KRIYA YOGA
THAT IS THE PATH WHICH IS DIRECTED BY THE REALIZED

Biuletyn nr 10/2026, 30 września

Nasz Aszram Rozkwita

Tłuczań/ Skawina



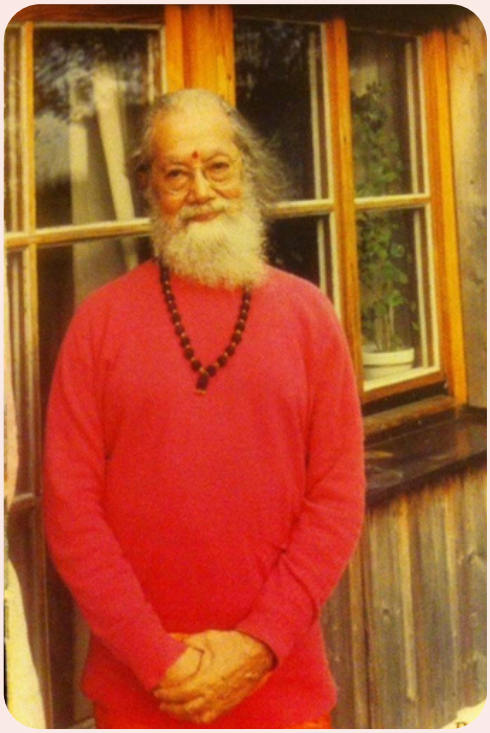
Kriya Yoga nidra
Szwecja- śladami Mistrza
10 sierpnia - urodziny Gurujiego
Przygotowania przed programem
Guru Purnima 2026
Relacje z programu
Budowa w aszramie
Sarve mantra
Podaruj
Darowizny
Wydarzenia Kriya Yogi w Polsce 2026
Kontakt



Zawsze możesz wspomóc prace w aszramie:

- *myślą i modlitwą*
- *fizycznie - poprzez zaangażowanie w różne formy wspólnych działań na terenie aszramu*
- *rzeczowo - w formie zakupu konkretnych dóbr (jeśli chcesz wspomóc w tej formie, skontaktuj się z Krysią: +48791 234 577 Whatsapp)*
- *finansowo: na podane w stopce biuletynu konto (tytułem: darowizna na cele statutowe: aszram)*





Kriya Yoga Nidra

Podczas snu jesteś niezwykle spokojny i nie doświadczasz przyjemności ani bólu, namiętności ani gniewu, a nawet nie masz poczucia istnienia świata. Jednak śpisz. W Kriya Yodze naucza się prostej, naukowej techniki kontroli oddechu, która pozwala osiągnąć ten stan, pozostając w pełni świadomym.

Każdy człowiek, który przychodzi do autentycznego mistrza i otrzymuje właściwe wskazówki dotyczące praktyki Kriya Yogi, w stosunkowo krótkim czasie osiąga spokój podobny do tego, którego doświadcza śpiąca osoba. Stan ten nazywany jest joga nidrą. Pierwsze słowo, joga, oznacza jedność ciała i duszy, natomiast nidra oznacza sen.

Jednak joga nidra nie odnosi się do zwykłego snu. Jest to stan nieustannej świadomości wewnętrznego Ja W tym stanie zanika poczucie ciała, a nawet poczucie istnienia świata; przyjemność i ból przestają mieć znaczenie, a praktykujący jednoczy się z Nieskończonością, Wszechmogącym Ojcem.

Jest to stan bezforemny - ostateczny cel wszystkich religii. Boski nektar stopniowo spływa z ciemiączka oddanego praktykującego, który osiąga wówczas błogi, nieśmiertelny stan istnienia.

— Metaphorical Explanations of the Bhagavad Gita
Sri Paramahamsa Hariharanandaji

Szwecja - śladami Mistrza













Na początku czerwca tego roku odbył się piękny międzynarodowy program Kriya Yogi z Gurujim pośród szwedzkich jezior i lasów. Było to ziszczenie marzenia Giriego i Nicole, mieszkających tam kriyavanów, by takie wydarzenie doszło do skutku. Ku ich ogromnej radości Guruji powiedział „tak". I od tego momentu wszystko zaczęło się układać pod Jego błogosławieństwem.

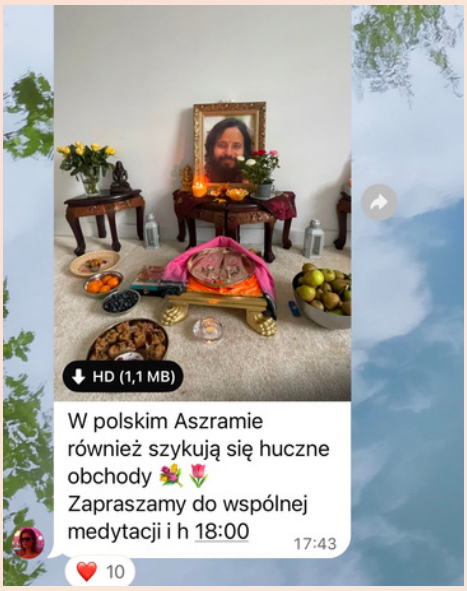
W program zaangażowała się również lokalna społeczność, goszcząc w swoich domach wielu uczestników.

Mieliśmy zaszczyt zajmować się organizacją kuchni i posiłków dla uczestników programu. Było to duże wyzwanie, gdyż na miejscu brakowało prawdziwej kuchni i w zasadzie trzeba ją było zbudować. Gotowaliśmy więc w stylu indyjskim, na dużych palnikach gazowych ustawionych na podłodze i stole, a cały sprzęt, czyli garnki, noże i miski, przyjechał ze Sterksel.

Składniki do naszych posiłków również docierały z różnych miejsc i w różnym czasie, ale jak zawsze w obecności Gurujiego wszystko wychodziło pięknie i smacznie. Jak zwykle mogliśmy też liczyć na nieustanną pomoc kriyavanów, którzy swoją bezinteresowną sevą wprowadzali w czyn nauki Mistrzów. Oprócz bezgranicznej miłości płynącej od naszego Baby będziemy również pamiętać uśmiechnięte twarze uczestników, którzy o piątej rano dzielnie kroili warzywa i owoce na cały dzień.
Wracaliśmy ze Szwecji pełni wdzięczności i spełnienia, zastanawiając się, kiedy i gdzie odpalimy kuchnię następnym razem.

Adrian i Grzegorz

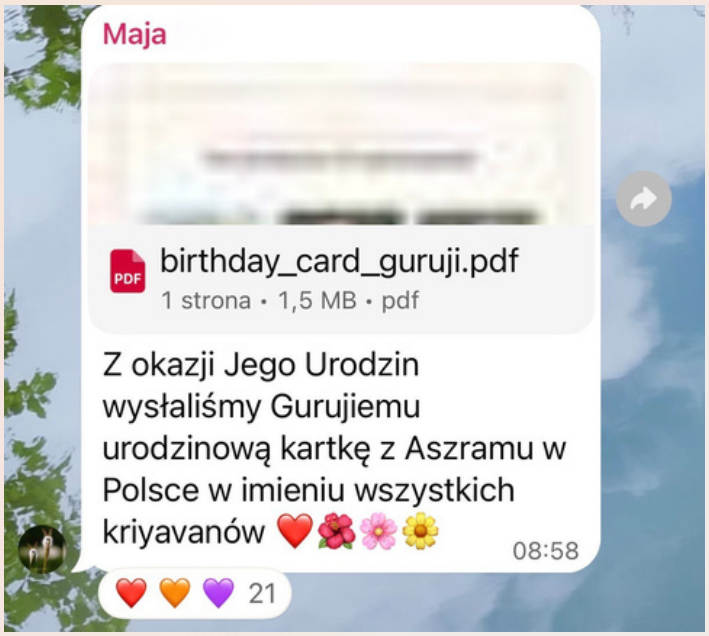
10 sierpnia - urodziny Gurujiego





Zrób prezent Gurujiemu - z okazji Jego urodzin módl się szczerze, medytuj z miłością i pogłębiaj praktykę wg Jego nauk:

* Nie oczekuj, że ludzie i relacje pozostaną zawsze takie same.
* Kochaj, ale nie uzależniaj swojego szczęścia od drugiego człowieka.
* Nie próbuj zmieniać innych. Zmieniaj siebie.
* Traktuj trudne relacje jako lekcje.
* Praktykuj wybaczenie i rozwijaj bezwarunkową miłość.
* Pamiętaj o przemijaniu.
* Najważniejsza relacja to relacja z własnym wnętrzem i Boskością.





Przygotowania przed programem

W dniach od 25 lipca do 25 sierpnia 2026 roku w aszramie odbyły się *sevy* kobiet i mężczyzn- czas bezinteresownej służby i wewnętrznej praktyki poprzez działanie.

Pomimo wysokich temperatur, które w tym okresie w Tłuczani przekraczały 30°C, prace były wykonywane z zaangażowaniem i wdzięcznością. Każda czynność, nawet ta najprostsza, stała się okazją do praktykowania uważności, wdzięczności, miłości oraz troski o wspólną przestrzeń.

W czasie *sevy* wykonano wiele potrzebnych prac: umyto okna oraz lodówkę, dokładnie posprzątano cały budynek, uporządkowano zawartość szaf, a także zadbano o ogród i warzywnik poprzez plewienie oraz pielęgnację roślin. Podwiązano róże, podjęto próbę zebrania ślimaków nagich w sadzie oraz wykonano pielęgnację wszystkich drzewek owocowych, usuwając chwasty wokół nich.











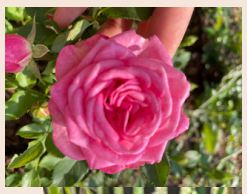


Przygotowania przed programem



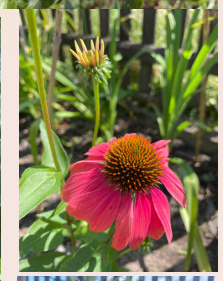




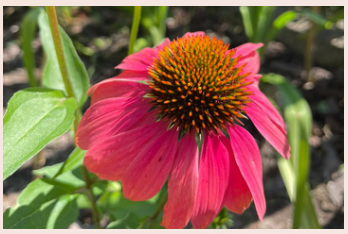














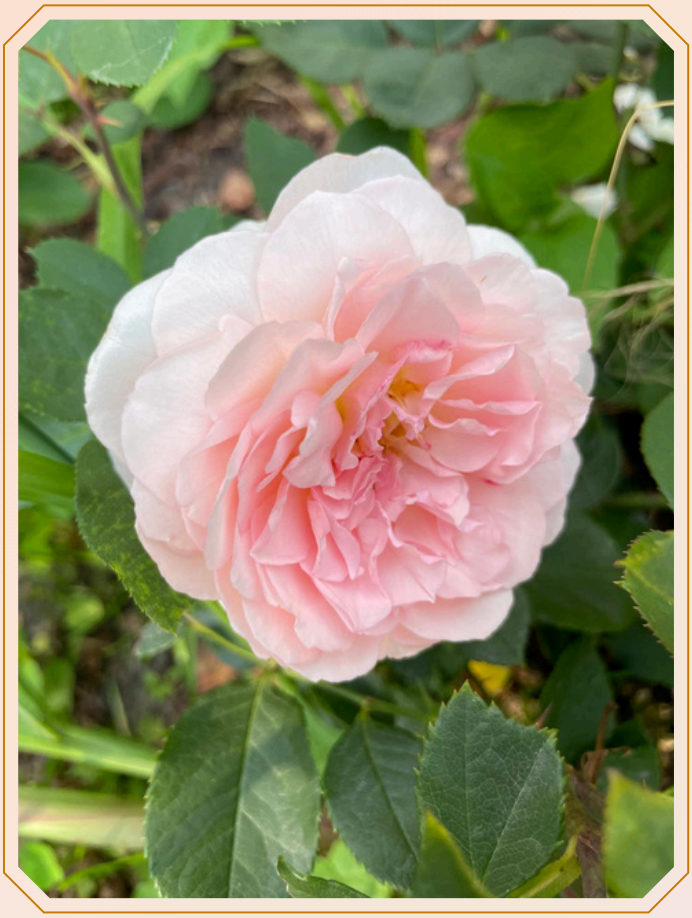


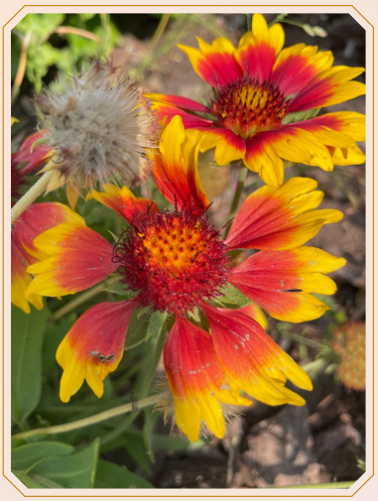






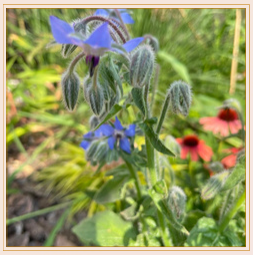
Przygotowania przed programem











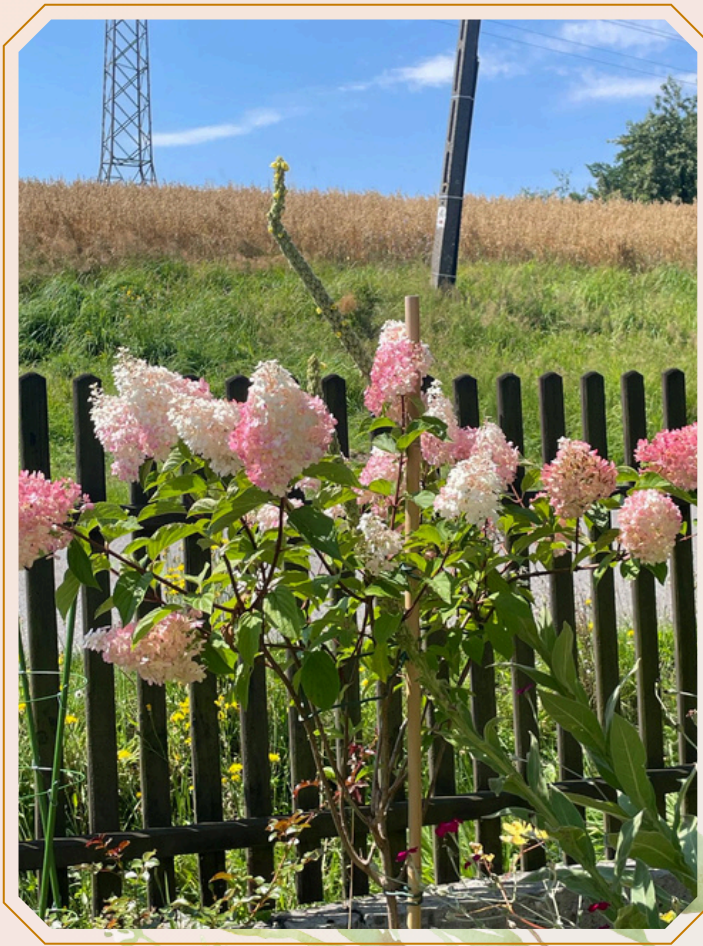












W aszramowym ogrodzie w sierpniu wydarzyło się coś pięknego… kwiaty postanowiły przygotować się na wyjątkową wizytę. Wyprostowały płatki, poprawiły swoje listki i z radością stanęły na straży piękna, jakby mówiły:

-„My też chcemy powitać Sri Gurujiego!”

Niektóre zakwitły wcześniej, inne cierpliwie czekają. Cały ogród trwa w pokornym oczekiwaniu - podlewany troską nieba i kriyavanów, pielęgnowany i ogrzewany słońcem. Bo kwiaty wiedzą, że najlepszym prezentem nie jest tylko ich piękno, ale serce, z jakim zostały wysiane.

Kwiaty czekają… a my razem z nimi.

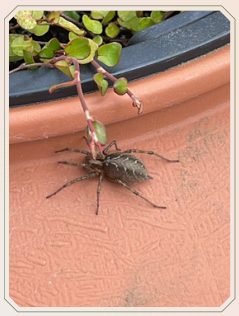
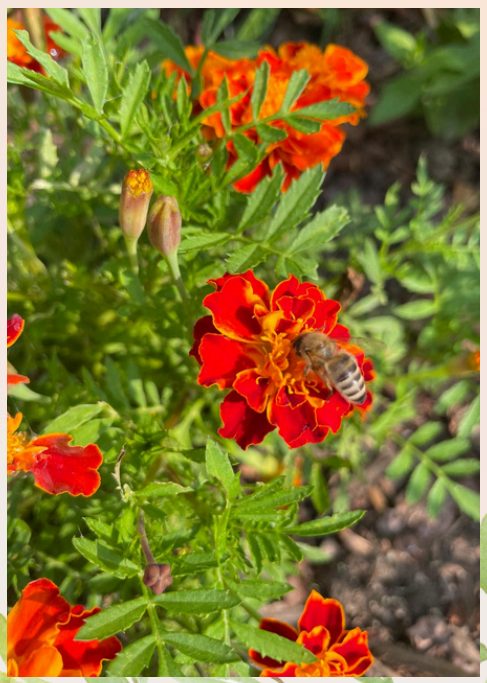
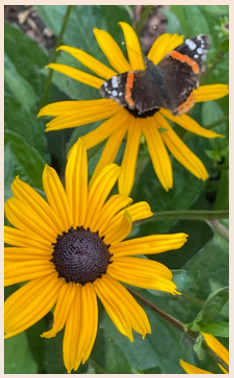
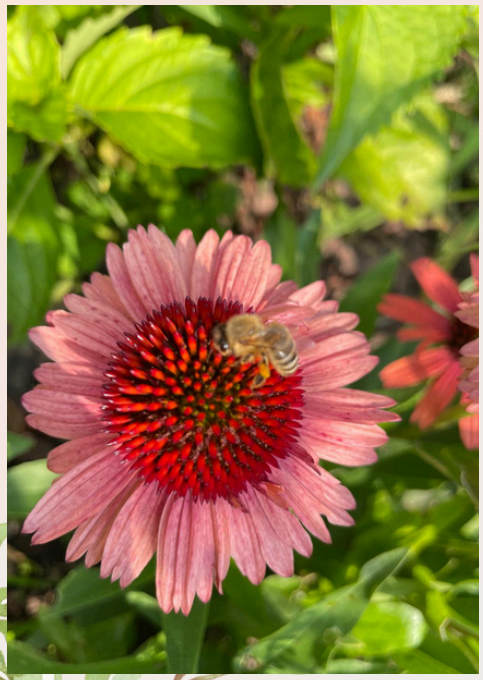
Przygotowania przed programem








Aszramowe kwiatki zapraszają z radością: pszczoły, pająki i motyle!



Przygotowania przed programem



W malowniczym sąsiedztwie aszramu dziarsko prezentują się łany kukurydzy i soi,





a borówki tulą się do dłoni, obiecując zdrowie i radość życia.



Świętowanie Guru Purnima w aszramie 2026









- W tym szczególnym dniu najpierw składam pokłon Bogu oraz mędrcowi Vyasadevie, którego dzień narodzin przypada właśnie dzisiaj. Składam również pokłon naszemu ukochanemu Śri Gurudevie oraz wszystkim Mistrzom wszystkich czasów i wszystkich miejsc.

Jest to dzień, w którym uczeń i guru – duchowy przewodnik – spotykają się z otwartymi sercami. Jest to także dzień odnowienia i umocnienia życia duchowego ucznia, aby mógł on wytrwale dokonywać wewnętrznej przemiany.

Pisma święte szeroko opisują wielkość guru. W jednym z nich czytamy:

Guruh preshthatamah sa vijnana atmajasya prabodhah

– „Guru jest najdroższy ze wszystkich, obdarzony duchową mądrością i ucieleśnia przebudzoną świadomość."

Guruh prshthatamah oznacza: „Guru jest najdroższym ze wszystkich bliskich." Jest najważniejszym krewnym w ludzkiej postaci. Guru jest wolny od wszelkich form światowego przywiązania. Pomaga poszukującym wyzwolić się z więzów świata, nieszczęścia i cierpienia.

Guru jest sa-vijnana – „obdarzony duchową mądrością popartą praktycznym doświadczeniem". Vijnana oznacza wiedzę zastosowaną w praktyce – taką, która potrafi rozpalić lampę poznania w umysłach i sercach poszukujących.

Guru jest atmajasa prabodha – „ucieleśnieniem przebudzonej świadomości". Guru potrafi rozbudzić płomień świadomości w umysłach i sercach poszukujących.

Jesteśmy błogosławieni, że mamy w naszym życiu takiego guru oraz piękną ścieżkę praktyki duchowej, jaką jest Kriya Yoga. Powinniśmy jednak być jeszcze bardziej szczerzy i wytrwali w naszej praktyce.

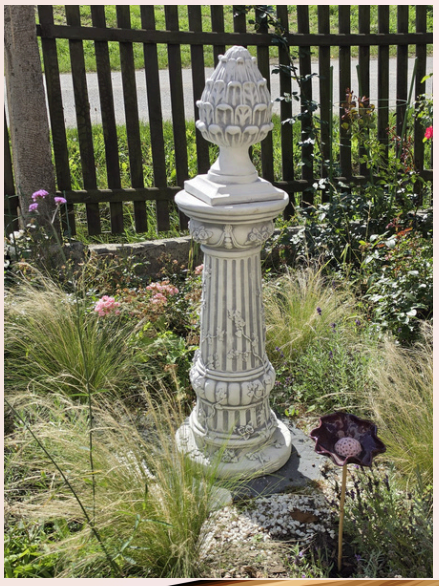
W tym szczególnym dniu modlę się do Boga, mędrca Vyasadevy oraz wszystkich guru, aby błogosławili nas na naszej duchowej drodze, tak abyśmy mogli osiągnąć cel życia. Składam pokłon każdemu z Was jako pełnej miłości obecności Boga i guru. Życzę Wam wszechstronnego rozwoju. Niech wszędzie panują pokój, rozwój i pomyślność.

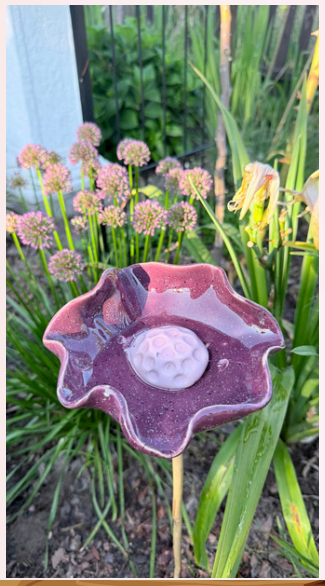
Z miłością,

Prajnanananda

Świętowanie Guru Purnima w aszramie 2026







Nowe nabytki i efekty montowania betonowej rzeźby w ogrodzie aszramu oraz poidełka dla owadów i ptaków

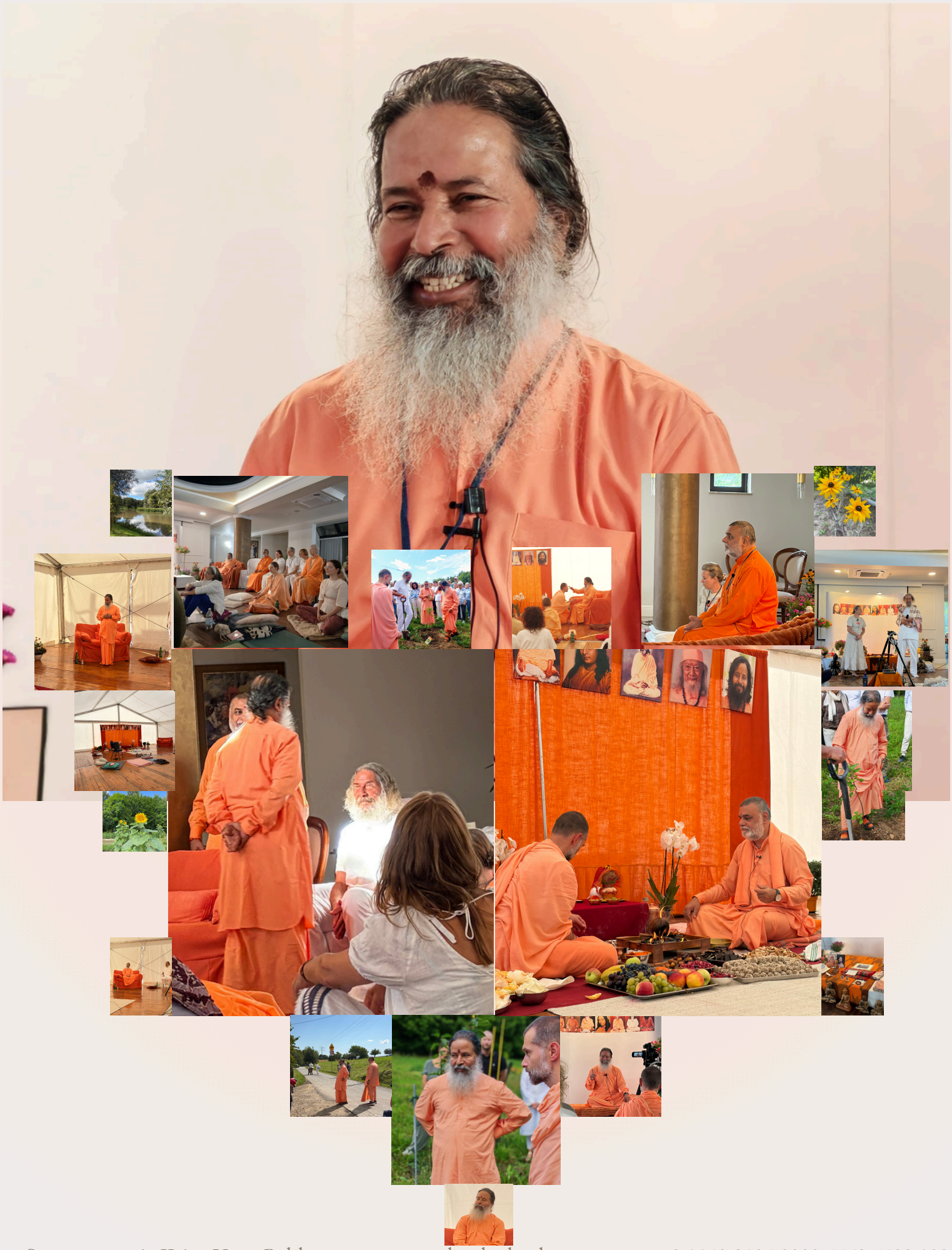


RECIPE

Przepis na wegańskie ciasto, które Kinga przygotowała na uroczysty obiad:

-dojrzałe banany (5-6 sztuk) ugnieść widelcem, dodać dwie kopiate łyżki masła orzechowego naturalnego (jeśli bez soli to można dodać szczyptę dla smaku), kilka łyżeczek prawdziwego ciemnego kakao (wg gustu) - można dosłodzić miodem, cukrem brązowym lub ksylitolem (stewią), ile kto lubi. Wymieszaj na masę konsystencji mniej więcej budyniu i wylej do formy posmarowanej tłuszczem, piecz z uważnością w temperaturze 150 stopni z termoobiegiem ok. 25-30 minut.

Relacje z programu 2026



Relacje z programu 2026











Wielki koncert muzyczny

Co roku podczas sierpniowego programu kłaniamy się Bogu, Mistrzom i całemu Stworzeniu, ofiarowując najszczerzej dar złożony z boskich dźwięków oraz słów miłości, które rozbrzmiewają w nas, strojąc i prowadząc ku Jedni.
Dziękujemy za tę możliwość naszym artystom.

Relacje z programu 2026







Ze zbiórek, aukcji, programu, darowizn itp. zebraliśmy: **126.256,00 zł**

Wspaniały wynik, robi wrażenie i pokazuje jak wiele jesteśmy w stanie osiągnąć **RAZEM!**

Kochani, dziękujemy z całego serca za to, co już razem stworzyliśmy. To nasz wspólny Aszram – budujemy go dla siebie nawzajem, więc każdy kolejny wkład, nawet najmniejszy, ma realne znaczenie dla nas wszystkich!

To wspólne dzieło – i wspólnie idziemy dalej. Przed nami jeszcze wiele pracy, więc jeśli możecie, bądźcie z nami nadal: darowizną, dobrym słowem, myślą czy modlitwą. **DZIĘKUJEMY**, że jesteście częścią tej drogi!



Boska inspekcja na budowie

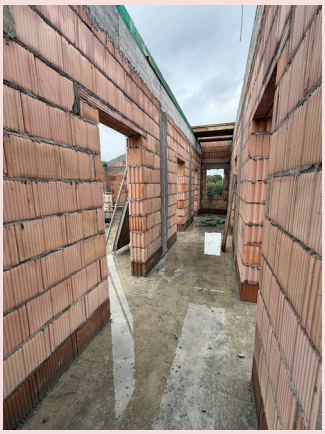












Na budowie praca wre. Na tej stronie wrzucamy kilka najświeższych zdjęć. Wszystko idzie zgodnie z planem, fundamenty gotowe, mury rosną, stropy piętra wylane, mury z dnia na dzień są coraz wyższe i istnieje duże prawdopodobieństwo, że z końcem września budynek będzie już w stanie surowym.

Na ten etap budowy – wspólnym wysiłkiem naszym i joginów z zagranicy – mamy już zabezpieczone fundusze, a na kolejne - zbiórka wciąż trwa.

Teraz najpilniejszy jest zakup oraz montaż drzwi i okien (żebyśmy zdążyli przed zimą zamknąć budynek), ale do końca jeszcze daleko.

Po programie Guruji pozostawił nas z piękną inspiracją by kolejny program zorganizować już w nowym Ośrodku Kriya Yogi w Tłuczani. Czasu mało, zaledwie rok. Czy to się uda? Jeszcze nie tak dawno nie mieliśmy pieniędzy na kupno nieruchomości, a jednak mamy i nieruchomość, i prawie już gotowy budynek w stanie surowym - więc tak,

działając razem wszystko jest możliwe!!



Sarve Mantra

oṃ sarve bhavantu sukhinaḥ
sarve santu nirāmayāḥ
sarve bhadrāṇi paśyantu
mā kaścid duḥkha bhāgbhavet

oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

Oṃ niech wszyscy będą szczęśliwi,
Niech wszyscy bedą wolni od chorób,
Niech wszyscy dostrzegają to, co pomyślne,
Niech nikt nie cierpi.

oṃ pokój, pokój, pokój

Wydarzenia Kriya Yogi w Polsce na rok 2026



KONTAKT

Stowarzyszenie Kriya Yoga Polska
Ul. Garczyńskiego 13
31-524 Kraków
REGON: 360325447
NIP: 5342501133
Numer Konta mBank w PLN: 73 1140 2105 0000 5569 5400 1005
(w tytule prosimy wpisywać: Darowizna na cele statutowe: aszram)

Jeżeli masz jakiekolwiek pytania, skontaktuj się z nami : kontakt@kriya.pl

JAK DO NAS DOJECHAĆ?

1 KRAKÓW GŁÓWNY



2 ~30 km
KMŁ Koleje Małopolskie

3 BRZEŹNICA



4 LUB



~3,5 km

5 CENTRUM KRIYA YOGI TŁUCZAŃ
ul. Gorki 69



Zawiezie Was Pan Stanisław
PN-SOB: koszt 30 zł;
niedziela i święta: 50 zł
Auto: Dacia Lodgy
il. pasażerów: 6 z bagażami podręcznymi lub: 4-5 z dużymi.
Zamów z wyprzedzeniem 1- 2 godz., a najlepiej 1 dzień wcześniej.
hasło: yoga
nr telefonu do Pana Stanisława:
+48575973564



kriya.pl
kriya.org
kriya.eu
kriyayoga-meditatie.nl
prajnanamission.org

09.2026