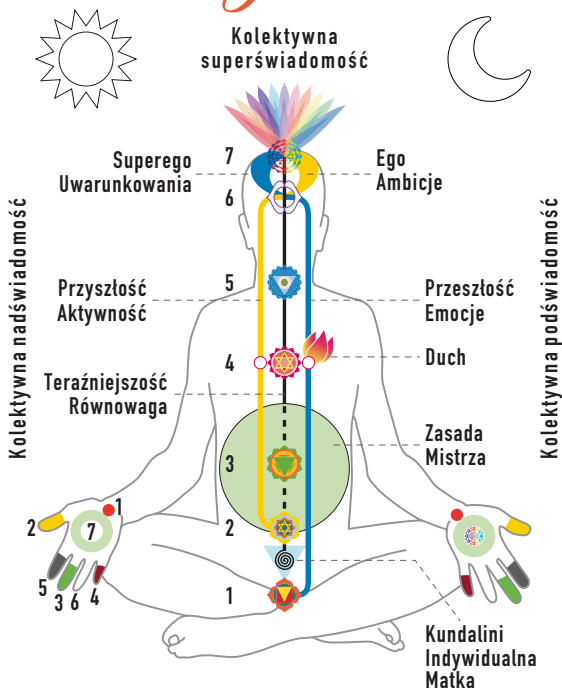




Sri Maharishi Nirmala Devi - założycielka Sahasra Jogi

Poznaj Siebie



CZYM JEST SAHADŻA JOGA?

„Nie możesz poznać sensu swojego życia, dopóki nie połączysz się z mocą, która cię stworzyła”.

Śri Matadźi Nirmala Dewi

Sahadża Joga jest metodą medytacji stworzoną przez Śri Matadźi Nirmala Dewi. Podstawą tej metody jest przebudzenie duchowej energii, znanej jako Kundalini, która spoczywa uśpiona w kości krzyżowej (os sacrum) u podstawy kręgosłupa, zwinięta w trzy i pół zwoju. Sahadża oznacza „zrodzony z tobą” lub „spontaniczny”, a Joga oznacza „zjednoczenie z boskością”. Delikatne przebudzenie energii Kundalini oraz wewnętrzna podróż do samopoznania są znane jako Samorealizacja lub Joga. Ci, którzy otrzymali Realizację, zwani są „Duszami Zrealizowanymi” lub „dwidżaha”, co w Sanskrycie oznacza „ponownie narodzony”.

Przebudzona Kundalini wznosi się wzdłuż kręgosłupa, osiąga obszar limbiczny mózgu, skąd następnie delikatnie wypływa przez kość ciemieniową. Obudzona Kundalini może być odczuwana jako chłodny powiew ponad głową. Możemy również poczuć go na opuszkach palców oraz na dłoniach. Ponieważ Kundalini działa poprzez centralny układ nerwowy, który kontroluje sferę emocjonalną, mentalną i fizyczną, posiada ona potencjał, aby dotrzeć do subtelnych przyczyn słabości lub problemów i zauważalnie poprawić jakość naszego życia.

Dzięki temu, że Kundalini dociera do korony głowy, dostajemy możliwość osiągnięcia zupełnie nowego stanu świadomości, zwanego stanem świadomości wolnej od myśli. Jest to stan czystej medytacji. Medytacja nie jest czymś, co robimy, to stan umysłu pełen radości, wyzwolenia, głębi oraz spokoju.

Dzięki centrom medytacyjnym założonym w ponad 120 krajach, Sahadża Joga stała się globalnym fenomenem. Tysiące ludzi codziennie doświadczają Samorealizacji i wnoszą się do wyższego stanu świadomości. Odkrywają wolność i szczęście płynące z duchowego spełnienia.

SYSTEM SUBTELNY

System subtelny, opisany w Indiach tysiące lat temu, składa się z siedmiu czakr, trzech kanałów energetycznych (nadis) i energii Kundalini. Czakry odpowiadają splotom nerwowym, a kanały energetyczne – układom współczulnemu i przywspółczulnemu. Czakry obracają się jak koła, a każda z nich ma różną liczbę płatków, symbolizującą pod-sploty nerwowe. Sploty kontrolują przepływ energii witalnej i działanie gruczołów. Zakłócenia w funkcjonowaniu czakr prowadzą do tzw. blokad, wpływających na nasze zdrowie fizyczne, umysłowe i emocjonalne.

Kundalini to subtelna, żeńska energia, znajdująca się u podstawy kręgosłupa w kości krzyżowej, zwinięta w trzy i pół zwoju. Uśpiona, może przebudzić się i połączyć naszą świadomość z boską mocą, Param Ćajtanją, jak przewód elektryczny łączący komputer z siecią. Podczas Samorealizacji tylko kilka nitek Kundalini przepływa przez czakry do Sahasrary, ale regularna medytacja pozwala na głębsze połączenie i doświadczenie błogości.

Przebudzenie Kundalini prowadzi do stanu medytacji, gdzie widzimy prawdziwą naturę ego i superego, odczuwając spokój i radość. Kundalini wznosi się przez czakry wzdłuż kręgosłupa, wpływając na system nerwowy, co zostało opisane przez świętych, takich jak Adi Śankaraćarja czy Kabir.

TRZY KANAŁY

- 1. Lewy kanał (Ida nadi)** odpowiada za emocje, pragnienia i zapis przeszłych doświadczeń, a jego punktem kulminacyjnym jest superego. W czystej postaci przejawia radość, miłość i współczucie, ale może prowadzić do przywiązań, depresji czy poczucia winy. Negatywne emocje wynikają z przywiązania do przeszłości. Równoważenie tego kanału możliwe jest przez medytację oraz rozmaite techniki oczyszczające.
- 2. Prawy kanał (Pingala nadi)** dostarcza energię do kreatywnego działania i myślenia, a jego kulminacją jest ego. Zdominowanie przez ten kanał objawia się stresem, złością i dominującym zachowaniem. Równoważenie obejmuje chłodzenie wątroby, kontakt z naturą oraz ograniczenie nadmiernego myślenia i analizowania.
- 3. Środkowy kanał (Suszumn nadi)** odpowiada za równowagę i ewolucję duchową. Stabilizuje umysł, prowadząc do stanu świadomości bez myśli. Aktywacja tego kanału poprzez podnoszenie Kundalini sprzyja rozwojowi duchowemu i wewnętrznemu spokojowi.

DOŚWIADCZENIE SAMOREALIZACJI - OBUDZENIE KUNDALINI

„Każdy ma prawo osiągnąć ten stan swojej ewolucji i wszystko, co jest potrzebne, jest już wbudowane. Ponieważ szanuję waszą wolność, musicie mieć pragnienie osiągnięcia tego stanu, nie można wam tego narzucić siłą.”

Śri Matadźi Nirmala Dewi

Energia Kundalini unosi się w obecności osoby zrealizowanej. Co ciekawe fotografia Śri Matadźi daje ten sam efekt.

Znajdźcie spokojne miejsce, ustawcie zdjęcie na czystej powierzchni, usiądźcie wygodnie z dłońmi skierowanymi do góry na kolanach. Afirmacje wypowiadajcie w myślach – aktywują one czyste pragnienie i oczyszczają drogę Kundalini.

Kładźcie prawą rękę po kolei na czakrach po lewej stronie, powtarzając afirmację, a lewą rękę trzymajcie na kolanie, skierowaną do góry w stronę zdjęcia Śri Matadźi. Zamknijcie oczy. Przy ostatniej afirmacji pochylcie głowę i oprzyjcie na niej prawą rękę, napinając dłoń przez odchylenie palców do tyłu. Masujcie skórę na czubku głowy 7 razy zgodnie ze wskazówkami zegara, powtarzając: „Matko, proszę obdarz mnie Samorealizacją.”

Umieśćcie prawą, a potem lewą rękę kilka centymetrów nad głową i sprawdźcie, czy poczujecie chłodny lub ciepły powiew. Bryza na dłoniach i spokój bez myśli oznaczają przebudzenie Kundalini.



MATKO, CZY
JESTEM CZYSTYM
DUCHEM?



MATKO, CZY
JESTEM SWOIM
WŁASNYM
MISTRZEM?



MATKO, PROSZĘ
DAJ MI CZYSTĄ
WIEDZĘ



MATKO, JESTEM
SWOIM
WŁASNYM
MISTRZEM



MATKO, JESTEM
CZYSTYM
DUCHEM



MATKO, NIE
JESTEM
NICZEMU
WINNY/A



MATKO, WYBACZAM
WSZYSTKIM,
WYBACZAM TEŻ
SOBIE



MATKO, JEŚLI
UCZYNIŁEM
JAKIEŚ BŁĘDY,
PROSZĘ
WYBACZ MI



MATKO, PROSZĘ
OBDARZ MNIE
SAMOREALIZACJĄ

Video
Obudzenie
Kundalini



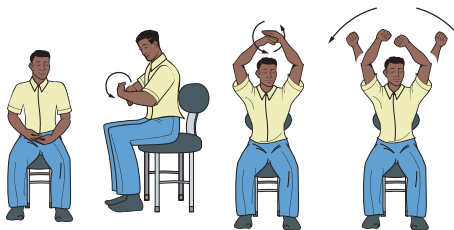
JAK MEDITOWAĆ W DOMU?

Kiedy zasiadacie do medytacji, powinniście zawsze rozpoczynać i kończyć medytację podniesieniem Kundalini i zrobieniem bandhanu.

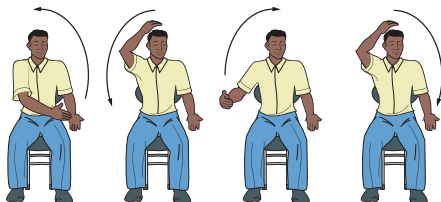
Umieście oprawione zdjęcie Śri Matadźi na czystym stoliku lub półce i zapalcie przed nim świecę. Pod fotografią można położyć ozdobną tkaninę. Płomień świecy pomaga oczyścić Adźńa czakrę i tym samym redukuje myśli.

1. Podnoszenie Kundalini: Unosząc lewą rękę od podstawy kręgosłupa do czubka głowy, jednocześnie obracacie prawą rękę wokół lewej. Zaczynacie z lewą ręką przed prawą (obie dłonie skierowane do ciała), następnie podnosicie prawą nad lewą i wracacie na dół. Śledźcie ruch rąk, przechylcie głowę do tyłu, gdy ręce przejdą poziom oczu. Na koniec zawiążcie węzeł nad głową. Powtórzcie trzy razy.

2. Zróbcie bandhan dla ochrony: prawą ręką, zaczynając od lewego biodra, poprowadźcie łuk nad głową aż do prawego biodra, i wróćcie. Róbcie to spokojnie, rytmicznie, siedem razy. Lewa ręka wewnątrz do góry na kolanie.



Wideo jak
podnosić
Kundalini



Wideo jak
robić Bandhan



3. Na początku medytacji warto najpierw zrównoważyć lewy, a następnie prawy kanał. Stają się one nadaktywne z powodu naszego codziennego życia i zakłócają nas myślami.

Oczyszczanie Lewego Kanału. Lewy kanał zaczyna się od czakry Muladhara, która jest związana z żywiołem ziemi. Usiądźcie z lewą ręką skierowaną w stronę fotografii Śri Matadźi, a prawą dłoń połóżcie wnętrzem w dół na ziemi lub skierujcie w jej kierunku. Po kilku minutach medytacji lewy kanał zostanie oczyszczony.

Oczyszczanie Prawego Kanału. Z prawą ręką skierowaną w stronę fotografii, lewą unieście, jak pokazano na schemacie, z dłonią skierowaną ku niebu (żywioł eteru). Siedźcie spokojnie i pozwólcie, aby prawy kanał się oczyścił.

Moczenie stóp. Codziennie wieczorem warto zastosować technikę moczenia stóp. Przygotujcie miskę tylko do tego celu, dzbanek z wodą i ręcznik. Ciepła woda działa, gdy czujecie się ociężały lub apatyczny, a chłodna, gdy jesteście zbyt pobudzeni.

Napełnijcie miskę wodą, aby przykryła kostki, i dodajcie garść soli. Włóżcie nogi do miski, dłonie skierujcie do zdjęcia Śri Matadźi i pozwólcie wodzie i soli, aby was oczyściły. Po kilku minutach opłuczcie stopy czystą wodą i wytrzyjcie ręcznikiem. Wodę z miski wylejcie do toalety i opłuczcie miskę. Kontynuujcie medytację.



JAK OSIĄGNAĆ STAN ŚWIADOMOŚCI WOLNEJ OD MYŚLI?

1. Uświadomcie sobie, że wasze myśli pochodzą z przeszłości lub przyszłości. Obserwujcie je z dystansu, bez utożsamiania się z nimi.
2. Zauważcie, że każda myśl ma początek i koniec, a między nimi istnieje chwila ciszy; skierujcie uwagę na te krótkie przerwy, aby rozwijać stan świadomości bez myśli.
3. W sercu wybaczcie, również myślom. Powtarzajcie: „Wybaczam tej myśli, wybaczam wszystko. Wybaczam wszystko wszystkim”. Skupienie na ciszy stanie się łatwiejsze, co wydłuży stan spokoju. Kierowanie uwagi do wnętrza w ciągu dnia wspomogą ten proces. W miarę praktyki osiągniecie stan głębokiej medytacji.

UGRUNTOWANIE SAHADŻA JOGI W TRZECH PROSTYCH KROKACH

Po doświadczeniu przebudzenia Kundalini, ważne jest, aby pielęgnować to ziarno, tak aby mogło rosnąć i się ukorzenić.

1. Regularnie oczyszczajcie system subtelny i medytujcie dwa razy dziennie. To jest niezbędne dla wszystkich, którzy chcą cieszyć się spokojem i błogością własnego Ducha.
2. Medytujcie z Sahadża Joginami. Kolektywne medytacje przynoszą najlepsze medytacyjne doświadczenia przy najmniejszym wysiłku. Wspólna medytacja połączona z wzajemnymi relacjami pomiędzy joginami jest niezbędna do pogłębienia doświadczenia Samorealizacji i przyspiesza wewnętrzny wzrost.
3. Słuchajcie wykładów Śri Matadźi. Z wykładów dowiecie się więcej o Kundalini oraz o systemie subtelny. Poznacie proste i praktyczne rady, jak ulepszać stan czakr. Słuchanie wykładów Śri Matadźi jest bardzo dobrym sposobem, aby wejść w stan głębokiej medytacji. Dlatego też rekomendujemy słuchanie ich tak często, jak to możliwe. Wykłady są dostępne na stronie learnsahajayoga.org
4. Nie mieszajcie Sahadża Jogi z innymi technikami, ponieważ to nie przyniesie wam postępu. Niewłaściwa ścieżka może prowadzić do frustracji, uszkodzenia czakr oraz straty cennego czasu.

POLECANE PUBLIKACJE

- *Era Ponadnowoczesna*, Śri Matadźi Nirmala Dewi
- *The Advent*, Grégoire de Kalbermatten
- *The Third Advent*, Grégoire de Kalbermatten
- *Realised Saints*, Yogi Mahajan
- *Gita Enlightened*, Yogi Mahajan
- *Jail Break And The Art Of Meditation*, Yogi Mahajan
- *Sahaja Yoga: A Jungian Approach*, Jose Antonio Salgado
- *A Seekers Journey*, Greg Turek
- *Music and Sahaja Yoga*, Dr. Arun Apte
- *My Memoirs*, Babamama
- *The Search for Divine Mother*, Gwenaël Verez
- *Vivekachudamani*, Śri Adi Śankaraćarja
- *Bhagawad Gita*, Śri Kryszna; tłumaczenie: Juan Mascaro
- *Dhammapada*, Buddha; tłumaczenie: Juan Mascaro
- *Bible Enlightened*, Dan Costian
- *Guru Granth Sahib*, wiersze Guru Nanak, Kabira, Namadeva

ŚRI MATADŽI NIRMALA DEVI - ZAŁOŻYCIELKA SAHADŽA JOGI

Śri Matadži Nirmala Dewi, zwana także Śri Matadži lub Matką, jest pierwszym nauczycielem duchowym w historii ludzkości dającym Samorealizację na skalę masową. W odróżnieniu od pradawnych mistrzów duchowych, którzy mogli podzielić się tym doświadczeniem z niewieloma uczniami, Śri Matadži budziła energię Kundalini u tysięcy osób - co wcześniej było uważane za niemożliwe.

Śri Matadži Nirmala Dewi jest potomkiem indyjskiej dynastii królewskiej Śaliwahana. Przyszła na świat 21 marca 1923 roku, dokładnie w południe, w dniu zrównania wiosennego, w mieście Ćindwara w centrum Indii, w rodzinie chrześcijańskiej.

Śri Matadži oraz jej rodzice, Prasad i Kornelia Salve, odegrali ważną rolę w walce o niepodległość Indii. Jej ojciec, utalentowany prawnik i bliski przyjaciel i towarzysz Mahatmy Gandhiego, był członkiem Zgromadzenia Ustawodawczego Indii i pomagał w napisaniu pierwszej konstytucji Indii. Był znanym naukowcem i płynnie władał 14 językami.

Śri Matadži odegrała ważną rolę jako młody lider w walce o wolność. Podczas studiów medycznych w Chrześcijańskim Koleżu Medycznym w Lahore w 1942 roku była przywódczynią studenckiego ruchu niepodległościowego Gandhiego „Opuścić Indie”, za którą to działalność była więziona i torturowana.

Po wypełnieniu rodzinnych obowiązków i wychowaniu dwóch córek, Śri Matadži rozpoczęła swoją duchową misję. Piątego maja 1970 roku medytowała nad wieloma problemami ludzkości na plaży w Nargol, w Indiach, kiedy nagle, błogie, boskie doświadczenie wypełniło całą jej istotę. Od tej chwili wiedziała, że przyszedł czas na wykorzystanie jej wyjątkowego daru, zdolności do dawania masowej Samorealizacji i podzielenie się tym z całą ludzkością.

Śri Matadži nigdy nie pobierała opłat za swoje wykłady ani za Samorealizację, podkreślając, że oświecenie nie jest na sprzedaż. Wspierała również wiele inicjatyw charytatywnych i założyła instytuty badawcze oraz szkoły sztuki i muzyki w Indiach.

Więcej o biografii Śri Matadži można przeczytać na stronie: ShriMataji.org oraz w broszurce.

Broszurka





USUŃ TĘ KARTKĘ OSTROŻNIE WZDŁUŻ ZAGIĘCIA.
FOTOGRAFIĘ MOŻNA OPRAWIĆ I UŻYWAĆ DO
MEDYTACJI.

Czakra	Lokalizacja / Liczba Pod-splotów / Planeta	Kolor / Pozycja na dłoni	Cechy	Przyczyny blokady	Równoważenie
Muladhara	splot miedniczny / 4 / Mars	koralewo-czerwony / podstawa kciuka	niewinność, mądrość, czystość	niemoralny styl życia	siedzenie na Matce Ziemi
Swadhiszthana	splot aorty / 6 / Merkury	żółty / kciuk	czysta uwaga, czysta wiedza, kreatywność	nadmierne myślenie, błędne idee	moczenie stóp, dieta chłodząca, pakiet lodowy na wątrobę
Nabhi / Manipura	splot słoneczny, pępek / 10 / Jowisz	zielony / palec środkowy	poszukiwanie, spokój, prawość, satysfakcja	materializm, zła dieta, zamartwianie się	moczenie stóp, zrównoważona dieta, hojność
Void / Bhawasagara	splot słoneczny i aortalny / Jowisz	duże zielone koło na wykresie / pierścień wokół środka dłoni	przyciąganie, samokontrola	bycie zdominowanym, używki	moczenie stóp
Serce / Anahata	splot sercowy / 12 / Wenus	rubinowo-czerwony / mały palec	miłość, ochrona, prawość, odwaga, współczucie	materializm, strach, nadmierna odpowiedzialność	ćwiczenia oddechowe
Wiśuddhi	splot szyjny (tarczycy) / 16 / Saturn	ciemnoniebieski / palec wskazujący	komunikatywność, szacunek, dyplomacja	poczucie winy, dominujący język, palenie papierosów	masaż szyi, karku
Adźña	skrzyżowanie włókien nerwu wzrokowego / 2 / Słońce	biały / palec serdeczny	przebaczenie, poddanie się Bogu	gniew, zemsta, egoizm, pożądliwe oczy	praca ze świecą (element światła), wybaczenie
Sahasrara	obszar limbiczny mózgu / 1000	wielobarwny / centrum dłoni	integracja, joga	ateizm, zwątpienie w siebie	masaż głowy olejem

DLACZEGO SAHADŻA JOGA?

- **Jest prosta:** Medytacja przychodzi naturalnie, bez specjalnych strojów, mantr czy natychmiastowych wyrzeczeń. Wystarczy 10 minut dwa razy dziennie.
- **Jest za darmo:** Brak opłat, ukrytych kosztów czy zobowiązań. Medytacja jest dostępna dla każdego.
- **Szybkie rezultaty:** Odczuwasz spokój, relaks i poprawę zdrowia poprzez balansowanie czakr i kanałów energetycznych.
- **Uniwersalna:** Łączy nauki wielkich religii, pozwala zrozumieć mądrości duchowych mistrzów.
- **Jesteś swoim mistrzem:** Medytujesz we własnym tempie, bez presji zewnętrznej.
- **Globalna:** Sahadża Joga jest praktykowana na całym świecie, a medytować możesz wszędzie.
- **Dla wszystkich:** Praktyka dostępna dla osób każdej płci, wieku, statusu i kultury.
- **Czujesz się lepiej:** Każda medytacja poprawia Twoje samopoczucie oraz wpływa pozytywnie na otoczenie.

— NAUCZ SIĘ — MEDYTACJI SAHAJAYOGA.PL



SAHADŻA JOGA
wyjątkowe doświadczenie

