogi*. Powstał w tym celu cały przemysł – być może czują, że muszą to wspierać. Obecnie w Stanach Zjednoczonych nieproporcjonalnie dużo procedur medycznych przeprowadza się w ciągu ostatnich 30 dni ludzkiego życia. Dlaczego trzeba tak wielu interwencji na tym etapie? Wysiłki te nie służą dobremu samopoczuciu, ponieważ skutkują one głównie ekstremalnymi męczarniami, podczas gdy dobrze się wie, że ludzie ci i tak będą musieli wkrótce umrzeć. Tak więc przed upływem tych ostatnich 30 dni – powiedzmy, sześć miesięcy wcześniej – decydujesz się wygasić swoje życie i odejść. To najrozsądniejszy sposób postępowania ze swoją śmiertelną naturą.

Niektórzy ludzie – nawet ci, którzy nie kroczą ścieżką duchową – chcą świadomie opuścić swoje ciało, bo nie chcą umrzeć z rękami wystającymi z ich ciała. Chcą opuścić ciało powoli i odejść z wdziękiem, zamiast przechodzić przez wszelkie rodzaje tortur. To, co dzieje się w szpitalu, jest gorsze od piekła. To fakt. Jeśli tego nie wiesz, wybierz się w podróż i spędź kilka dni na wszystkich oddziałach ogólnych w państwowych szpitalach w Indiach. Przekonasz się, że nie chciałbyś skończyć w takim miejscu. To powód, dla którego wielu pracowników służby zdrowia w Stanach Zjednoczonych podpisuje z góry oświadczenie o niepodejmowaniu resuscytacji (DNR). Widzą niekończącą się walkę, przez którą przechodzą ludzie, któ-

rym wsadza się rurki i wbija igły, tylko po to, żeby podtrzymać ciało przy życiu i przedłużyć cierpienie. Może sami to robią swoim pacjentom, ale nie chcą, aby spotkało to ich, gdy nadejdzie ich czas.

W przeszłości w kulturze indyjskiej ludzie radzili sobie inaczej. Powiedzmy, że nie znałeś w ogóle jogi i miałeś ponad 80 lat, ale nadal czułeś się dobrze. Prawdopodobnie przeżyłbyś jeszcze najwyżej 10–15 lat. Ale założmy, że mając świadomość coraz większego zniechęcenia ciała, podjąłeś decyzję: „Nadszedł czas, abym świadomie doprowadził je do końca”. Tak czy inaczej, zamierzałeś je wyczerpać, po prostu zdecydowałeś się świadomie je wyłączyć. Zatem przez kilka lat zamiast dwóch posiłków dziennie spożywałeś jeden. Następnie z jednego posiłku zrobiłeś pół posiłku itd. Może to znacznie przedłużyć lub skrócić życie – zależnie od uwarunkowań karmicznych i energetycznych. Ale z pewnością zapewni wolność od przedłużającego się cierpienia. W przeszłości, kiedy ludzie udawali się do *Wanaprastha Aśrama*, zwykle stopniowo zmieniali rodzaj pożywienia, najpierw jedli świeże owoce, potem świeże liście, kolejno suche liście, dalej tylko wodę, aż w końcu nie spożywali nawet wody. Następnie, w ciągu trzech do pięciu dni, odchodzili, ponieważ nie chcieli umrzeć jako *rogi*.

Czy to jest samobójstwo? Zdecydowanie nie. Samobójstwo dopełnia się w wyniku frustracji, gniewu, lęku lub gdy nie możemy znieść cierpienia. To zaś nie jest ani samobójstwo, ani eutanazja. Chodzi o to, by być na tyle świadomym, by wiedzieć, kiedy cykl życia się dopełnił i z niego wyjść. Chodzi o to, aby rozwinąć wystarczającą świadomość, aby oddzielić się od nagromadzonej fizyczności. Na tym poziomie świadomości można odejść. Jeśli nie osiągniesz takiego poziomu, to przynajmniej powinieneś sprawić, by ostatnia chwila była dla ciebie bardzo wdzięczna, przyjemna, radosna i błoga. Będzie to możliwe, jeśli poczyniłeś zawnazę pewne przygotowania. Jeżeli to wszystko nie jest możliwe, to przynajmniej można podjąć decyzję, że odmawiasz zbędnej interwencji medycznej. Będzie to korzystne dla ciebie i dla planety.

Współczesne społeczeństwa mają coraz większą obsesję na punkcie wydłużania ludzkiego życia za wszelką cenę. Musisz zrozumieć, że nie każdy nastawia się na to, żeby żyć 100 lat. Jeśli ty tego pragniesz, to musisz dostosować swoje życie pod wieloma względami. Niestety, większość tych milionerów dążących do nieśmiertelności poznała w życiu jedynie przyjemności ciała, radości i bóle przeżyć psychicznych oraz upojenie władzą w świecie, w którym żyją. Wszystko to jest fizyczne, zatem w ogóle nie sięgali wzrokiem poza ten wymiar. Dziś, dzięki zaawansowanym interwencjom medycznym – hormonom, suplementom, komórkom macierzystym czy czemukolwiek innemu – udaje im się jedynie jakoś utrzymać ciało przy życiu.

Kiedy ludziom przestaje działać oprogramowanie, ale sprzęt jako taki jeszcze działa, stają się jak pusta skorupa. Obecnie w społeczeństwach zachodnich jest o wiele za dużo takich pustych skorup. Niektórzy, pracujący z takimi osobami, opowiadali mi, że ci wszyscy mężczyźni i kobiety w wieku 85–90 lat stracili pamięć, ale z czasów młodości zapamiętali tylko, że muszą być atrakcyjni dla płci przeciwnej. Zapomnieli wszystko inne, ale to jedno pozostało ze względu na hormonalną naturę tego aspektu życia, który wrył się w ciele. Ledwie chodzą, poruszają się na wózku. Ale jeśli pojawi się ktokolwiek odmiennej płci – gość, pracownik, ktokolwiek – chcą go obłapiać. Codziennie, starając się wyglądać atrakcyjnie, nakładają szminkę, makijaż, różne kosmetyki albo zacinają przy goleniu. Obłapiają każdego, kogo zobaczą. Dostrzegasz, jakie to żalosne? Jednak w obecnym społeczeństwie coś takiego uznaje się za godne pochwały. Uważa się, że jeśli ktoś ma 90 lat i nadal romansuje, to coś wspaniałego, a nie głupiego, niedorzecznego, bo to wszystko, do czego takie osoby się przyzwyczyły.

Tego rodzaju sytuacja nie miałyby miejsca, gdyby, podobnie jak wszystkie inne stworzenia, istoty ludzkie wiedziały, kiedy i jak umierać z wdziękiem. Zatem co mogą zrobić ci, którzy nie mają możliwości pozbycia się ciała wedle własnego uznania, jak mają z gracją

je opuścić? Jak i kiedy podjąć tę decyzję? To kwestia indywidualna. Ktoś będzie bardzo silny w wieku 85 lat, a ktoś inny być może będzie musiał odejść w wieku 70 lat – to zależy od wielu czynników. Wiek chronologiczny nie jest kryterium. Aby to wiedzieć, potrzeba pewnej ilości *sadhany*, lub też wglądu w życie. Wtedy będziesz wiedział, kiedy nadchodzi niedołężność, będziesz wiedział, kiedy ciało staje się niestabilne i będziesz czuł, że wyczerpałeś swoją karmę. W przeciwnym razie czujesz się zagubiony na tym świecie, a tak niestety współcześnie czuje się większość ludzi.

W czasach starożytnych społeczność bardzo wspierała ludzi w tym, by świadomie decydowali się na zużycie ciała i odejście z wdziękiem, gdy nadejdzie czas. Na przykład w społeczności dżinijskiej istniała praktyka zwana *Sallekhana* lub *Santara*. Hindusi mają coś podobnego o nazwie *prajopawesa*. W tej tradycji, jeśli ktoś czuł, że zbliża się do etapu odejścia, a był wystarczająco świadomy, mógł sam zdecydować – w pełni to akceptowano. Jeśli ktoś nie był tego świadomy, konsultował się ze wszystkimi ludźmi wokół, w tym z rodziną, starszyzną, przywódcą duchowym. Ludzie następnie dyskutowali i nad tym debatowali.

Powiedzmy, że ktoś składa podanie, mówiąc: „Myślę, że nadszedł czas na *Sallekhanę* lub *prajopawesę*”. Zaczynają się więc debaty i dyskusje, a odpowiedź brzmi: „Nie, jeszcze nie czas na ciebie. Dlaczego chcesz to zrobić?”. Ludzie wymieniają wszystkie rzeczy, które miały się jeszcze wydarzyć w życiu tego człowieka i wszystkie obowiązki, które musi wypełnić. On jednak mówi: „Nie, nie. Myślę, że zrobiłem już wystarczająco dużo. Moje ciało nie pozwala mi zostać, muszę odejść”. Wtedy odparliby: „Musimy skonsultować się z tym i tym”, uważanym za duchowego przywódcę społeczności.

Wspólnie skonsultowaliby się z nim i postanowiliby: „Dobrze, myślimy, że nadszedł czas, aby ten człowiek odszedł. Może nie teraz, ale w przyszłym roku”. Postanowi więc on odejść w następnym roku, na podstawie tego, co radzi społeczność. Następnie przywódca duchowy udzieli mu inicjacji w ten proces, który sam w sobie bywa

długotrwały i wieloetapowy. Na każdym etapie przywódca duchowy oceni postępy i upewni się, że dla tej osoby to naprawdę właściwe rozwiązanie. Jeśli istniałyby co do tego nawet najmniejsze wątpliwości, proces by odwołano, a daną osobę zawrócono ze ścieżki.

Powiedzmy, że chodziłoby o mnie. Może stwierdziłbym: „OK, chcę odejść w czasie najbliższych sześciu miesięcy”. Może skonsultowałbym się z ludźmi z Centrum Isha Yoga: „Uważam, że już dość zrobiłem, wspaniale zajmujecie się Centrum. Uważam, że mnie nie potrzebuje Devi* ani Dhjanalinga, ani nikt inny. Moim zdaniem właściwe jest, żebym odszedł w ciągu roku”. Odpowiedzą: „Nie, nie, Sadhguru, musisz tu być”. Ja zapytam: „OK, jak długo?”. Oznajmią: „Sadhguru, jeszcze 20 lat”. Ja powiem: „Nie, nie, najwyżej trzy lata...”. Gdyby każdy był wystarczająco dojrzały lub świadomy, moglibyśmy porozmawiać o tym i dojść do czegoś. W przeciwnym razie wystarczy, że wypowiesz słowo „śmierć”, a rozpęta się piekło.

Kiedy całe społeczeństwo jest świadome, że śmierć jest nieuniknioną częścią życia, możemy usiąść, negocjować, wzajemnie udzielać sobie wskazówek, dojść do czegoś i zdecydować, jaki sposób na odejście jest najlepszy w danej sytuacji. Przypomina to aranżowane małżeństwo w Indiach. Założmy, że córka osiągnęła pełnoletność – to kiedy wydać ją za mąż? Rodzina siada i dyskutuje na ten temat. Pytają dziewczynę o jej poglądy. Słuchają tego, co ma do powiedzenia, patrzą na ogólną sytuację i widzą, co jest najlepsze, a w końcu ustalają datę. Śmierć jest również kolejną częścią twojego życia i tak powinieneś się z nią obchodzić.

W przeszłości było to powszechną praktyką, choć przyjmowała wiele różnych form. Nawet królowie pod koniec życia decydowali się na *Wanaprastha Aśramę* i *Sallekhanę* lub *prajopawesę*. Jednym z najsłynniejszych ludzi, którzy wybrali *Sallekhanę*, był Ćandragupta Maurja. Był on założycielem dynastii Maurjów i pierwszym cesarzem, który zjednoczył Indie w niemal jedno państwo. Od te-

* Linga Bhajrawi, konsekrowana przez Sadhguru, znajduje się w Isha Yoga Center.

go czasu żadnemu innemu cesarzowi nie udało się stworzyć większego imperium na subkontynencie. Rządził od 321 do 297 roku p.n.e. Aśoka* był jego wnukiem. Kiedy Ćandragupta miał 42 lata, abdykował na rzecz swojego syna Bindusary. Następnie został ascetą jako uczeń dżinijskiego świętego Bhadrabahu i wyemigrował do południowych Indii wraz z dżinijskimi mnichami. W wieku 55 lat zakończył swoje życie poprzez *Sallekhanę* w Shravanabelagoli w stanie Karnataka. Do dziś w Shravanabelagoli istnieje mała kamienna zagroda, w której mieszkał po rozpoczęciu *Sallekhan*y.

Współcześnie wiele wybitnych osobistości, takich jak Acharya Vinoba Bhave, wybrało tę formę śmierci. Zatem, podobnie jak podejmujesz wysiłki, by żyć, powinieneś również podjąć starania, by przygotować się na śmierć. Powinieneś postanowić: „Jeśli umrę, chcę umrzeć w ten sposób”. Załóżmy teraz, że umrę jutro. Nie planuję umrzeć jutro, ale czy jeśli tak się zdarzy, to jestem gotowy? W stu procentach! Ponieważ przygotowywałem się na to przez całe swoje życie. Czy to oznacza, że dążę do tego, żeby umrzeć jutro? Nie. Zrobię wszystko, aby żyć dobrze. Zawsze twierdzę, że w życiu należy mieć głębokie zamiłowanie do tego, co najwyższe, współczucie dla wszystkich i nie należy być przywiązany do samego siebie. Powiedziałbym także, że jeśli chcesz dobrze umrzeć, do pewnego stopnia musisz pielęgnować w sobie beznamiętność wobec własnej śmierci. W przeciwnym razie człowiek odejdzie, walcząc – kopiając i krzycząc – a to nie będzie dobre dla tego, co nadejdzie potem.

Wszystkie nasze sytuacje życiowe, począwszy od dzieciństwa, zmieniały się z czasem. Czy bawiliśmy się kamieniami, czy pluszowymi misiami, czy chodziliśmy do szkoły, hasaliśmy po lesie, uczyliśmy się rzucać włócznią, czy obsługiwać komputer – wszystko, co robiliśmy w życiu, zasadniczo zależało od czasów. Ale śmierć jest pewną stałą – niezależnie od tego, czy żyjemy tu dzisiaj, czy żyliśmy 10 000 lat temu, ludzie zawsze podchodzili do śmierci w ten sam

* Słynny władca Indii, który rządził w latach 265–238 p.n.e.

sposób. To, czy patrzyli na nią ze strachem i przerażeniem, czy ze spokojem, czy z absolutną błogością, zależało nie od czasu, ale od tego, na ile byli świadomi. Sytuacje życiowe mogą się zmieniać zależnie od okoliczności, ale śmierć jest tym aspektem naszego życia, który zawsze był stały, bez względu na to, w jakiej epoce historycznej istniejemy.

Znaczenie śmierci w Kaśi*

Bez względu na to, w jakich czasach istniejemy, w każdym społeczeństwie niezwykle ważne jest, aby tworzyć przestrzenie, w których ludzie mogą umierać bez oczekiwania nagród po śmierci, gdzie mogą zmierzyć się ze swoją śmiertelnością jako taką. Niestety, nasze życie zostało ukształtowane na podstawie nagród – słyszeliśmy, że w szkole mamy starać się o dobre oceny, a w pracy o awans. Ludzie wymyślili nawet motywacje do pójścia do nieba: rzeka wina, dziewice czy wspaniałe jedzenie, ale wszystkie te nagrody są tylko częścią oczekiwań ludzkiej psychiki i nie mają nic wspólnego z rzeczywistością. Z tą nagrodą lub karą, marchewką lub kijem, twoje życie nie może stać się pełnoprawnym procesem. Toczy się jedynie od nagrody do nagrody lub od kary do kary. Musimy tworzyć przestrzenie, w których przynajmniej wtedy, gdy człowiek musi umrzeć, nie ma ani nagród, ani kar, lecz jest sposób na godne umieranie. Jeśli nie żyłeś z wdziękiem i błogością, to przynajmniej musisz umrzeć z wdziękiem i spokojem.

Tworzenie w naszym społeczeństwie takich przestrzeni, w których ludzie mogą umierać godnie, staje się odpowiedzialnością każdego pokolenia. Jednym z takich przykładów jest miasto Kaśi. Żadne inne miasto na świecie nie jest tak głęboko związane ze śmiercią, jak właśnie to. Jest to również jedno z najstarszych nieprzerwanie zamieszkanymi miast na świecie. Istnieją dowody, że liczy sobie co

* Inna nazwa Kaśi to Waranasi oraz Benares (przyp. tłum.).

najmniej 12 000 lat, ale z pewnością jest znacznie starsze. Kaśi nie tylko jest zamieszkiwane nieprzerwanie od tysięcy lat, ale było także najpotężniejszym duchowym magnesem, który zewsząd przyciągał ludzi. Nie będzie przesadą stwierdzenie, że na subkontynencie trudno byłoby znaleźć kogoś, kto nie chciałby udać się do Kaśi – wszystko jedno z jakiego powodu.

Ludzi przyciągała nie tylko możliwość, że umrą w Kaśi, bo w tym mieście chodzi nie tylko o śmierć. Z równą czcią i zapalem celebrowane są tam zarówno życie, jak i śmierć. Ludzie tłumnie przybywali do tego miejsca również ze względu na jego splendor i wielkość. Od tysięcy lat ludzie z całych Indii osiedlają się w Kaśi i mieszkają w dzielnicach, z których każda zachowuje część swojej pierwotnej tożsamości i językowego kolorytu. Pod wieloma względami Kaśi stanowi mikrokosmos cywilizacji hinduskiej i cywilizacyjne centrum Indii.

Słowo *kaśi* oznacza światło. To miasto jest *wieżą światła* w znaczeniu duchowym. Ideą i celem stworzenia takiej wieży światła było to, aby pomóc ci w uzyskaniu dostępu do tego wymiaru w tobie, do którego nie mógłbyś dotrzeć samodzielnie. Kosmiczna możliwość przejawia się tutaj jako rzeczywistość – to właśnie oznacza Kaśi. To nie jedyne miejsce stworzone w ten sposób – powstało wiele innych podobnych. Ale Kaśi jest ważne ze względu na swój ogrom, estetykę i piękno. Podobno w dawnych czasach nie było na planecie innego równie pięknego miasta. Stały w nim trzypiętrowe budynki, co w tamtych czasach było niesłychane. Ludzie byli zdumieni, bo wedle ich doświadczenia, niewiarygodne było to, że nad brzegami rzeki budowano trzypiętrowe domy. Był to wyczyn inżynierski sam w sobie.

Kaśi było także najważniejszym ośrodkiem nauk duchowych. Podobno mieszkali tam setki mędrców, jasnowidzów, guru, oświeconych istot i uczonych, którzy przekazywali swoją wiedzę tysiącom uczniów przybywających z całego kraju, a także innych części świata. Była tam reprezentowana każda duchowa tradycja, każda sekta i podsekta hinduskiej duchowości. W samym mieście znajduje

się blisko 3000 świątyń. Kaśi było również pierwotnym ośrodkiem sztuki, kultury i muzyki. Pod względem estetycznym, duchowym, naukowym i każdym innym było to najpiękniejsze miejsce tamtych czasów. Wszystko to razem sprawiało, że miasto działało jak magnes i miało odpowiednią atmosferę, by przyciągać ludzi. Wielu wybitnych świętych, filozofów, poetów, pisarzy i muzyków wszech czasów mieszkało w Kaśi w którymś momencie swojego życia. Nawet Śiwa mieszkał w Kaśi. Kiedy Agastja Muni musiał wyjechać z Kaśi, to nawet on opiewał jego piękno i wielkość. Nie chciał opuszczać tego miejsca, ale udał się na południe z powodu pracy.

Tradycyjnie ludzie przyjeżdżali do Kaśi nie tylko wtedy, gdy byli na łożu śmierci. To byłaby głupota. Ludzie spędzali tam ostatnie 15–20 lat swojego życia, ponieważ chcieli mieszkać w najpiękniejszym miejscu. Życie i opuszczenie ciała w tym miejscu stało się czymś ważnym. Miasto pierwotnie powstało po to, żeby w nim mieszkać. Stopniowo ludzie jednak je opuszczali, ponieważ prowadzili interesy gdzie indziej. Mimo to pragnęli mieszkać tam choćby u schyłku życia. W ten sposób miasto zyskało reputację miejsca, do którego jedzie się umrzeć.

Granice miasta wyznacza linia nazywana trasą *Pańća Krośi*, tworząca kształt ogromnego koła, którego obwód liczy w przybliżeniu 84 kilometry. Ludzie tradycyjnie wierzyli w *Kashyam Maranam Mukti*, co oznacza, że każdy, kto umrze w obrębie tego koła, osiągnie *mukti*. Nieważne, czy byłeś podły przez całe życie, jeśli umarłeś w Kaśi, osiągnąłeś *mukti*, takie panowało przekonanie. Aby to zagwarantować, Śiwa przybiera w Kaśi formę Kala Bhajrawy. Kala Bhajrawa oznacza „mroczny”, ten, który symbolizuje nieograniczony czas i przestrzeń. *Kala* oznacza zarówno czas, jak i przestrzeń. To zabójcza forma Śiwy. Jako Kala Bhajrawa ma on być w trybie niszczycielskim. Nie niszczy tego czy tamtego, lecz czas. Wszystkie fizyczne rzeczywistości istnieją w obrębie czasu. Jeśli twój czas ulegnie zniszczeniu, wszystko się dla ciebie kończy. Właśnie to robi Kala Bhajrawa.

W Kaśi Śiwa, przyjmujący postać Kala Bhajrawy, ma osobiście obdarzać wyzwoleniem, przekazując *Mantrę Taraka* wszystkim, którzy tam umierają. Panuje pogląd, że Jama, bóg śmierci, nie ma władzy w obrębie Kaśi. Ani on, ani jego posłańcy, *jamaduta*, nie mogą wejść do miasta. Gdy ktoś traci swoje fizyczne ciało, Kala Bhajrawa daje mu *jatana śarira*, specjalne subtelne ciało energetyczne, aby ten ktoś mógł przepracować swoją karmę. Podobno cierpienie w owym *jatana śarira* jest 42 razy bardziej intensywne niż zwykłe cierpienie. Ponieważ jest aż tak intensywne, kończy się niemal natychmiast. To wszystko jest bardzo pięknym sposobem na wyrażenie faktu, że normalne procesy zachodzące po śmierci nie mają zastosowania, a zamiast tego dzieje się coś niezwykle intensywnego.

Tradycyjnie nazywa się to *Bhajrawi Jatana*. *Jatana* oznacza „ostateczne cierpienie”. To coś, co może cię spotkać poza ciałem, ale Kala Bhajrawa sprawia, że przydarza ci się to tutaj. W momencie śmierci bardzo wiele twoich żywotów rozgrywa się z wielką intensywnością w ciągu kilku chwil. Wszelkie przyjemności, cierpienia i bóle, które muszą cię spotkać – rozłożone na wiele żywotów – teraz przydarzą się w mikrosekundzie. Odbywa się to z taką intensywnością, której nie jesteś w stanie znieść. Jeśli cierpienie ma się szybko zakończyć, musi być superintensywne, bo tylko wtedy szybko się skończy. Chodzi o to, by twój magazyn karmiczny zaczął się opróżniać w przyspieszonym tempie. Jeśli tempo jest łagodne, będzie to trwać wiecznie. Dlatego Kala Bhajrawa tworzy tak fenomenalny ból, dla ciebie niewyobrażalny, aby po nim nie pozostało w tobie nic z przeszłości. Sprawia, że trwa on tak krótko, jak to możliwe.

Powtarzam to na wiele sposobów: zasadniczo duchowość oznacza, że szybko przewijasz swoje życie do przodu. Być może będziesz cierpieć o wiele bardziej, ponieważ wszystko będzie działo się w przyspieszonym tempie. To, co rozciągnąłbyś na 10 lat, wydarzy się, powiedzmy, w jeden miesiąc. Zatem intensywność cierpienia, przez które przechodzisz, jest bardzo silna. Mogą pojawić



SADHGURU

**jogin, mistyk i autor bestsellerów –
pomaga nam lepiej zrozumieć śmierć,
abyśmy mogli żyć pełniej**

Śmierć nie jest porażką ani katastrofą. Nie jest też czymś, czego trzeba się bać. To po prostu moment opuszczenia ciała fizycznego. Takie spojrzenie wyraźnie kontrastuje z kulturą Zachodu, w której temat umierania bywa skrętnie zamykany pod dywan. Sadhguru mówi o nim wprost. Z odwagą i klarownością wyjaśnia, czym jest śmierć – oraz życie – z perspektywy filozofii jogi.

We wczesnej młodości spędzał wiele godzin w miejscach kremacji. W tradycji hinduskiej to jedna z praktyk duchowych – długie obserwowanie płonących ciał. „Żyjąc w komforcie własnego domu, łatwo myśleć, że jest się nieśmiertelnym. Ale gdy martwe ciało płonie na twoich oczach, widzisz wyraźnie, że jutro to mógłbyś być ty” – pisze. Takie doświadczenie nie budzi lęku, lecz głęboki spokój i akceptację naturalnego porządku rzeczy.

Czy można przewidzieć moment swojej śmierci? Czy da się odejść świadomie, bez żalu? Czy strata bliskich musi oznaczać jedynie ból?

Ta książka przynosi odpowiedzi – i ukojenie. W ostatnich latach straciłam męża i przyjaciółkę. Dzięki naukom Sadhguru patrzę dziś na ich odejście z większym spokojem i zrozumieniem.

AGNIESZKA PASSENDORFER

nauczycielka jogi i medytacji, autorka książek

ISBN 978-83-7570-983-5



9 788375 799835