

Sahadźa Jogga

Doświadczenie przebudzenia energii Kundalini

O energii Kundalini sporo pisałem już w poprzednich artykułach (zachęcam do ich lektury), jednakże biorąc pod uwagę osoby, które może po raz pierwszy będą miały do czynienia z tą tematyką, zanim przejdę do opisanego doświadczenia Samorealizacji (przebudzenia Kundalini), dokonam zwięzłego, aczkolwiek istotnego wstępu.

Energia Kundalini jest subtelną, żeńską energią, znajdującą się u każdego człowieka w kości krzyżowej (sacrum), u podstawy kręgosłupa, zwinięta w trzy i pół zwoju. Zbudowana jest z tysięcy nitek energii, które mogą podnieść się od razu wszystkie lub etapowo – w miarę postępu naszej praktyki medytacji. Jest energią pragnienia rozwoju duchowego. Budząc się, obdarcza nas YOGĄ, czyli połączeniem naszego subtelnego mikrokosmosu z energetycznym makrokosmosem, rozumianym zarówno dosłownie, jak i w bardziej mistyczny sposób. Jej naturą jest transformacja istoty ludzkiej na podstawie pierwotnych wartości duchowych, odzwierciedlonych również w naturze.



W 1970 roku Shri Mataji Nirmala Devi odkryła, a następnie rozwinęła metodę spontanicznego przebudzenia energii Kundalini. Będąc oświeconym mistrzem duchowym, doskonale znała jej naturę. Jak sama twierdziła, obecnie dysponujemy wszystkimi elementami niezbędnymi do uzyskania Yogi w sposób wręcz bezwysiłkowy. W wyniku ewolucji posiadamy w pełni rozwinięty system subtelny złożony z czakr i kanałów energetycznych, istnieje metoda i co najważniejsze – nosimy w sobie często ukryte, lecz głębokie pragnienie wewnętrznej przemiany. Przebudzenie Kundalini jest możliwe u każdego człowieka bez względu na jego poziom świadomości czy stan rozwoju osobistego. Kundalini budzi się w takiej intensywności, na jaką pozwalają czakry i kanały energetyczne tej osoby. Zazwyczaj Kundalini budzi się zaledwie kilkoma nitkami energii, które przepływają przez kolejne czakry, by na końcu przebić się przez Sahasrara czakrę oraz Brahmarandhrę i połączyć naszą istotę z Param chaita-

nyą (wszechogarniającą energią stworzenia), ustanawiając Yogę. Już podczas tego doświadczenia Kundalini zaczyna pracować w naszym systemie subtelnym, oczyszczając i przywracając równowagę czakr oraz kanałów. Co więc należy zrobić, aby przebudzić w sobie energię Kundalini? W zasadzie niewiele.

Jak już wcześniej wspominałem, w każdym z nas istnieje, co najmniej w formie potencjalnej, pragnienie wewnętrznej transformacji i to ono jest w tym doświadczeniu najważniejsze. Na to pragnienie reaguje uśpiona w kości krzyżowej energia Kundalini. Pozostałe elementy doświadczenia przedstawiłem poniżej. Postępuj zgodnie z opisami przy poszczególnych grafikach. Aby zadbać o odpowiednią atmosferę, postaraj się znaleźć przyjazne ci miejsce oraz przeznaczyć ok. 10-15 minut. To tyle w kwestii szczegółów technicznych. Jeżeli tylko jesteś gotowa/gotowy, proponuję rozpocząć. **Powodzenia!**



Położ prawą dłoń na sercu (Anahata czakra) i głęboko w swoim wnętrzu trzy razy zadaj następujące pytanie (podawane liczby mają związek z liczbą kanałów energetycznych lub płatków w poszczególnych czakrach):

1

„Matko, czy jestem czystym Duchem?”

Położ prawą dłoń pod żebrami (obszar Voidu) po lewej stronie i trzy razy z całego serca zapytaj:

2

„Matko, czy jestem swoim własnym mistrzem?”



3

Położ prawą dłoń w pachwinie po lewej stronie (Swadisthana czakra) i sześć razy poproś:

„Matko, proszę, obudź we mnie czystą wiedzę.”



Położ prawą dłoń znów pod żebrami (obszar Voidu) po lewej stronie i dziesięć razy z całego serca powtórz afirmację:

4

„Matko, jestem swoim własnym mistrzem.”



5

Położ prawą dłoń znów na sercu (Anahata czakra) i z całym przekonaniem w głębi swojej istoty powiedz dwanaście razy:

„Matko, jestem czystym Duchem.”



Położ prawą dłoń w zagięciu między barkiem, a szyją po lewej stronie ciała (Vishuddhi czakra). Żeby zrównoważyć to centrum, trzeba się pozbyć całego poczucia winy. Dlatego teraz z pełnym przekonaniem należy powiedzieć szesnaście razy:

6

„Matko, nie jestem niczemu winna/winien.”





7

Położ prawą dłoń na czole (Agnya czakra). Aby przebudzić i zrównoważyć to centrum, należy przebaczyć. W głębi swojej istoty i z jak największą szczerością powtórz kilka razy:

„Matko, przebaczam wszystkim oraz samej/samemu sobie.”

Położ prawą dłoń z tyłu głowy na wysokości kości potylicznej (Agnya czakra) i poproś o przebaczenie za wszystkie błędy popełnione świadomie lub nieświadomie. Nie miej poczucia winy. W głębi swojej istoty powtórz kilka razy:

„Matko, proszę przebac mi wszystkie błędy, popełnione świadomie lub nieświadomie.”

8



9

Teraz zamknij oczy i połóż środek prawej dłoni na szczycie głowy (Sahasrara Brahmarandhra). Rozstaw i wypręż do góry palce, dociskając mocno płaską dłoń do ciemniaczka. Siedem razy pomasuj głowę, tak żeby poruszyć skórą, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Za każdym razem pokornie poproś:

„Matko, proszę obdarz mnie Samorealizacją” lub „Matko, proszę obdarz mnie Yogą”.

Następnie połóż obie ręce na kolanach z dłońmi wyprostowanymi i skierowanymi ku górze. Oczy miej zamknięte. Jeżeli czujesz się mało komfortowo z zamkniętymi oczami, otwórz je i postaraj skupić się na zdjęciu Shri Mataji. Pozostań w takim stanie przez kilka minut, tak aby **pozwoić przebudzonej energii Kundalini ustabilizować połączenie** (yogę) w Sahasrarze.

10



W kolejnym kroku podnieś swoją lewą rękę 15-20 cm powyżej głowy, wnętrzem dłoni skierowanym do dołu. Sprawdź, czy czujesz delikatny chłodny powiew płynący ze szczytu głowy do twojej dłoni. Zamień rękę, teraz lewą rękę odłóż, a prawą umieść ponad głowę. Możesz odczuwać chłodny powiew na dłoniach lub powyżej twojej głowy, a także kojącą wewnętrzną ciszę. Ten chłodny powiew manifestuje obecność wibracji, pokazując, że twoje doświadczenie się powiodło. Jeżeli przy tym chociaż przez krótki czas twój umysł przebywał „bez myśli”, oznacza to, że udało ci się osiągnąć stan świadomości bez myśli, zwany stanem *Nirvichara Samadhi*.

Jeżeli na dłoniach lub nad głową pojawiło się ciepło, oznacza to, że doświadczenie również się powiodło, energia Kundalini się przebudziła, jednakże w swej wędrówce w systemie subtelny przez kolejne centra energetyczne napotkała na zakłócenia, które od razu zaczęła niwelować, oraz harmonizować pracę czakr, emitując przy tym, poprzez system subtelny i ciało fizyczne, energię w postaci ciepła. Kiedy w systemie subtelny zachodzi równowaga, proces ten ustępuje i zamiast ciepła na dłoniach i nad głową pojawia się wspomniany chłodny powiew.

Podczas wędrówki Kundalini zaczynamy odczuwać na palcach dłoni zakłócenia z czakr, dzięki temu można w prosty sposób sprawdzić, która z nich pracuje nieprawidłowo. Z powodu większych blokad Kundalini może podnieść się w bardzo ograniczonej formie, dlatego też niektóre osoby mogą nic nie czuć podczas pierwszej próby doświadczenia Samorealizacji. W takiej sytuacji eksperyment można powtórzyć.

Siła Kundalini pracującej nad manifestacją naszej duchowej natury wzrasta wraz z praktyką medytacji, dlatego też zachęcam do rozpoczęcia tej wspaniałej przygody ze swoim wnętrzem. Wszelkie informacje nt. medytacji można uzyskać na stronie www.sahajayoga.pl. Aby udać się na zajęcia, należy skontaktować się z najbliższym ośrodkiem medytacji Sahadza Joga. Zajęcia Sahadza Jogi są zawsze **BEZPŁATNE**.

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