

# CISZA UMYSŁU

CZYLI JAK PORADZIĆ SOBIE

Z NIEPRZERWANYM POTOKIEM MYŚLI

*„Nie jesteś tymi problemami. Nie jesteś przedmiotami, które posiadasz. Nie jest tym ciałem, ani ubraniami, które na nim wiszą. Nie jest tą karierą, osiągnięciami, porażkami. Nie jesteś myślami, emocjami, wspomnieniami. Jesteś czymś ponad tym wszystkim, ponad umysłem. Jesteś nieskończoną ciszą, która ukryta jest w przestrzeni pomiędzy dwoma myślami. Kiedy wyciszysz swój umysł, odnajdziesz prawdziwego siebie. W terażniejszości, która jest wieczna, objawia się czysta świadomość, prawda i radość. To jest prawdziwa medytacja.” - Dr Ramesh Manocha*

## UMYSŁOWA PUŁAPKA KARTEZJUSZA

Kiedy Kartezjusz (1596-1650) wypowiedział słynne zdanie „Myślę, więc jestem” chyba nie zdawał sobie sprawy, iż diametralnie zmieni rozumienie teorii istnienia człowieka przez cały zachodni świat. Czasy sprzyjały rozwojowi indywidualizmu oraz intelektualizmu co ugruntowało pojęcie, iż istniejemy, ponieważ myślimy. Przez wieki ludzie sądzili, iż umysłowa aktywność jest równa istocie egzystencji człowieka. Idea ‘ciszy umysłu’, która na wschodzie była podstawą holistycznego zrozumienia istnienia człowieka, została całkowicie pominięta. Zachodni uczeni będący pod wpływem filozofii swojego świata nie wyobrażali sobie, aby można było doświadczać pełnego stanu świadomości ‘bycia’ bez obecności w umyśle nawet jednej myśli. A przecież koncepcja i doświadczenie ‘ciszy umysłu’ sięga historią kilka tysięcy lat przed sformułowaniem filozofii kartezjańskiej. Mahabharata, Upanishady, Jogasutry Patanjalego, Tao Te Ching autorstwa Lao Tse i wiele innych świętych ksiąg mówiło o ciszy umysłu jako mistycznej przestrzeni, gdzie doświadczamy połączenia z Paramchaitanya, z Adi Shakti, gdzie dochodzi do naszej wewnętrznej transformacji, gdzie serce dochodzi do głosu, a ego i superego nie mają znaczącego wpływu na manifestację naszej rdzennej, duchowej natury (Atma).

*„Oczyść swój umysł ze wszystkich myśli. Pozwól swojemu sercu istnieć w spokoju.” - Lao Tse, Tao Te Ching*

## ZNAK OBECNYCH CZASÓW

Szybko, efektywnie, bezbłędnie. To tylko niektóre słowa opisujące iluzję obecnej egzystencji jaką stworzyli sobie sami ludzie. Problem w tym, że przeważająca część populacji na ziemi wierzy iż jest to rzeczywistość. A jak wierzy to i działa w myśl zasad panujących w tej ‘rzeczywistości’, które jakby nie patrzeć są dla nas destrukcyjne.



Jeden z najbardziej niebezpiecznych czynników oddziałujących na nasze istnienie, jakość życia i interakcje z otoczeniem, niezauważalnie dla wielu, działa od wewnątrz. To nic innego jak proces myślowy. Sentencja ‘myślę, więc jestem’ usankcjonowała myślenie jako coś niezbędnego dla każdej sekundy życia, dlatego też niewielu w skali świata jest świadoma, że w istocie tak nie jest. Umysł został nam dany, aby z niego korzystać, ale tak jak wszystko w naturze i korzystanie z funkcji takiego narzędzia musi być zbalansowane. Jeśli zanalizujemy przebieg myśli zauważymy, iż pochodzą one z przeszłości lub przyszłości. W terażniejszości nie ma myśli, panuje kompletna cisza, stan zjednoczenia z energią kosmosu. Dlaczego więc ludzie nie potrafią tak prostego rozwiązania zaimplementować w swoim życiu? Po pierwsze przekonanie ‘myślę, więc jestem’ jest dla wielu wygodne i wystarczające. Po drugie człowiek przyzwyczał się, iż na nic nie ma czasu, więc korzysta tylko z ‘gotowych’ rozwiązań (alkohol, narkotyki, telewizja, internet itp.) przynoszących chwilową ulgę od myśli, problemów czy ogólnie pojętego stresu. Sęk w tym, że żadne tymczasowe środki nie zapewnią stabilności spokoju i wewnętrznej harmonii. Błędne koło trwa. Co więcej, nieustający proces myślowy jest przyczyną nierównowagi w systemie subtelny, zakłócając pracę czakr i kanałów energetycznych, a to znow w bezpośredni sposób przekłada się na nasze zdrowie psychofizyczne. Ale o tym za chwilę.

## NADAKTYWNOŚĆ UMYSŁU, A CHOROBY

Aktywność istoty ludzkiej zapisana jest w jej systemie subtelny jako reakcja na pragnienie. Źródłem działania czy też energii kinetycznej wykorzystywanej przez człowieka jest Pingala nadi (prawy kanał energetyczny), odzwierciedlony w organizmie jako prawy współczulny układ nerwowy, który to jest kanałem słońca, a więc z natury daje nam energię do działania (prana shakti). Pingala nadi rozpoczyna się w Swadisthana czakrze, która odpowiada w człowieku m.in. za twórczość, naukę, poczucie estetyki, ale jest też źródłem uwagi oraz czystej wiedzy. To stąd czerpiemy energię do procesu myślenia. Funkcje tej czakry jak i kanału są w równowadze gdy energię na kreowanie wykorzystujemy dla dobra innych (w efekcie również dla siebie), co staje się źródłem nieuwarunkowanej radości i zadowolenia. Jednakże gdy wspomniany proces jest nakierowany przede wszystkim na nas samych, to jego wynikiem jest powiększające się ego, powoli dające nam w świadomości przeświadczenie, że jesteśmy lepsi od innych. Ego w strukturze systemu subtelny znajduje się po lewej stronie głowy jako ‘balon’ wieńczący Pingala nadi, wyposażając lewą półkulę mózgu w funkcje logicznego i pragmatycznego postrzegania rzeczywistości.

Na poziomie fizycznym Swadisthana czakra dostarcza energii do prawidłowego funkcjonowania takich organów wewnętrznych jak: nerki, wątroba, trzustka, śledziona, dolne partie jelit czy macica. Dodatkowo odpowiada za niezwykle ważny proces polegający na przemianie komórek tłuszczowych w energię, która następnie wędruje do mózgu gdzie tworzone są szare komórki, potrzebne do odpowiedniego funkcjonowania tego organu. Ale co ma to wspólnego z myśleniem? Otóż w przypadku niektórych organów bardzo dużo. Nieprzerwany potok myśli nt. przyszłości, ciągłe planowanie i analiza swoich działań zużywa całą energię Swadisthana czakry na zaledwie jeden proces. Co więcej, w mózgu w trybie ciągłym muszą być wymieniane szare komórki. A zatem kiedy ta czakra wykonuje tylko jedno zadanie, inne są zaniedbywane. W rezultacie, wspomniane wcześniej organy nie są odpowiednio zaopatrzone w energię co może spowodować ich dysfunkcję i w efekcie choroby.

*"Nieprzerwany potok myśli nt. przyszłości, ciągłe planowanie i analiza swoich działań zużywa całą energię Swadisthana czakry na zaledwie jeden proces."*

Najbardziej uszkodzonym i narażonym na problemy fizyczne organem jest wątroba. De facto to ona jest ośrodkiem przekazującym energię potrzebną do procesu myślowego, ale pełni też inne ważne funkcje jak np. filtrowanie toksyn z organizmu, przekształcanie ich w ciepło, a następnie transportowanie do krwi skąd mają zostać różnymi drogami usunięte z ciała. Ale gdy wątroba ciągle jest zajęta produkcją energii na użytek mózgu nie może efektywnie usuwać toksyn i przetworzonego ciepła, co skutkuje jego kumulacją w wątrobie oraz ostatecznie w całym ciele. Taki stan może być przyczyną poważnych problemów z wątrobą. Pierwsze objawy ‘gorącej wątroby’ to rozchwiana uwaga, porywczy temperament, brak zadowolenia i ciągłe krytykowanie innych. Ale zazwyczaj my sami tego nie widzimy.

Drugi, niezwykle ważny organ, który może paść ofiarą mentalnej nadaktywności to trzustka. Ciągłe, niezadowolone myślenie, które wyczerpuje energetycznie wątrobę generuje dodatkowe zapotrzebowanie na energię z zewnątrz czyli cukier. Spożywamy więc go w dużej ilości, aby uzupełnić ubytki. Gdy procesowi myślowemu towarzyszy permanentne niezadowolone, niedostatecznie odżywiona energetycznie trzustka zaczyna nieprawidłowo funkcjonować i rozwija się cukrzyca.

Problem w tym, że nawet jeśli odstawimy cukier choroba nie przejdzie tak łatwo, gdyż przyczyną nie jest cukier tylko nadmierne myślenie połączone z energią niezadowolonia. Medycyna konwencjonalna nie jest w stanie tego połączyć, dlatego też lekarze uważają tę chorobę za trudną w leczeniu lub na zaawansowanym stadium za nieuleczalną.

*„Ta choroba również staje się uleczalna, kiedy otrzymujecie swoje oświecenie. Możecie również wyleczyć cukrzycę innych ludzi, ponieważ ta życiowa energia, która jest połączeniem wszystkich tych trzech sił, płynie przez was, możecie ją uzupełniać i możecie dać więcej innym ludziom, którym jej brakuje, możecie tak jakby napętnić ich tą energią i wyleczyć.” - Shri Mataji Nirmala Devi*

Kolejnym przykładem destrukcyjnego oddziaływania nadmiernego myślenia są choroby serca. Kiedy charakter naszej mentalnej aktywności jest nacechowany silnym indywidualizmem, zorientowaniem na materializm czy dbaniem tylko o fizyczność, automatycznie zaniedbujemy duchowe potrzeby naszej istoty. Duch (Atma) mający według energetycznej mapy człowieka swą siedzibę a Anahata czakrze (czakrze Serca), reagując na tego typu aktywność człowieka wycofuje się z jego jestestwa i człowiek dostaje ataku serca. W wielu przypadkach jest to tylko ostrzeżenie, ale jeżeli mimo tego świadomość człowieka się nie zmieni, sytuacja się powtarza, aż może doprowadzić do tragicznego zakończenia.

Z obserwacji wynika, iż osoby cierpiące z powodu chorób psychicznych, czyli zmian w mózgu, bardzo rzadko chorują na serce, gdyż w swym patologicznym stanie bardziej używają energii emocji, podczas gdy osoby ekstremalnie aktywne umysłowo, czyli używające mózgu, najczęściej chorują na serce. W tak oto ciekawy sposób natura stworzyła równowagę wewnątrz nas.

To tylko nieliczne przykłady mechanizmów powodujących choroby w człowieku. Co jednak robić, aby będąc świadomym takich reakcji efektywnie sobie pomóc? W kolejnym wątku postaram się to wyjaśnić.

#### CISZA UMYSŁU

‘Cisza umysłu’ to nic innego jak określanie w wielu świętych księgach Indii stan ‘Nirvichara samadhi’ czyli stan świadomości wolnej od myśli, kiedy to umysł jest jak niczym niezmacona tafla wody na jeziorze. W takim stanie stajemy się obserwatorami rzeczywistości osadzonej w teraźniejszości.

Przeszło dwadzieścia lat temu dr Ramesh Manocha, naukowiec i wykładowca na Uniwersytecie w Sydney,

postanowił w naukowy, a jednocześnie prosty sposób przedstawić umysłom zachodniego świata ideę medytacji. Do tego celu użył sformułowania ‘mental silence’ (cisza umysłu), które w swym dosłownym rozumieniu miało oddawać istotę rzeczy. Dr Manocha swą przygodę z medytacją (metodą Sahadza Jogi) rozpoczął jeszcze w latach osiemdziesiątych. Dynamicznie pojawiające się zmiany w świadomości, rzutujące na jego codzienne życie, zmotywowały go do podjęcia pogłębionych badań nad rzeczywistym efektem praktyki medytacji Sahadza Joga. Przeprowadzony przez niego szereg badań klinicznych nad pacjentami cierpiącymi z powodu ADHD, astmy, epilepsji czy depresji dały niezbity dowód na to, że medytacja Sahadza Joga ma realny wpływ na poprawę stanu zdrowia pacjentów.

Cisza umysłu ma prowadzić do spokoju i równowagi, ale aby efektywniej tego doświadczać warto zrozumieć jak działa proces myślenia. W standardowym łańcuchu myślowym, myśli powstają praktycznie przez cały czas świadomej aktywności umysłu. Możemy je przedstawić obrazowo w postaci sinusoidy, której cykliczność zwiększa się wraz ze wzrastającą intensywnością mentalną. Tę cykliczność możemy zredukować poprzez np. wysiłek fizyczny, relaksującą kąpiel czy spacer w naturze. Im mniej bodźców dostarczamy, które prowokują powstawanie myśli, tym wspomniana intensywność jest mniejsza. Aczkolwiek nawet przy takiej aktywności nie jesteśmy w stanie zauważyć, że pomiędzy jedną kończącą się myślą, a drugą nowo powstającą istnieje mała przerwa, którą możemy nazwać ciszą czyli medytacją. Dopiero gdy faktycznie zaczynamy próbować osiągnąć stan medytacji możemy zaobserwować, iż takie przerwy istnieją. Im więcej praktykujemy, tym przerwy pomiędzy myślami się poszerzają, a ilość myśli się zmniejsza. W pewnym momencie tylko pojedyncze myśli mącą ciszę, aż dochodzimy do stanu, w którym doświadczamy pełnej ciszy umysłu, czyli wspomnianego już stanu nirvichara samadhi - stanu prawdziwej, czystej medytacji. Tylko w takim stanie objawia się spontaniczna twórczość właściwa dla osobowości oświeconych.


Jeżeli nasza praktyka medytacji jest systematyczna szybko zauważymy efekty. Umysł częściej będzie wyciszony, a wykreowana cisza będzie rozciągać harmonię na wszystkie obszary życia począwszy od poprawy zdrowia fizycznego przez spokój emocjonalny oraz pełniejsze wykorzystanie potencjału energetycznego jakim dysponuje istota ludzka. Stan świadomości bez myśli dużo łatwiej osiągnąć gdy przebudzimy wewnątrz siebie energię Kundalini, która będąc matczyną energią dokładnie wie jak nam pomóc w osiągnięciu energetycznej równowagi. To jej aktywność odgrywa kluczową rolę w procesie ‘dostrajania’ się do częstotliwości stanu ciszy umysłu. Jeśli tylko będziemy czujnymi obserwatorami przepływających myśli, to wystarczy by Kundalini samoistnie poszerzała przerwy pomiędzy myślami, aż do chwili gdy umysł zostanie całkowicie z nich oczyszczony.

W tym stanie następuje pełna regeneracja energetyczna oraz fizyczna organizmu, w szczególności układu nerwowego.

Dzięki praktyce medytacji wzmacniamy przepływ energii Kundalini wewnątrz nas, która nie tylko wspomaga nas w stabilizacji ciszy umysłu, ale także oczyszcza i równoważy funkcjonowanie czakr, co w bezpośredni sposób przekłada się na organizm człowieka. Wspomniane wcześniej przykłady dolegliwości organów jak wątroba czy trzustka są niczym innym jak efektem zakłóceń i blokad energetycznych w konkretnych czakrach. Medytacja umożliwia Kundalini wykonywanie jej pracy czyli usuwania przyczyn dolegliwości, które swoje źródło mają w energii oraz ustanawianie równowagi w czakrach i kanałach. Fenomen przebudzonej Kundalini polega nie tylko na opisanych wyżej procesach, ale po pierwsze na tym, że obdarza nas jogą czyli połączeniem z energią kosmiczną, a po drugie daje nam możliwość odczuwania na układzie nerwowym personalnego stanu energetycznego systemu subtelnego. A to znowu umożliwia nam precyzyjne określenie naszych słabości osobowościowych lub dolegliwości fizycznych i subtelną pracę w celu ich usunięcia.

Dr Manocha studiując nauki Shri Mataji Nirmala Devi i wprowadzając je w życie poprzez praktykę medytacji Sahadza Joga miał również możliwość symultanicznego przeprowadzania badań na osobach medytujących, wykazując w jaki sposób pogłębiona praktyka osiągania ciszy umysłu niezwykle pozytywnie wpływa na ogólnie pojęte zdrowie człowieka, relacje z otoczeniem czy aktywność mózgu. O rezultatach wszystkich badań możemy przeczytać w jego publikacjach naukowych.

**AUTOR**



**PIOTR MUSIAŁ**  
Nauczyciel medytacji Sahadza Joga. Od ponad 10 lat pomaga ludziom odkrywać ich ukryty wewnętrzny potencjał i przemieniać życie w oparciu o duchowe wartości.  
[www.sahajayoga.pl](http://www.sahajayoga.pl)

