

# SAHADŻA JOGA

JAK OSIĄGAĆ  
GŁĘBIĘ MEDYTACJI?

Ten cykl ma przybliżyć zainteresowanym podstawowe sposoby oczyszczania systemu subtelnego człowieka oraz osiągania głębi medytacji, wykorzystując praktyczną wiedzę przekazaną przez Śri Matadži Nirmala Dewi. Aby osiągnąć maksymalne efekty praktyki medytacji Sahadża Joga, w tym stosowanie rozmaitych metod równoważenia czakr i kanałów energetycznych, wykonajcie doświadczenie samorealizacji, czyli przebudźcie w sobie waszą indywidualną energię Kundalini – w tym celu odwiedźcie ośrodek medytacji Sahadża Joga lub podążajcie za opisem doświadczenia na stronie internetowej [www.sahajayoga.pl](http://www.sahajayoga.pl).

Sahadża Joga pozwala na zgłębianie siebie w zupełnie nowym wymiarze świadomości, którą nazywamy świadomością wibracyjną. Oznacza to, że przebudzona Kundalini umożliwia nam odczuwanie wibracji (energii) poprzez układ nerwowy. Wiedzę, która płynie z naszych energetycznych odczuć, jesteśmy w stanie wykorzystać do samooceny oraz, co bardziej interesujące, do precyzyjnej pracy energetycznej z samym sobą.

Jestem przekonany, że niektóre sposoby mogą wydać się wam abstrakcyjne lub na zachodni umysł zbyt proste, by działały, a jednak ich skuteczność potwierdzona jest doświadczeniami setek tysięcy praktykujących. Pamiętajcie, że rdzeniem naszej przemiany oraz wewnętrznego oczyszczania jest energia Kundalini, która sprawia, iż wszelkie działania, nawet te z pozoru bardzo proste, generują pożądany rezultat. Aby dopełnić ten wstęp, wspomnę, iż przebudzona Kundalini obdarza nas Jogą, czyli duchowym połączeniem z wszechprzenikającą energią wszechświata (Param Ćajtania), co nie tylko ma odniesienie do naszej świadomości, ale oznacza także żywe połączenie z żywiołami ziemi, wody, ognia, powietrza i eteru, z których zbudowana jest Matka Ziemia oraz wszystkie istoty żywe. I właśnie tę moc żywiołów również wykorzystujemy do oczyszczania i równoważenia systemu subtelnego. Postanowiłem rozpocząć od krótkiej charakterystyki głównych kanałów energetycznych, która z pewnością wielu osobom przybliży ich wewnętrzną konstytucję oraz umożliwi introspekcję siebie samego.

## CZĘŚĆ 1: KANAŁY ENERGETYCZNE

### • Ida Nadi - lewy kanał energetyczny •

Znany również jako Tamo guna i kanał Księżyca. Rozpoczyna się w Muladhara czakrze i kończy superego na prawej półkuli mózgu. Ten kanał opiekuje się lewym

współczulnym układem nerwowym i jest kanałem emocji, pragnień oraz zapisem przeszłych doświadczeń. Kundalini budzi się w wyniku naszego głębokiego duchowego pragnienia, które jest rdzeniem tego kanału, dlatego doświadczenie przebudzenia Kundalini opiera się właśnie na pracy z tym kanałem. W swoim czystym stanie Ida Nadi przejawia cechy głębokiej radości, miłości i współczucia. Pozwala także poczuć moc dziecięcej niewinności, manifestującej się przez naszą świadomość. Jako ludzkie istoty mamy skłonności do skrajnych stanów lewego kanału, jak np. huśtawka emocjonalna, emocjonalne przywiązanie, depresja, niskie poczucie własnej wartości, poczucie winy. Często koncentracja uwagi na przeszłych zdarzeniach, w szczególności negatywnych emocjach

"...energia Kundalini, która sprawia, iż wszelkie działania, nawet te z pozoru bardzo proste, generują pożądany rezultat."

z nimi związanych, konsumuje energię lewego kanału i wpływa na rozwój letargu. Doświadczanie powyższych stanów świadczy o zablokowanym kanale i wymaga naszego działania, aby przywrócić jego prawidłowe funkcjonowanie.

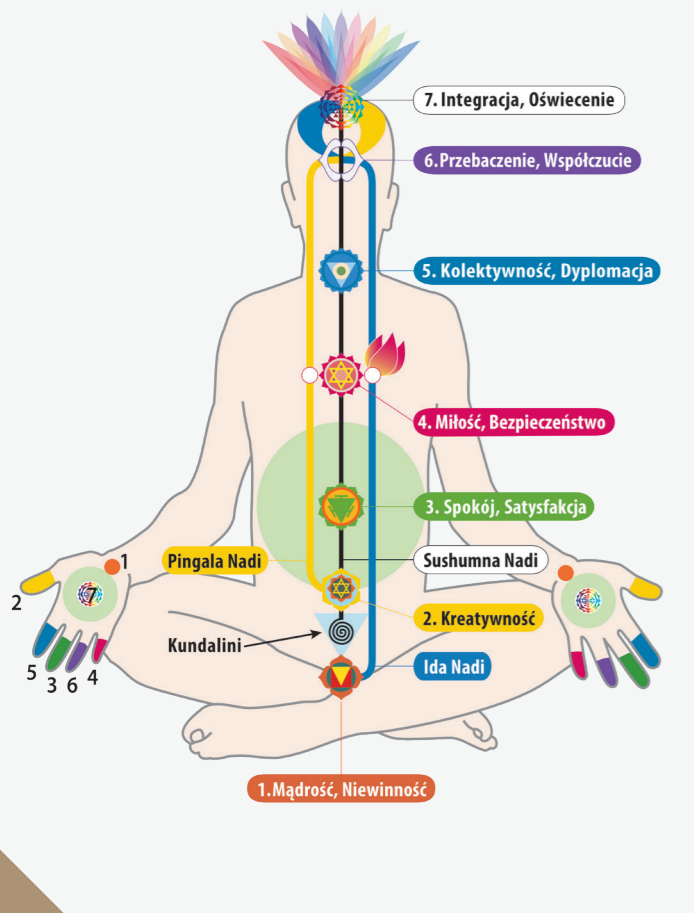
### Jak zrównoważyć lewy kanał?

Przede wszystkim poprzez systematyczną praktykę medytacji z jednoczesnym wykorzystaniem energii żywiołów oddziałujących oczyszczająco na ten kanał. Kilka wskazówek poniżej.

- **Żywiol ziemi:** starajcie się jak najczęściej medytować bezpośrednio na Matce Ziemi. Lewy kanał rozpoczyna się w Muladharze. Moc Ziemi działa silnie oczyszczająco, pochłaniając energię negatywnych emocji i kreując stan równowagi w Ida Nadi. Aby uruchomić właściwą cyrkulację energetyczną, lewą rękę poznaczcie na kolanie, a prawą połóżcie na ziemi.
- **Żywiol wody:** jeżeli macie stały dostęp do rzeki, jeziora lub morza, spróbujcie co najmniej raz dziennie, najlepiej po całym dniu aktywności, zanurzyć stopy w wodzie i będąc w stanie medytacji pozwólcie, aby woda wyptukała energetyczne obciążenia całego dnia. Jednak gdy nie macie takiej możliwości, podobny efekt można uzyskać w domu, zanurzając stopy w wodzie z solą w specjalnie do tego przeznaczonej misce. Wystarczy 5-10 minut medytacji. Więcej o tej technice przeczytacie na stronie wymienionej we wstępie.
- **Żywiol ognia:** skrajnie zablokowany lewy kanał wkracza w stan energetycznego zamrożenia i wymaga podgrzania. Do tego celu wykorzystujemy płomień świecy.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE  
OCZYSZCZANIA I RÓWNOWAŻENIA SYSTEMU SUBTELNEGO.





Ta technika nie jest skomplikowana, ale wymaga względnej precyzji, dlatego też rekomendujemy udanie się do najbliższego ośrodka medytacji Sahadża Joga, aby nauczyć się ją prawidłowo wykonywać.

#### Dodatkowo:

- Starajcie się wstawać wcześniej rano. Synchronizacja z budzącą się naturą gwarantuje odczucie właściwego rytmu dnia i pozwala na wyzbycie się letargicznych stanów.
- Spacerujcie w słońcu, pozwalając promieniom zrelaksować wasze ciało i wewnętrznie otworzyć oraz uwolnić blokujące nas negatywne emocje.
- Skupiajcie się w swoim codziennym życiu na głównych wartościach tego kanału.

#### • Pingala Nadi - prawy kanał energetyczny •

Znany również jako Radžo guna i kanał słońca. Rozpoczyna się w Swadhiszthana czakrze i kończy się ego na lewej półkuli mózgu. Ego to ta część naszej istoty, która daje nam poczucie odrębności i możliwość powiązania siebie samego z „ja”. Istotą energii Pingala Nadi jest działanie. Kanał ten opiekuje się prawym współczulnym układem nerwowym i wspiera kreatywność,

racjonalne myślenie, planowanie oraz wszelkie przejawy fizycznej aktywności. W skrajnych negatywnych stanach prawego kanału możemy zaobserwować: egoistyczne i dominujące zachowanie, arogancję, pychę, złość, nienawiść, lubieżność czy stres.

Pingala Nadi przede wszystkim blokuje się od zbyt intensywnego myślenia i planowania. Nadmierna konsumpcja energii może doprowadzić do osłabienia lewego kanału, a tym samym do obniżenia w nas poziomu spontanicznej radości. Brak reakcji z naszej strony prowadzi do stanów ciągłej irytacji, a nawet agresywnych zachowań. W takich okolicznościach możemy zaobserwować, że nawet najmniejsza rzecz jest w stanie spowodować w nas wybuch złości. W efekcie podnosi się poziom stresu i bardzo trudno jest nam osiągnąć stan równowagi.

#### Jak zrównoważyć prawy kanał?

Oczywiście regularnie medytując! Jeszcze bardziej efektywne jest wykorzystanie poniższych sposobów.

- **Żywiot ziemi:** medytacja na Matce Ziemi działa dobroczynnie nie tylko na lewy kanał, ale także na prawy. Ziemia pochłania nadmiar ciepła, skumulowany w naszym ciele fizycznym i subtelny, który powstał w wyniku nadmiernej aktywności Pingala Nadi.
- **Żywiot wody:** to jest główny żywioł oddziałujący na osoby o tendencjach do zbyt intensywnej aktywności umysłowej lub fizycznej. W takim osobach żywioł ognia jest bardzo silny i tylko woda jest w stanie go zbalansować. Stosujcie technikę medytacji z moczeniem stóp w rzece lub morzu, lub opisanym wcześniej domowym sposobem – przy użyciu miski wody z solą. Drugi sposób jest niezwykle prosty i bardzo efektywny. Potrzebujecie jedynie owinięty w cienki ręcznik lub inną tkaninę pakiet lodowy. Umieście go pod żebrami, po prawej stronie brzucha (na 5-10 minut). Pakiet będzie penetrował obszar, gdzie znajduje się wątroba, która przede wszystkim przegrzewa się w wyniku nadmiernego myślenia człowieka, czyli gwałtownego konsumowania energii produkowanej w wątrobie. Schłodzenie tego miejsca pozwoli nie tylko na natychmiastowy relaks, ale także da wytchnienie wątrobie od ciągłej pracy i pozwoli wam łatwiej osiągnąć stan świadomości wolnej od myśli.
- **Żywiot powietrza:** podczas medytacji prawą rękę trzymajcie swobodnie na kolanie, natomiast lewą zegnijcie w łokciu i delikatnie skierujcie ku górze. Taka pozycja uaktywni mechanizm oczyszczania

tego kanału, a toksyczna dla organizmu energia zostanie pochłonięta przez żywioł powietrza.

#### Dodatkowo:

Bądźcie pewni, że dacie sobie odpowiednią ilość snu. Dla osób z tendencjami do intensywnego myślenia ogólna regeneracja podczas snu jest wyjątkowo istotna.

#### • Suszumna Nadi - centralny kanał energetyczny •

Zwany także Sattwa guna lub kanałem ewolucji duchowej. Rozpoczyna się w kości krzyżowej u podstawy kręgosłupa, będącej siedzibą energii Kundalini. Biegnie prosto wzdłuż kręgosłupa, kończy się w Sahasrara czakrze. Opiekuje się autonomicznym systemem nerwowym, który odpowiada za tzw. bezwiedne czynności naszego organizmu, np. bicie serca czy trawienie – procesy, które nasze ciało wykonuje dla nas, choć my nie wkładamy w to żadnego świadomego wysiłku. Kanał Suszumna związany jest z zasadą pierwotnego poszukiwania najwyższej duchowej prawdy, która jest ponad dążeniem do budowania dobrobytu opartego o materię. Kiedy przebudzona Kundalini podnosi się tym kanałem, w kulminacyjnym punkcie otwiera Sahasrara czakrę, a my doświadczamy stanu świadomości bez myśli. Dlatego też kluczem do głębokiej stanu medytacji oraz oświeconej świadomości jest stanie się zrównoważoną energetycznie osobą. Wzmacnianie cech tego kanału stabilizuje uwagę i zapobiega jej skakaniu od przeszłości do przyszłości. Zrównoważony kanał środkowy wpływa na manifestację naszego wewnętrznego systemu moralnego

oraz powoduje, że wszelkie nasze działania mają dobroczynny duchowo efekt.

#### Jak wpłynąć na pogłębienie duchowej natury Suszumna Nadi?

- Utrzymujcie swoją uwagę na obszarach życia, które przynoszą wam subtelną wewnętrzną satysfakcję i radość.
- Starajcie się rozwinąć stan świadka, który pozwoli wam odpowiednio ujrzeć rzeczywistość i postępować zgodnie z wrodzoną mocą intuicji.

- Stosujcie introspekcję, aby pozostać w równowadze i spokoju.

Głębokie zrozumienie ludzkiej struktury duchowej oraz naturalnych, wbudowanych w nas mechanizmów, jest kluczem, aby świadomie podążać za wewnętrznym głosem przemiany.

Praktyczna wiedza odnośnie do opisanych wyżej trzech sfer naszej istoty kreuje przestrzeń do eksperymentowania i doświadczania nowego wymiaru postrzegania samego siebie. W kolejnych odsłonach postaram się wam przybliżyć podstawowe sposoby oczyszczania i równoważenia czakr.

"...zrozumienie ludzkiej struktury duchowej oraz naturalnych mechanizmów (...) jest kluczowe, aby świadomie podążać za wewnętrznym głosem przemiany."

AUTOR



#### PIOTR MUSIAŁ

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

REKLAMA