



Dźwięki

i energia Kundalini

ICH UZDRAWIAJĄCY
WPŁYW
NA CZŁOWIEKA

PIERWOTNY DŹWIĘK 'OM'

Indyjska teoria powstania wszechświata mówi, iż całe stworzenie powstało w wyniku siły pragnienia Pierwotnej Istoty – Shri Sada Shivy (najwyższej formy czystej świadomości), który jest zarówno początkiem, jak i końcem wszystkiego. Shri Sada Shiva był kompletny sam w sobie – Ardha Narinateshwar. Kiedy zapragnął stworzyć, jego energia kreacji, Shri Adi Shakti, oddzieliła się od niego. W chwili gdy to się stało, cała przestrzeń została wypełniona Pierwotnym Dźwiękiem – 'Omkaar'. Ten kosmiczny dźwięk jest manifestacją trzech pierwotnych sił A-U-M, stanowiących wibracje trzech faz natury:

- A – Siły Pragnienia i Istnienia (Shri Maha Kali)
- U – Siły Działania i Stworzenia (Shri Maha Saraswati)
- M – Siły Ewolucji oraz Duchowej Świadomości (Shri Maha Lakshmi).

POWSTANIE PIĘCIU ŻYWIÓŁÓW

Wszechświat został stworzony przez Shri Adi Shakti mocą Pierwotnego Dźwięku 'OM'. Z tego dźwięku wyłoniło się pięć żywiołów – Pancha Mahabhutas: Przestrzeń i Eter, Powietrze, Ogień, Woda oraz Ziemia, a następnie z nich powstały galaktyki, planety i gwiazdy. Ostatecznie, te pięć żywiołów uformowało w toku ewolucji również człowieka, który jest swoistym mikrokosmosem. Np. kości i mięśnie są zbudowane z żywiołu Ziemi, krew i inne płyny ustrojowe – z żywiołu Wody, a energia witalna to żywioł Ognia.

DŹWIĘK

Kiedy w Przestrzeni następuje interakcja pomiędzy Ogniem i Powietrzem, powstaje DŹWIĘK. Przebieg tego procesu możemy zrozumieć na przykładzie człowieka. Żywioł Ognia z brzucha łączy się z Powietrzem z płuc i – używając Przestrzeni oraz Eteru – kreuje w krtani ludzki głos. Zgłębiający istotę dźwięków natury oraz człowieka indyjscy mistycy wyszczególnili cztery etapy ludzkiego dźwięku:

- Para Vani – Najsztelniejszy Dźwięk
- Pashyanti Vani – Sztelniejszy Dźwięk
- Madhyama Vani – Sztelny Dźwięk
- Vaikhari Vani – podstawowy przejaw ludzkiego głosu.

Studiując te zagadnienia i gromadząc doświadczenia, z czasem ustanowili tzw. swary i nadali im odpowiednią chronologię.

MUZYKA

Muzyka jest wyrafinowanym językiem dialogu z Energią Stworzenia. Wszystko we Wszechświecie jest powiązane ze sobą poprzez RYTM. Ruch gwiazd i planet, zmienność pór roku czy kwitnienie i owocowanie są wynikiem rytmicznej cykliczności. Istniejące w każdej ożywionej i nieożywionej istocie w formie dźwięku OM wibracje Shri Adi Shakti, rytm oraz słowa i dźwięki tworzą MUZYKĘ.

Praktycznie od urodzenia człowiek wyraża swoje emocje przez muzykę. Staje się ona integralną częścią jego życia. Poprzez eksperymenty, badania, studiowanie, słuchanie czy medytację ludzie stworzyli rozmaite formy muzyki, oparte o pierwotną, duchową wiedzę o dźwiękach.

TERAPEUTYCZNY WPŁYW DŹWIĘKÓW ORAZ KLASYCZNEJ MUZYKI INDYJSKIEJ

Mający swoje źródło w głosie człowieka czysty dźwięk ma nie tylko profilaktyczny, ale także uzdrawiający wpływ na cztery jego ciała, tj. fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz duchowe. Co więcej, regularne stosowanie dźwięków prowadzi do pogłębienia świadomości, a tym samym rozwoju wewnętrznego. Poprzez synchronizację częstotliwości naszej istoty z częstotliwością pierwotnego dźwięku OM regenerujemy i rozwijamy wymienione wyżej cztery sfery. Możemy to osiągnąć poprzez śpiewanie i słuchanie:

- Pierwotnego Dźwięku OM
- Bija Mantr
- Bija Akshar
- Wybranych indyjskich klasycznych rag.

Terapeutyczny efekt stosowania dźwięków jest zwielokrotniony, gdy przebudzona jest w nas energia Kundalini – szczątkowa energia pozostała po stworzeniu naszej istoty jako połączenia czterech wspomnianych wyżej sfer. Kundalini to istniejąca w człowieku energia Pierwotnego Stworzenia – Shri Adi Shakti i tak jak ona opierająca swoją subtelną aktywność o wszechprzenikającą wibrację pierwotnego dźwięku OM. Dlatego też praca z dźwiękami przy przebudzonej Kundalini jest niebywale dobroczynna zarówno dla naszego systemu energetycznego, jak i dla ciała fizycznego. Kundalini reaguje na dźwięki, które synchronizują nasze czakry z dźwiękiem OM, i wręcz niezauważalnie dla naszej świadomości oczyszcza je oraz równoważy. Efekt tej subtelnej pracy odczuwamy w głębi medytacji, poszerzeniu świadomości, a także w poprawie naszego zdrowia fizycznego czy równowagi emocjonalnej.

Kiedy Kundalini unosi się w Sushumna Nadi (kanale środkowym) i przepływa przez poszczególne czakry, generowane są dźwięki, które odpowiadają nutom indyjskiej gamy:

- Sa – Mooladhara czakrze
- Re – Swadisthana czakrze
- Ga – Nabhi czakrze
- Ma – Anahata czakrze
- Pa – Vishuddhi czakrze
- Dha – Agnya czakrze
- Ni – Sahasrara czakrze.

BIJA MANTRY I BIJA AKSHARY

Tak jak potężne drzewo wyrasta z mikroskopijnego nasiona, tak każda mantra ma swój początek w Bija Mantrze. Bija mantry są uważane za źródło stworzenia. Dzięki ich potencjałowi wibracyjnemu mistycy indyjscy rozwinęli mantry, które utrzymują i wzmacniają połączenie człowieka z poszczególnymi duchowymi aspektami boskiej energii. Kiedy mantry są w odpowiedni sposób intonowane, przynoszą upragniony rezultat. Bija mantry zawierają cały potencjał energii wszechświata, który ostatecznie objawia się w świadomości człowieka jako pełne, duchowe Samourzeczywistnienie (oświecenie). Dlatego też zwane są również mantrami Shakti. Pierwotny dźwięk OM jest bija mantrą uniwersalnej świadomości.

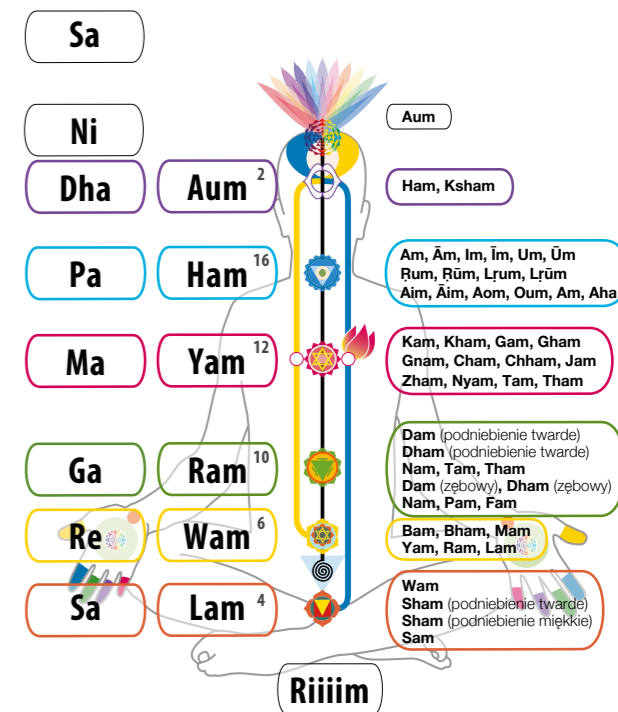
Każda bija mantra ma swoją specyficzną moc połączoną z daną cechą czakry. Intonując dźwięk bija mantry, rozwijamy tę cechę. Dodatkowo, każda z nich zawiera w sobie również energetyczną istotę danego żywiołu, co potęguje ostateczny efekt mantry.

Bija Akshary to wszystkie dźwięki, które generowane są w czakrach podczas unoszenia się energii Kundalini. Ich ilość zdeterminowana jest ilością płatków czakry. Wszystkie płatki w czakrach oznaczone są innymi głoskami, które jako dźwięki zostały odkryte w medytacji przez wielkich Rishi. Intonowanie bija akshar wpływa na otwarcie, oczyszczenie i osiągnięcie odpowiedniej częstotliwości wibracyjnej czakr.

RAGI

W Indiach od najdawniejszych czasów cała wiedza była przekazywana ustnie. Dla łatwiejszego zapamiętania Vedy, Purany, Shastry itd. były układane w formie wierszowanej, w postaci hymnów, następnie układano pod nie melodie i uczone się ich na pamięć. Wraz z upływem czasu oprawa muzyczna Ved rozwijała się i z prostego początkowo rysunku melodycznego powstały Gramy, Moorchhany i Jati,

Sahaja Yoga Swara, Bija, Bij'akshara



stając się podstawą dawnych form muzycznych. Jati dały życie czemuś, co dzisiaj nazywamy Ragą. Jest to pewien schemat melodyczny, który rozwija się w ścisłej zgodności z zasadami harmonii i kompozycji.

Słowo 'Raga' pochodzi od sanskryckiego słowa 'Ranja', co oznacza „to, co się podoba, dostarcza zadowolenia”.

Podobna wielkiej rzece, biorącej swój początek z małego strumyczka, raga zaczyna się jedną nutą, przechodzącą w prostą melodię, aby na końcu przekształcić się w przepiękny utwór muzyczny. Technicznie jest podzielona na kilka części, z których każda jest unikatowa i stopniowo wprowadza naszą świadomość w coraz głębszy stan medytacji.

Pomimo określonego schematu muzycznego, ragi zachowują dużą przestrzeń improwizacyjną dla muzyka, co sprzyja powstawaniu ich różnorodnych wariantów i pozwala słuchaczowi odkrywać dla siebie nowe aspekty interpretacji.

Ogromna ilość rag pociągnęła za sobą konieczność ich sklasyfikowania, ale sposobów klasyfikacji jest również bardzo dużo. Przede wszystkim możemy je podzielić według melodycznej budowy, ale także ze względu na porę roku czy porę dnia. Z punktu widzenia osoby skupionej na wewnętrznym rozwoju najważniejszym będzie podział ze względu na czakry lub kanały energetyczne, do których ragi będą się odnosić.



Dźwięki rag układanych pod terapeutyczne działanie na ludzki system energetyczny oczyszczają i przywracają harmonię na poziomie energii, a to przekłada się następnie na naszą sferę emocjonalno-mentalną oraz fizyczną. Aby lepiej zrozumieć te zależności, poniżej znajdują się przykłady rag, które oddziałują na konkretne czakry oraz pracę przebudzonej w danej osobie energii Kundalini.

Raga Shyam Kalyan – pomaga uaktywnić Mooladhara czakrę i Kundalini, aby ta w naturalny i łatwy sposób mogła wnieść się w Sushumna nadi. Dodatkowo pomaga utrzymać optymalne wirowanie czakry oraz jej równowagę w dostarczaniu energii poszczególnym organom wewnętrznym, którymi się opiekuje, tj. wydalania oraz rozrodczym. Z punktu widzenia bardziej subtelnych elementów raga pozwala rozwinąć cechy żywiołu Ziemi, tj. przyciągania, zapachu czy poczucia kierunku.

Raga Gurjari Todi i Yaman – ta pierwsza posiada zdolność do odprowadzania nadmiaru ciepła zgromadzonego w wątrobie, a druga daje siłę stabilizacji – Dharana Shakti. Obie ragi aktywują Swadisthana czakrę, która odpowiada za jakość naszej uwagi, będącej fundamentem medytacji. Ta czakra odpowiada również za bardzo ważny proces transportu oraz przemiany komórek tłuszczowych w szare komórki mózgu, które zużywają się szybciej, gdy człowiek w nadmiarze generuje myśli.

Raga Abhogi – aktywuje Nabhi czakrę i stymuluje proces trawienia. Kiedy Kundalini przepływa przez tę czakrę, oczyszcza ją i kreuje w człowieku stan zadowolenia oraz dharmiczną postawę wobec świata.

Raga Bhairav i Durga – obie ragi aktywują Anahata czakrę. Obie wzmacniają układ odpornościowy, w szczególności u dzieci do 12. roku życia poprzez maksymalizację produkcji limfocytów typu T i B. Kiedy Kundalini przepływa przez tę czakrę, raga Bhairav uaktywnia w człowieku jego duchowość, a raga Durga obdarza go pewnością siebie i poczuciem bezpieczeństwa.

Raga Jayjaywanti – pomaga oczyścić Vishuddhi czakrę oraz uaktywnić energię i siłę mowy. Dodatkowo wzmacnia działanie żywiołu Eteru, czyniąc naszą osobowość pełną słodyczy w komunikacji oraz muzyce. Vishuddhi czakra to energetyczne wrota do muzyki wokalne.

Raga Bhup – jest bardzo efektywna w oczyszczaniu i aktywacji Agnya czakry. Zmniejsza energetyczne balony ego

i superego, usuwa napięcia, złość i umysłowe przemęczenie. Nastrój, który powstaje podczas tej ragi, wspiera Kundalini w łatwiejszym przejściu przez Agnya czakrę i wejściu w Sahasrara czakrę, czyli obszar limbiczny mózgu. Wtedy wkraczamy w stan medytacji – stan świadomości wolnej od myśli.

Raga Darbari i Bhairavi – są niezwykle skuteczne w stabilizacji i utrzymaniu długiego stanu świadomości bez myśli. Dźwięki tych rag relaksują obszar limbiczny mózgu. W tym czasie Kundalini uspokaja i odżywia Sahasrara czakrę oraz mózg. W rezultacie czujemy, że zostaliśmy oczyszczeni z wszelkich napięć, a wewnątrz panuje przynoszący radość spokój. Poprzez działanie Kundalini możemy też poczuć chłodny powiew Energii Stworzenia (Shri Adi Shakti) nad

głową oraz na dłoniach. Ustanawiana jest rzeczwiśta Yoga, czyli połączenie naszej wewnętrznej energii Kundalini z energią wszechświata. Regularna medytacja przy dźwiękach obu rag pozwoli cieszyć się odczuwaniem nowego wymiaru poznania i wiedzy.

Uogólniając, ragi mogą leczyć wszelkie ludzkie dolegliwości, nawet te fizyczne, wpływając na ich przyczynę, czyli problemy w sferze energetycznej. Kiedy mamy w sobie przebudzoną energię Kundalini, efekt stosowania rag jest nieporównywalnie silniejszy.

Terapia dźwiękami pozwala na synchronizację częstotliwości wibracyjnej danej osoby z częstotliwością pierwotnego dźwięku OM. Kiedy to się stanie, uaktywnia się potencjał czakr. Intonując bija mantry i bija akshary, dostrajamy nasze czakry i kanały energetyczne. Sushumna nadi (kanał środkowy) poszerza się i pozwala unieść się większej ilości nitek energii Kundalini, która oczyszcza i odżywia nasze centra energetyczne, a w efekcie organy wewnętrzne. Następnie, wychodząc przez Brahma randrę, zamyka koło przepływu odżywczej energii i bezwysiłkowo pozwala osiągać stan medytacji, jednocześnie oświecając naszą świadomość. Kiedy już osiągniemy równowagę w naszym systemie energetycznym, odzyskujemy zdrowie na płaszczyźnie fizycznej, emocjonalnej, umysłowej oraz duchowej.

“Każda bija mantra ma swoją specyficzną moc połączoną z daną cechą czakry”

AUTOR



PIOTR MUSIAŁ

Nauczyciel medytacji Sahadža Joga. Od ponad 10 lat pomaga ludziom odkrywać ich ukryty wewnętrzny potencjał i przemieniać życie w oparciu o duchowe wartości.

www.sahajayoga.pl

Źródło: *Music and Sahaja Yoga, Dr. Arun Apte.*