Sahadźa Joga

WPROWADZENIE

Sahadźa Joga nie jest substytutem diagnozy medycznej, porady lub leczenia. W przypadku jakichkolwiek problemów zdrowotnych lub związanych z rozpoczętym leczeniem należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Żadna część tej książki nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych – bez pisemnej zgody autorów i wydawcy.

Tłumaczenie: Praca Zbiorowa Stowarzyszenia Kulturalnego Sahaja Yoga

Wydawca: Stowarzyszenie Kulturalne Sahaja Yoga
www.sahajayoga.pl
ISBN: 978-83-956781-1-0
Wydanie: I

SPIS TREŚĆI

CZYM JEST SAHADŹA JOGA? 4
ŚWIADOMOŚĆ WOLNA OD MYŚLI 8
ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI 14
SYSTEM SUBTELNY 20
- Kundalini 22
- Trzy Kanały Energetyczne 25
- Siedem Czakr 28
- Muladhara Czakra 30
- Swadhiszthana Czakra 36
- Nabhi Czakra 44
- Void 50
- Anahata Czakra 54
- Wiśuddhi Czakra 60
- Hamsa Czakra 64
- Adźńa Czakra 66
- Sahasrara Czakra 74

MEDYTACJA 82
- Jak Medytować w Domu? 90
- Poranna Medytacja 92
- Medytacja Wieczorna 94
- Rady Śri Matadźi, Jak Zatrzymać Myśli 97
- Medytacja z Afirmacjami 98

TECHNIKI OCZYSZCZAJĄCE CZAKRY I KANAŁY 100
- Techniki oczyszczające prawą stronę 102
- Techniki oczyszczające lewą stronę 106
- Oczyszczanie Czakr 109

CO DALEJ? 114
PYTANIA I ODPOWIEDZI 120

CZYM JEST SAHADŹA JOGA?

„Rodząc się człowiekiem posiadasz prawo do zjednoczenia się z Bogiem. Z tego powodu istoty ludzkie szukają. W jakiś sposób są tego świadome. To jest żywy, ewolucyjny proces. Nie musisz za to płacić, nie musisz tego planować, nie musisz ciężko pracować. Osiągniesz to gdyż masz do tego prawo."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI

Sahadźa 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. Słowo „sacrum" pochodzi od słowa „sacred", do którego nawiązuje Hipokrates, opisując kość krzyżową w V w. p.n.e. Sahadźa 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 „dwidźaha", 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. To niesamowite doświadczenie jest odbierane przez nasz centralny układ nerwowy, nie opiera się więc jedynie na „ślepej wierze". Podobnie jak wszyscy ludzie mogą czuć ciepło promieni słonecznych na swojej skórze, mogą również odczuwać chłodne wibracje i doświadczać fenomenu Sahadźa Jogi, pod warunkiem że podejdą do zagadnienia z otwartym umysłem. 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 osiągania 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.

Obudzenie Kundalini

W Nowym Testamencie w Ewangelii św. Jana, Chrystus odwołuje się zarówno do chłodnego powiewu, jak i do konieczności ponownych narodzin:

Zaprawdę powiadam wam, jeżeli ktoś nie narodzi się powtórnie,
nie może ujrzeć Królestwa Bożego.

Nikodem odpowiedział:
„Jak człowiek może się narodzić, gdy jest stary?
Czy po raz drugi może wejść w łono swojej matki i narodzić się ponownie?"

Jezus odpowiedział:
„Dopóki ktoś nie narodzi się z Ducha, nie może wejść do Królestwa Bożego. To, co narodziło się z ciała jest ciałem, a to co narodziło się z Ducha jest Duchem. Nie bądź zaskoczony tym, co do ciebie mówię. Wiatr wieje tam, gdzie chce, a ty słyszysz jego dźwięk, ale nie wiesz, skąd wieje i dokąd zmierza; tak jest z każdym, kto jest zrodzony z Ducha. Zaprawdę powiadam wam mówimy o tym, co wiemy i świadczymy to, co widzieliśmy, a wy nie akceptujecie naszego świadectwa."

NOWY TESTAMENT
EWANGELIA ŚW. JANA, ROZDZIAŁ 3

ŚWIADOMOŚĆ WOLNA OD MYŚLI

„Opróżnij siebie ze wszystkiego.
Pozwól, aby twój umysł stał się nieruchomy."

LAO TSE
'TAO TE CHING', WERS 16

ŚWIĘTE INDYJSKIE KSIĘGI
OPISUJĄ 4 STANY LUDZKIEJ ŚWIADOMOŚCI:

DŹAGRUTI
STAN ŚWIADOMOŚCI NA JAWIE

SWAPNA
STAN ŚWIADOMOŚCI PODCZAS MARZEŃ SENNYCH

SUŚUPTI
STAN GŁĘBOKIEGO SNU, PODCZAS KTÓREGO UMYSŁ,
EGO I SUPEREGO SĄ NIERUCHOME

TURJA
STAN PONAD UMYSŁEM
W ŚWIADOMOŚCI WOLNEJ OD MYŚLI

Pierwsze trzy stany świadomości są powszechnie doświadczane w naszym codziennym życiu. Czwarty stan to stan świadomości wolnej od myśli, zwany w sanskrycie „Nirwićara Samadhi". W tym stanie niekończący się wcześniej proces powstawania i zanikania myśli – ustaje. Na początku pomiędzy myślami pojawia się mała przerwa, zwana w Sanskrycie „Wilamba". Wraz z postępującą praktyką medytacji przerwa ta poszerza się, a umysł coraz łatwiej potrafi osiągnąć stan świadomości wolnej od myśli.

„Instrukcja dotycząca Jogi (Połączenia).
Połączenie powstrzymuje naturalny dla umysłu strumień myśli.
Następnie prorok zanurza się w swojej własnej naturze.
W przeciwnym razie jest on tej samej postaci, co myśli."

PATANDŹALI
'JOGA SUTRY'

„Radość jest możliwa do odczucia jedynie wówczas, gdy znajdujecie się ponad umysłem. Umysłem nigdy nie będziecie mogli się radować. On jest jak wielki balast. Nie będzie działać, nie będzie pomagać. Radość pojawia się, gdy znajdujecie się w całkowitej ciszy – jak na jeziorze bez żadnych fal. Odbicie całej tej radości, stworzonej na brzegach jeziora, jest w pełni widoczne, nie jest zniekształcone. Jeżeli byłyby tam jakiekolwiek fale, to mielibyśmy obraz kompletnie różniący się od rzeczywistości."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
WŁOCHY, 1 PAŹDZIERNIKA 1995

W stanie świadomości wolnej od myśli nie myślimy ani o przeszłości, ani o przyszłości. Jesteśmy całkowicie obecni w teraźniejszości, w stanie „bycia tu i teraz", nie marnując cennego czasu życia na myślenie o tym, co się już wydarzyło lub czego jeszcze nie ma. Zaczynamy radować się sobą, swoim Duchem, swoim pięknem oraz pięknem całego stworzenia. Zaczynamy radować się po prostu „byciem". Na dużo głębszym poziomie jesteśmy w stanie cieszyć się śpiewem ptaków i zapachem kwiatów, gdyż nie jesteśmy już stale bombardowani potokiem myśli, które atakują świadomość i zanieczyszczają uwagę, oddzielając nas od doświadczania prostych radości codziennego życia.

W tym stanie zaczynamy odczuwać na opuszkach palców wibracje własnych czakr oraz całego otoczenia. Czujemy także wibracje obecności lub nieobecności wewnętrznego spokoju oraz radości. W rezultacie, w naturalny i spontaniczny sposób, stopniowo zmieniamy się, a wraz z nami całe nasze otoczenie. Śri Matadźi określiła ten stan „wewnętrzną religią".

„Jaźń, która w rzeczywistości jest Panem i która nazywana jest „Ja", ponieważ trwa w ciele, różni się od fizycznych i subtelnych ciał. 'Jestem tym Duchem. Jestem wieczny, bez atrybutów, bezczynny, na zawsze wolny i niezniszczalny. Nie jestem ciałem, które jest wiecznie zmienne i nierzeczywiste.' Tak mądrzy określają Wiedzę."

ŚRI ADI ŚANKARAĆARJA

Praktykowanie Sahadźa Jogi pozwala nam osiągnąć wyższy poziom świadomości. To jest naturalny i spontaniczny proces, który delikatnie przemienia nas od wewnątrz, pozwalając objawić się wszystkim pozytywnym cechom ludzkim i cieszyć się spokojem oraz błogością życia. Ale Sahadźa Joga to również wewnętrzna rewolucja, która przemienia istoty ludzkie w istoty duchowe, które stopniowo manifestują wzniosłe cechy, takie jak współczucie, hojność czy odwiązana, uniwersalna miłość. To nie jest wymysł ludzkiego umysłu, lecz żywy proces i postępująca transformacja świadomości.

W podobny sposób jak kiełkuje małe nasionko, które potem przeistacza się w potężne drzewo, tak samo Sahadźa Joga rozwija się w całkowicie naturalny sposób, dwoma ścieżkami, indywidualną i zbiorową.

Sahadźa Joga jest doświadczeniem duchowym o zasięgu globalnym. Ludzie z większości krajów świata, ze wszystkich grup wiekowych, rozmaitych religii i środowisk społecznych są zjednoczeni w doświadczaniu tego samego wewnętrznego spokoju i radości.

Zajęcia medytacji Sahadźa Joga odbywają się m.in. w szkołach, więzieniach, domach dziecka czy obozach dla uchodźców. Zostały również opracowane programy edukacyjne dla sektora biznesu, które pozwalają zainteresowanym poznać medytację bezpośrednio w ich miejscach pracy. Setki tysięcy ludzi już doświadczyło błogiego stanu świadomości wolnej od myśli. Należy podkreślić, iż zajęcia Sahadźa Jogi są zawsze darmowe.

„Czym jest medytacja?
To jest właściwie stawienie sobie czoła
i skorygowanie siebie z pełnym zrozumieniem tego, czym jesteś."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
4 MAJA 1985, WIEDEŃ

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI

„Te rzeczy mówiłem do was, będąc jeszcze z wami obecny. Ale pocieszyciel, który jest Duchem Świętym, którego Ojciec przyśle w moim imieniu, nauczy was wszystkiego, przywróci wszystko waszej pamięci, cokolwiek wam powiedziałem."

JAN 14:25

„Oto Matka twoja"

JAN 19,26

"Kiedy nareszcie rozpoczniesz swoją duchową pracę? Teraz jesteś wolna, musisz ją rozpocząć."

MAHATMA GANDHI W ROZMOWIE ZE ŚRI MATADŹI

Śri Matadźi Nirmala Dewi, zwana także Śri Matadźi lub Matką, jest pierwszym nauczycielem duchowym w historii ludzkości dającym Samorealizację na skalę masową. W obecnych czasach, dzięki Śri Matadźi miliony ludzi na całym świecie doświadczają duchowego przebudzenia, które zostało przepowiedziane i opisane przez wielkich proroków.

WIELKI MISTRZ JOGI

W odróżnieniu od pradawnych mistrzów duchowych, którzy mogli podzielić się tym doświadczeniem z niewieloma uczniami, Śri Matadźi budziła energię Kundalini u tysięcy osób - co wcześniej było uważane za niemożliwe. To niezwykłe, żywe doświadczenie umożliwia zrozumienie istoty egzystencji, odkrycie ukrytych wartości oraz osiągnięcie spokoju i satysfakcji.

OD NIRMALI DO ŚRI MATADŹI

Na samym początku Śri Matadźi miała zaledwie kilku uczniów, którym przebudziła Kundalini i prowadziła w ich rozwoju. Obecność Śri Matadźi w połączeniu z jej troską oraz nieprzerwaną pracą nad systemami subtelnymi swoich uczniów pozwoliło im doświadczyć wzniosłego stanu wewnętrznej wolności, lekkości przy jednoczesnym odczuwaniu chłodnego powiewu energii Kundalini na dłoniach i nad głową.
Jako wyraz miłości, szacunku i wdzięczności dla Nirmali, za jej unikalną zdolność do budzenia Kundalini, uczniowie zaczęli ja nazywać Śri Matadźi, co dosłownie oznacza Szanowaną Świętą Matkę.

ROZWÓJ WEWNĘTRZNY JAKO FUNDAMENT ZDROWEGO I ZRÓWNOWAŻONEGO SPOŁECZEŃSTWA

Śri Matadźi w swoich wykładach i dyskusjach poruszała mnóstwo aspektów życia ludzkiego. W swoich wypowiedziach podkreślała, iż wewnętrzny stan oświecony praktyką medytacji objawi się we wszystkich sferach egzystencji człowieka.

WCZESNE ŻYCIE ŚRI MATADŹI

Śri Matadźi 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 Matadźi urodziła się w pełni Zrealizowana i od najmłodszych lat wiedziała, że posiada unikalny dar, który musi zostać udostępniony całej ludzkości.

Śri Matadźi 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.

Jako dziecko Śri Matadźi przebywała z rodzicami w aśramie Mahatmy Gandhiego, który nadał jej przydomek „Nepali". Pomimo młodego wieku, jej głęboka mądrość i zrozumienie świata inspirowały działania Mahatmy zarówno w obszarze duchowym, jak i społeczno-politycznym.

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

Na krótko przed uzyskaniem niepodległości przez Indie, Śri Matadźi poślubiła Ćandrika Prasada Srivastavę, wybitnego członka administracji centralnej Indii. W latach 1964-1966 Ć.P. Srivastava piastował stanowisko Sekretarza w Urzędzie Pierwszego Ministra Indii Śri Lal Bahadura Śastriego. Później czterokrotnie był jednogłośnie wybierany na czteroletnie kadencje na Sekretarza Generalnego Międzynarodowej Organizacji Morskiej Narodów Zjednoczonych z siedzibą główną w Londynie. W roku 1989 królowa Anglii nadała mu tytuł szlachecki. Za swoją służbę dla Międzynarodowej Społeczności Morskiej otrzymał z różnych krajów wiele zaszczytów i honorów.

SAHADŹA JOGA – PRACA DLA LUDZKOŚCI

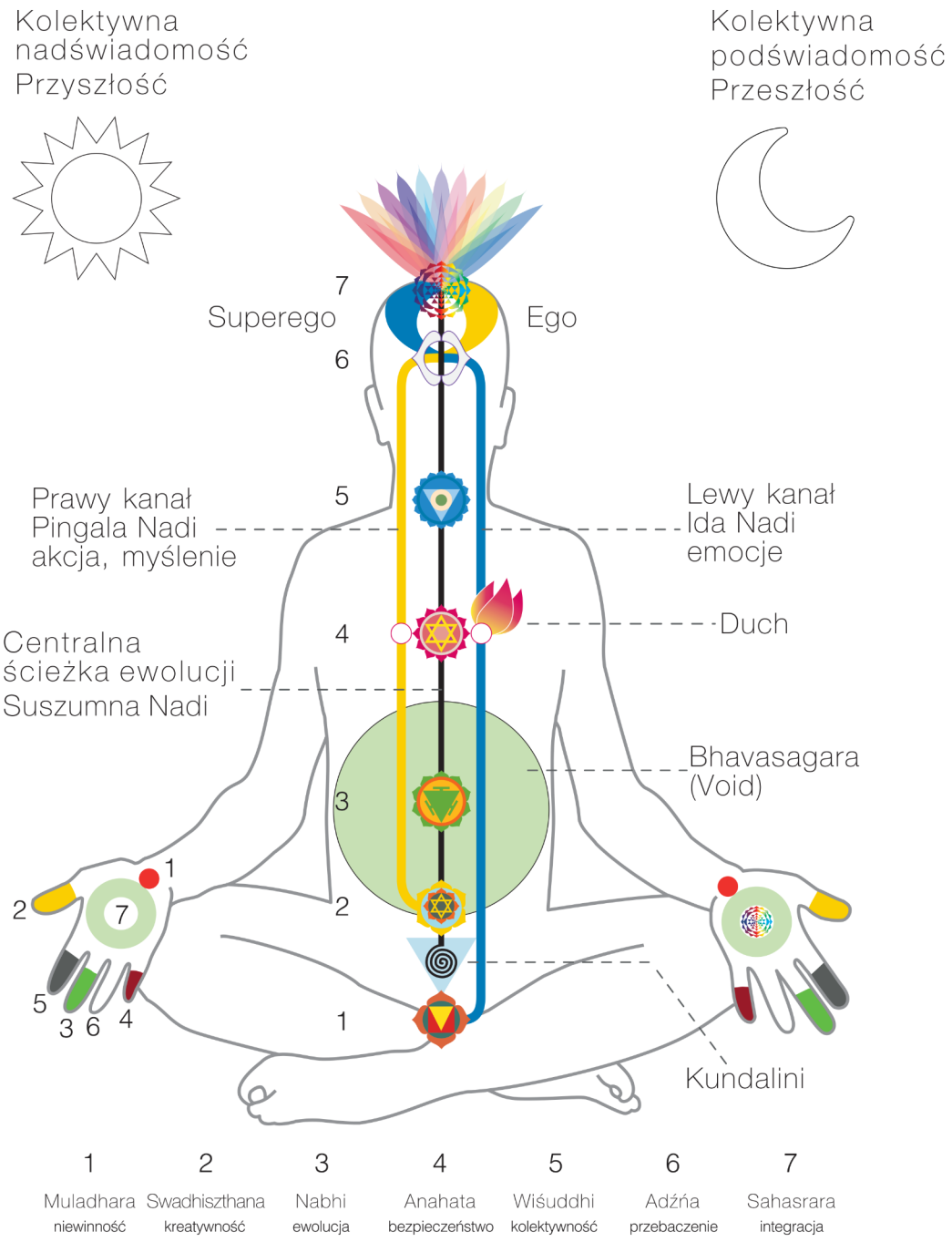
Po wypełnieniu rodzinnych obowiązków i wychowaniu dwóch córek, Śri Matadźi rozpoczęła swoją duchową misję. Piątego maja 1970 roku medytowała nad wieloma problemami ludzkości na plaży w Nargol, w Indiach, kiedy nagle, błogie, boskie doświadczenie wypełniło całą jej istotę. Od tej chwili wiedziała, że przyszedł czas na wykorzystanie jej wyjątkowego daru, zdolności do dawania masowej Samorealizacji i podzielenie się tym z całą ludzkością. Wkrótce, w wielu krajach tysiące ludzi doświadczyło przebudzenia energii Kundalini, uświadamiając sobie, iż przy pomocy technik Śri Matadźi mogą przekazywać to doświadczenie innym ludziom, w taki sam sposób, jak zapalona świeca może przekazywać płomień innym niezapalonym świecom.

W przeciwieństwie do innych nauczycieli duchowych współczesnych czasów, Śri Matadźi nigdy nie pobierała opłat ani za swoje wykłady, ani za Samorealizację. Zawsze twierdziła, że nie można zapłacić za swoje oświecenie i przestrzegała przed sektami i fałszywymi samozwańczymi prorokami, którzy interesowali się jedynie zarabianiem pieniędzy, a nie byli zdolni do dawania Samorealizacji.

Śri Matadźi, oprócz swojej duchowej misji, angażowała się również w działalność charytatywną. Na przestrzeni lat utworzyła organizację zajmującą się opieką nad ubogimi, samotnymi kobietami oraz dziećmi niedaleko New Delhi, dwa instytuty badawczo-medyczne w Belapur oraz w Greater Noida, które leczą za pomocą technik Sahadźa Jogi, a także akademię muzyki i sztuki w Nagpur, gdzie można ożywić i rozwinąć swe umiejętności z dziedziny muzyki, tańca oraz malarstwa.

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

Broszurka

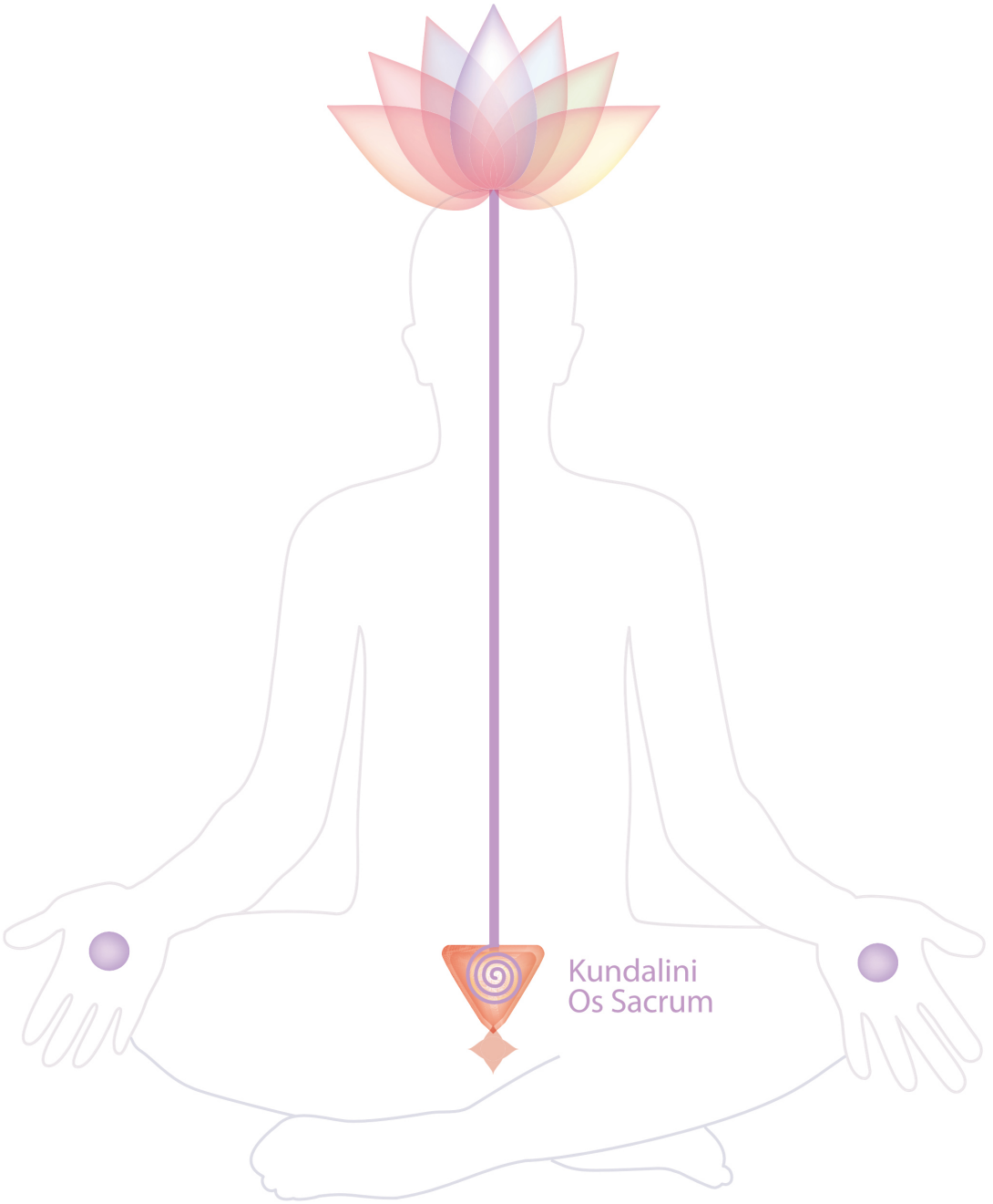

Kolektywna
nadświadomość
Przyszłość
Kolektywna
podświadomość
Przeszłość
7
Superego
Ego
6
5
Prawy kanał
Pingala Nadi
akcja, myślenie
Lewy kanał
Ida Nadi
emocje
4
Duch
Centralna
ścieżka ewolucji
Suszumna Nadi
Bhavasagara
(Void)
3
1
2
7
2
5
3 6 4
1
Kundalini
1 Muladhara niewinność
2 Swadhiszthana kreatywność
3 Nabhi ewolucja
4 Anahata bezpieczeństwo
5 Wiśuddhi kolektywność
6 Adźńa przebaczenie
7 Sahasrara integracja

SYSTEM SUBTELNY

System subtelny, który został udokumentowany w Indiach przed tysiącami lat, składa się z siedmiu głównych centrów energetycznych (czakr), trzech kanałów energetycznych (nadis) oraz energii Kundalini. Na poziomie fizycznym czakry odpowiadają splotom naszego centralnego układu nerwowego, a kanały energetyczne współczulnemu i przywspółczulnemu układowi nerwowemu.

„Czakra" w sanskrycie oznacza „koło". Czakry obracają się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, tak jak koła. Czakry są również porównywane do kwiatów lotosu, każda z nich ma inną liczbę płatków, która odpowiada liczbie pod-splotów w splocie nerwowym.

Sploty nerwowe kontrolują przepływ energii witalnej w organizmie, jak również pracę poszczególnych gruczołów wydzielania. Możemy je porównać do korzeni będących źródłem wszystkich naszych fizycznych, umysłowych i emocjonalnych czynności. W ten sposób każda czakra związana jest z konkretnymi cechami naszej istoty. Gdy doświadczamy zaburzeń na którymkolwiek z wymienionych wyżej poziomów mówimy wtedy o „blokadzie" lub swego rodzaju zakłóceniu w prawidłowym funkcjonowaniu czakry.


Kundalini
Os Sacrum

KUNDALINI

„Bez formy, ale mimo to kompletna, istniejąca przed niebem
i przed ziemią. Cicha i niezmierzona, samotna i niezmienna.
Przenikająca wszystko, a mimo to niestrudzona.
To Matka wszystkich rzeczy pod niebem.
Nie znam jej imienia, więc nazywam ją Tao."

LAO TSE
TAO TE CHING, WERS 25

„Odwróciwszy się od materializmu... Wkroczyłem do nieba umysłu
i otworzyłem Dziesiątą Bramę. Czakry zwiniętej energii Kundalini
zostały otwarte i bez lęku spotkałem mojego Najwyższego Pana
Króla."

KABIR
'GURU GRANTH SAHIB', STR. 972

Kundalini jest subtelną, żeńską energią znajdującą się u każdego człowieka w kości krzyżowej (os sacrum), u podstawy kręgosłupa, zwiniętą w trzy i pół zwoju. Kość Sacrum - „os sacrum" jest tłumaczeniem z języka greckiego „Heiron Osteon". Onegdaj wierzono, iż tutaj właśnie swoją siedzibę ma ludzka dusza. Kundalini spoczywa uśpiona, ale tak jak małe nasionko – kiedy ma odpowiednie warunki, może się przebudzić i urosnąć do potężnego drzewa. W ten sam sposób, jak przewód elektryczny podłącza komputer do sieci, obudzona Kundalini łączy ludzką świadomość z Param Ćajtanją, wszechprzenikającą mocą boskiej miłości.

Kundalini można sobie wyobrazić jako linę splecioną z tysięcy energetycznych nitek. Gdy otrzymujemy Samorealizację, z początku tylko parę nitek przepływa przez czakry i dostaje się do Sahasrary (obszar limbiczny mózgu), aby następnie wypłynąć przez Brahmarandrę, znajdującą się na szczycie głowy (kość ciemieniowa, która u niemowląt jest jeszcze miękka). Jednakże, dzięki systematycznej medytacji, stopniowo więcej nitek łączy nas z Param Ćajtanją a doświadczenie medytacji staje się głębsze i bardziej błogie.

Kiedy Kundalini wypływa przez kość ciemieniową, można ją odczuć w formie chłodnego powiewu, zupełnie jakby woda wystrzeliwała z fontanny. Stąd też nazwa tej części czaszki „Fontanelle bone area". „Fontanelle" pochodzi z języka francuskiego, co tłumaczymy jako „Little fountain", czyli mała fontanna. Taki opis w pełni odpowiada doświadczeniu Samorealizacji.

Celem doświadczenia Samorealizacji jest przebudzenie uśpionej energii Kundalini. To dzieje się dzięki naszemu czystemu pragnieniu – pragnieniu poznania swojego „prawdziwego ja", jaźni lub Ducha. To nasze prawdziwe ja zazwyczaj schowane jest za nieprzerwanym potokiem myśli i emocji, których współczesny umysł nie jest w stanie już w pełni kontrolować. Jednakże gdy tylko Kundalini zostanie przebudzona, spontanicznie wprowadza nas w stan medytacji, gdzie przejrzyście widzimy prawdziwą naturę ego i superego oraz możemy odwiązać się od obu źródeł nierównowagi, aby ostatecznie doświadczyć czystej radości oraz

spokoju, które w swojej potencjalnej formie istnieją w każdym człowieku.

Rezultaty działania Kundalini można poczuć na systemie subtelnym, który na płaszczyźnie fizycznej odzwierciedlony jest jako centralny układ nerwowy. Lewy i prawy kanał to współczulny układ nerwowy, a oś środkową (kanał centralny) stanowi przywspółczulny układ nerwowy. Kundalini wznosząc się przepływa przez główne sploty nerwowe znajdujące się na linii kręgosłupa, które w sferze subtelnej są nazywane czakrami.

Kundalini i doświadczenie jej obudzenia zostało opisane przez różnych indyjskich świętych, m.in. Adi Śankaraćarję (600 n.e.), Dźnanadewę (1200 n.e.) czy Kabira (1500 n.e.).

RADY ŚRI MATADŹI ODNOŚNIE KUNDALINI

„Jak usunąć myśl z waszego umysłu, to jest problem. Myśli są przez cały czas w waszym umyśle… Ale kiedy Kundalini unosi się, to myśli się wydłużają… I powstaje przerwa pomiędzy myślami, a ta przerwa to miejsce naszego spokoju. Jeżeli osiągniecie ten spokój, wtedy może zostać osiągnięty pokój na świecie. Nie ustanowicie pokoju poprzez wieszanie plakatów czy okrzyki na jego rzecz. Pokój musi przyjść z serc istot ludzkich. Pokój w ludzkich sercach może zostać ustanowiony tylko wtedy, gdy ustanowicie Ducha w jego istocie, gdzie manifestuje On błogość spokoju. Kiedy zaczynacie cieszyć się błogosławieństwem spokoju, nie chcecie wojen, nie myślicie o nich, i to jest stan, do którego ludzkie istoty muszą dojść, który muszą osiągnąć."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
LONDYN, 10 LIPCA 1984

TRZY KANAŁY ENERGETYCZNE

LEWY KANAŁ (IDA NADI)

Znany również jako Tamo guna i kanał Księżyca. Ten kanał opiekuje się naszym lewym współczulnym układem nerwowym i jest kanałem naszych emocji, pragnień oraz zapisem przeszłych doświadczeń. Jego punktem kulminacyjnym jest superego. W swoim czystym stanie przejawia cechy głębokiej radości, miłości i współczucia. Jako istoty ludzkie miewamy skłonności do takich cech lewego kanału jak: emocjonalne przywiązanie, depresja, niskie poczucie własnej wartości, poczucie winy, letargia oraz rytualne zachowania i zwyczaje. W wielu sytuacjach negatywne emocje są wynikiem podświadomego przywiązania do złych doświadczeń, które prowadzą do zamknięcia serca i negatywnego reagowania na dane doświadczenie.

Wszystkie wymienione problemy mogą zostać rozwiązane w Sahadźa Jodze poprzez stosowanie rozmaitych technik oczyszczających, na przykład techniki „trzech świeczek". Również wczesne wstawanie, aby przywitać dzień i doświadczyć głębi porannej medytacji czy regularne uczestnictwo w kolektywnych medytacjach działają zbawiennie w procesie równoważenia działania lewego kanału.

PRAWY KANAŁ (PINGALA NADI)

Znany także jako Radźo guna lub kanał Słońca. Opiekuje się naszym prawym współczulnym układem nerwowym i dostarcza energię naszej kreatywności, naszemu racjonalnemu myśleniu, przyszłościowym myślom oraz fizycznej energii i dynamizmowi. Jego punktem kulminacyjnym jest ego. Jako istoty ludzkie przejawiamy skłonności do takich prawostronnych cech jak: egoistyczne i dominujące zachowanie, arogancja, pycha, złość, nienawiść, lubieżność czy stres.

Ciągłe myślenie, analizowanie czy zamartwianie się zazwyczaj jest skutkiem tego, iż pragniemy przewidzieć co się stanie w naszym życiu. Osoby, które są zdominowane przez taki styl bycia nazywamy „prawostronnymi". Zazwyczaj są one bardzo aktywne umysłowo i fizycznie i niezmiernie trudno jest im się zrelaksować, gdyż ich uwaga wciąż jest skupiona na przewidywaniu przyszłości.

Prostym rozwiązaniem dla przegrzanego prawego kanału jest umieszczenie pakietu lodowego na wątrobie oraz „moczenie nóg" w chłodnej wodzie (więcej w rozdziale dot. technik oczyszczania czakr). Ale siedzenie na Matce Ziemi, spacery w naturze oraz długie przerwy od urządzeń elektronicznych również są skuteczne w równoważeniu tego kanału.

Podsumowując, odpowiednia ilość snu, picie dużej ilości wody, rozsądne używanie urządzeń elektronicznych oraz spożywanie lekkiego jedzenia będzie miało niezwykle duży wpływ na odpowiednie funkcjonowanie wątroby, która odpowiada za siłę naszej koncentracji.

ŚRODKOWY KANAŁ (SUSZUMNA NADI)

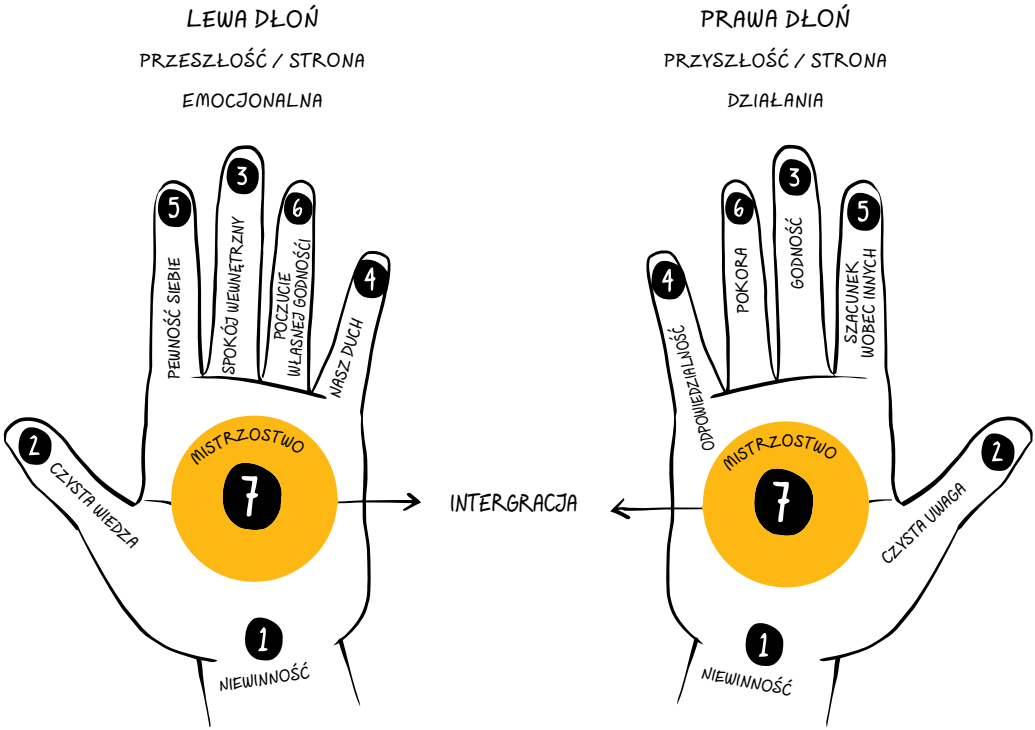
Znany również jako Sattwa guna. Jest to kanał naszej ewolucji i równowagi. Opiekuje się autonomicznym systemem nerwowym, który odpowiada za tzw. bezwiedne czynności naszego organizmu, np. bicie serca czy trawienie – procesy, które nasze ciało wykonuje dla nas, choć nie mamy świadomości jak to jest czynione. Gdy uwaga przechodzi do kanału Suszumna, nasza ludzka świadomość ewoluuje, a uwaga stopniowo stabilizuje się i przestaje skakać od przeszłości do przyszłości, od Ida do Pingala Nadi, od smutku do szczęścia, od letargu do nadaktywności, i pozostaje w centrum, tu i teraz. Nasza świadomość wypełnia się spokojem, a my emanujemy radością.

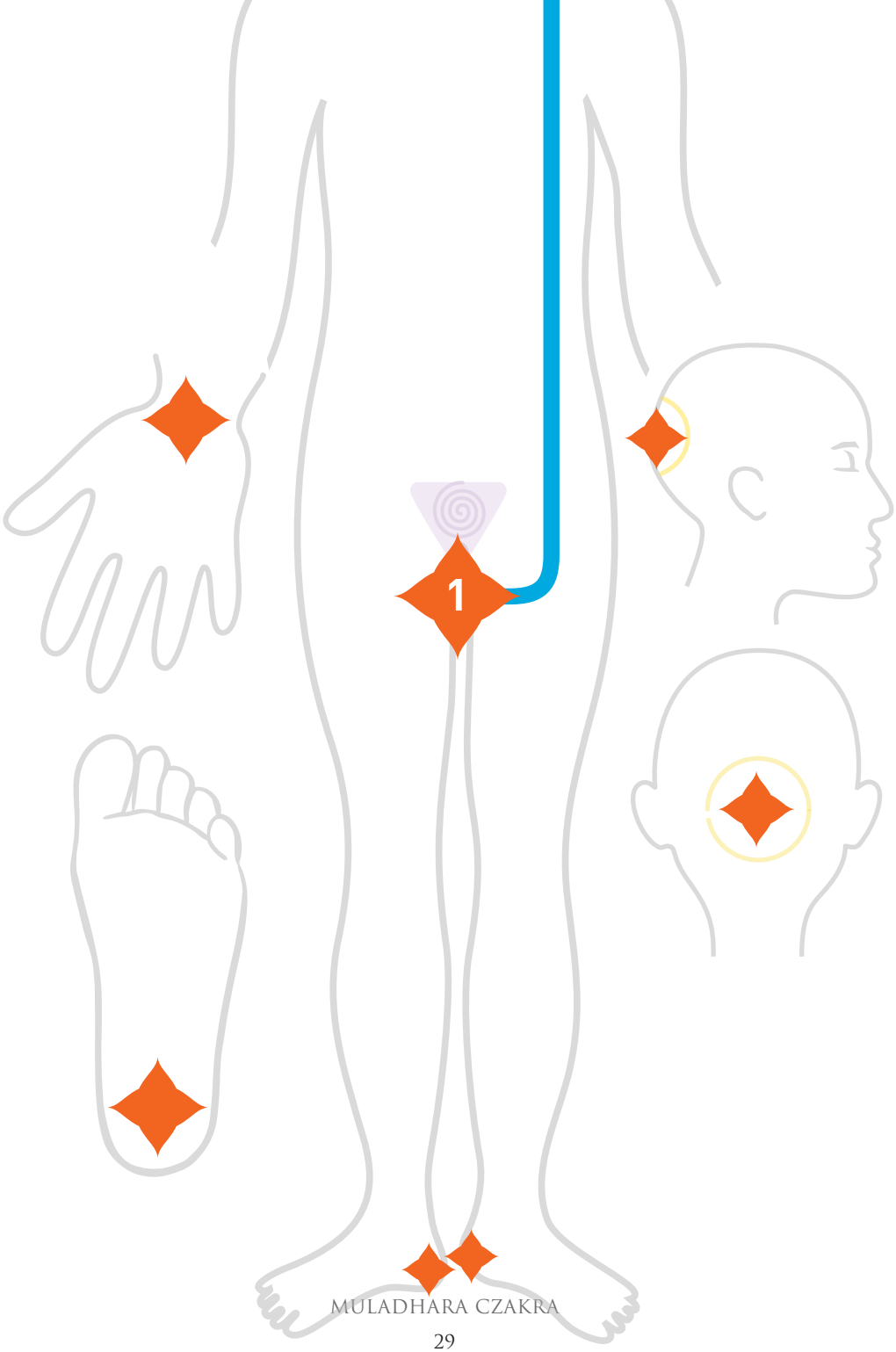
Kiedy Kundalini przesuwa się wzdłuż tego kanału i dociera do Sahasrary doznajemy stanu świadomości bez myśli. Częste podnoszenie Kundalini stabilizuje ten stan, a jednocześnie pogłębia naszą duchową świadomość.

Sztuka bycia świadkiem i utrzymywania uwagi na swoim wewnętrznym rozwoju wzmacnia aktywność tego kanału.

SIEDEM CZAKR

W naszym systemie subtelnym znajduje się siedem głównych czakr, które znane są jako: Muladhara, Swadhiszthana, Nabhi, Anahata, Wiśuddhi, Adźńa i Sahasrara. Każda z nich posiada inne cechy, Kundalini otwiera je i odżywia, przez co ich cechy umacniają się w nas, a my stajemy się bardziej zrównoważonymi i zintegrowanymi osobowościami. A co może ważniejsze, nasze obudzone czakry dają nam radość i spokój.




1

MULADHARA CZAKRA

PRZEJAW FIZYCZNY
SPLOT MIEDNICZNY

LICZBA PŁATKÓW / POD-SPLOTÓW
4

ŻYWIOŁ / DŹWIĘK
ZIEMIA / SA

KONTROLUJE
ORGANY WYDALANIA I REPRODUKCJI

CECHY
NIEWINNOŚĆ, MĄDROŚĆ, CZYSTOŚĆ, PRZYCIĄGANIE, DHARMA, RADOŚĆ, SPONTANICZNOŚĆ

KOLOR / KAMIEŃ / DZIEŃ / PLANETA
CZERWONY / KORAL / WTOREK / MARS

„Osoba, która wypełniona jest cnotą,
jest jak nowo narodzone dziecko"

LAO TSE
'TAO TE CHING', WERS 49

„Wielbiciele Pana przebywają zawsze w spokoju. Z dziecięcą, niewinną naturą, pozostają odwiązani, odwracając się od świata"

GURU NANAK
'GURU GRANTH SAHIB'

„...dopóki nie zmienicie się i nie staniecie się jak dzieci, nigdy nie wejdziecie do królestwa niebios"

NOWY TESTAMENT
EWANGELIA ŚW MATEUSZA, ROZDZIAŁ 18, WERS 2

„Prawdziwa Osoba jest odwiązana i skromna, a światu wydaje się pomieszana. Wszyscy ludzie wytężają oczy i uszy, ale Prawdziwa Osoba pozostaje jak dziecko"

LAO TSE
'TAO TE CHING', WERS 49

Usytuowana poniżej kości krzyżowej, obudzona Muladhara czakra obdarza nas niewinnością i mądrością. Niewinność – cecha, którą przede wszystkim możemy dostrzec u dzieci – daje nam radość, bez ograniczeń związanych z uwarunkowaniami i uprzedzeniami.

Niestety, wraz w wiekiem ubywa nam tych cech, a w zamian rozwija się ego i indywidualne pragnienia. Na szczęście wewnętrzna niewinność nigdy nie zostaje zniszczona i może wrócić do nas wraz z praktykowaniem Sahadźa Jogi. Niewinność jest jak słońce, które zostaje przykryte chmurami naszego ego, ale które może znowu zaświecić, gdy chmury znikną. W Indiach przewodzące Bóstwo, Śri Ganeśa, jest czczone jako esencja niewinności i mądrości. Ma ciało dziecka, symbolizujące niewinność, oraz głowę słonia – alegorię mądrości.

Muladhara posiada cztery płatki. Pierwszy płatek skierowany w dół stanowi esencję harmonii, równowagi oraz wrażliwości na niewinność.

Drugi płatek skierowany w lewą stronę jest istotą pewności siebie w naszą własną boskość. Trzeci płatek skierowany w prawą stronę stanowi pokorę wobec Boga, boską mądrość oraz czystą wiedzę. Czwarty płatek skierowany w górę jest energią nieustraszoności, kolektywnej świadomości oraz mocy dharmy.

RADY ŚRI MATADŹI ODNOŚNIE NIEWINNOŚCI

„Słyszałam historie opowiadające o dzieciach, które po upadku ze znacznej wysokości były całe i zdrowe, nic im się nie działo. Ich niewinność jest tak pełna mocy, że nie pozwoli skrzywdzić nikogo, kto nie ma zostać skrzywdzony. Ona zawiera całe zrozumienie i mądrość świata. Wszyscy stają przeciwko temu, kto próbuje skrzywdzić niewinność, przeciwko światu, który być może nie troszczy się zbyt o niewinność, nie czci jej wystarczająco.

Możecie zobaczyć w swoim najbliższym otoczeniu, kiedy ktoś dokucza dzieciom – pozostali, kimkolwiek są, jakiejkolwiek narodowości, wszyscy skoczą, wszyscy się zerwą, aby je chronić. Co to jest? Co jest w nas, co czyni nas tak bardzo świadomymi tego, że należy chronić niewinność?

Wszystko inne może być tolerowane, ale atakowanie niewinności to naprawdę wielki wstyd. Kiedy niewinni ludzie, którzy nie zrobili nic złego, nie mają złych zamiarów, którzy – można powiedzieć – żyją jak małe dzieci, są atakowani przez innych, oczywiście, cały świat na to nie zareaguje, ale nikt z nich nie może znieść krzywdzenia niewinnej osoby lub istoty.

Nie zdajemy sobie sprawy, że znajduje się w nas ocean miłości i zrozumienia dla dzieci. Dlaczego? Dlaczego tak jest? Dlaczego tak czujemy, a szczególnie w stosunku do dzieci, do niewinności? Oczywiście, są tacy, którzy zawsze atakują niewinnych ludzi i dzieci – są, ale nikt ich nie popiera, ponieważ ten sposób postępowania jest chory. I ci, którzy tak zrobili, muszą cierpieć. Oni wszyscy w konsekwencji cierpią."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
CABELLA LIGURE, WŁOCHY, 2001

PRZYCZYNY PROBLEMÓW Z MULADHARA CZAKRĄ

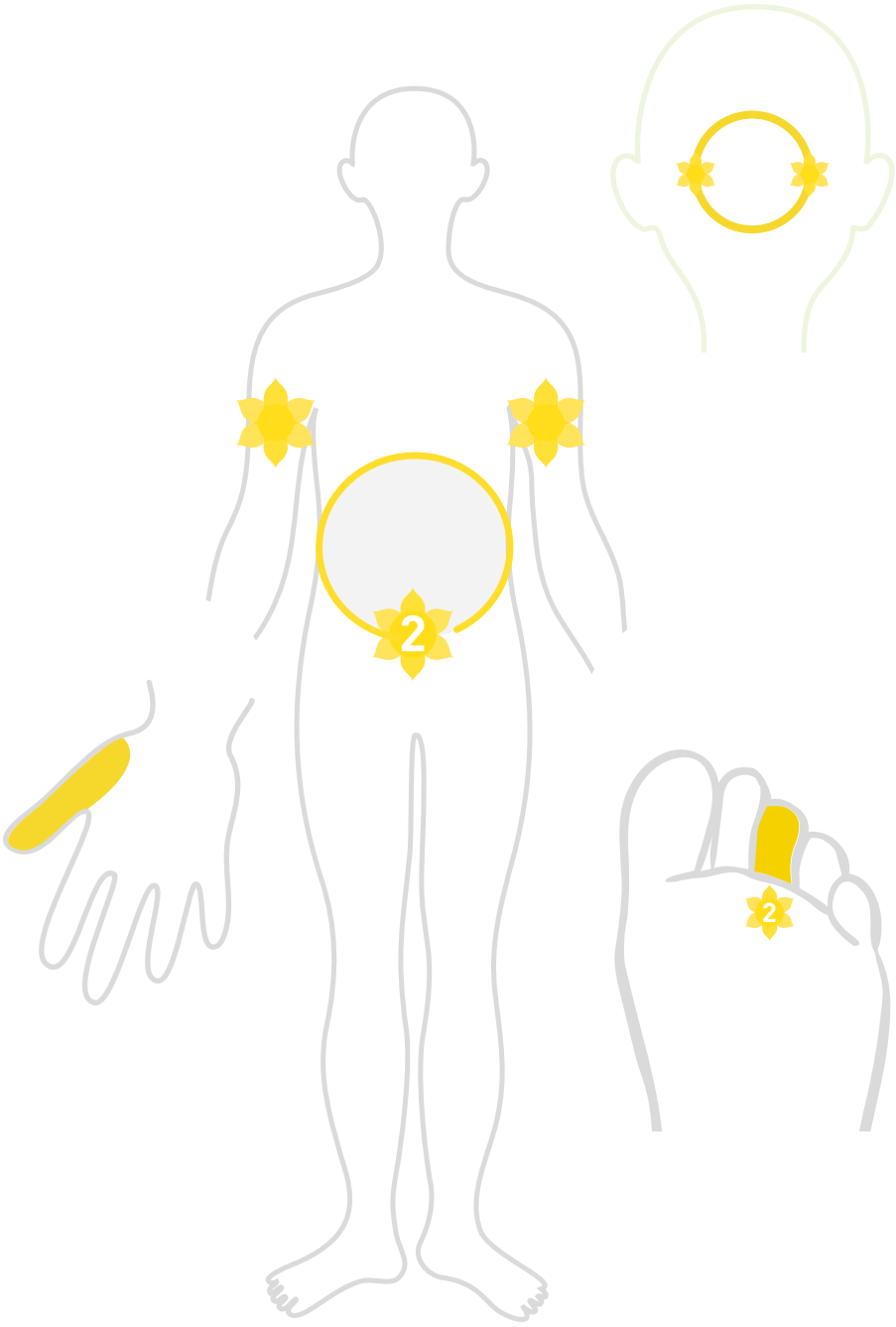
Brak kontaktu z przyrodą i Matką Ziemią. Utrzymywanie uwagi na rzeczach materialnych. Lewy aspekt: nadmierna uwaga na kwestiach seksualnych, rozwiązłość, zboczenia seksualne. Prawy aspekt: skrajna surowość wobec siebie, nadmierna dyscyplina, fanatyzm.

RÓWNOWAŻENIE MULADHARY

Siedzenie na ziemi, spędzanie czasu na łonie natury, chodzenie bosymi stopami po ziemi, utrzymywanie uwagi na naturze – obserwowanie trawy, nieba, kwiatów, gór itp. Zaprzestanie patrzenia na innych pożądliwymi oczami. Odkrywanie radości w niewinności dzieci, zwierząt czy oświeconej muzyki.

„Pierwszą mocą jest niewinność. Niewinność ma moc ponad wszystkie inne moce. To najpotężniejsza rzecz."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
BOSTON, 12 PAŹDZIERNIKA 1983


2
2

SWADHISZTHANA CZAKRA

PRZEJAW FIZYCZNY

SPLOT AORTY

LICZBA PŁATKÓW / POD-SPLOTÓW

6

ŻYWIOŁ / DŹWIĘK

OGIEŃ / RE

KONTROLUJE

NERKI, WĄTROBĘ, ŚLEDZIONĘ,
TRZUSTKĘ, MACICĘ, JELITA

CECHY

KREATYWNOŚĆ, CZYSTA UWAGA,
CZYSTE PRAGNIENIE, CZYSTA WIEDZA

KOLOR / KAMIEŃ / DZIEŃ / PLANETA

ŻÓŁTY / AMETYST / ŚRODA / MERKURY

Swadhiszthana czakra porusza się, jak satelita, wokół Nabhi czakry oraz Voidu i zapewnia nam zmysł estetyki, sztuki, muzyki oraz uznanie i połączenie z przyrodą. Troszczy się o nasze organy trawienne i zaopatruje nas w energię kinetyczną, potrzebną do fizycznej, mentalnej i kreatywnej pracy. Kiedy to centrum jest w równowadze, czujemy naturalny przypływ kreatywności i inspiracji. Posiadamy też siłę inspirowania i pobudzania swoimi pomysłami innych.

PRAWA SWADHISZTHANA CZAKRA

Cechą prawej Swadhiszthany jest czysta uwaga. Bez niej nasz umysł w niekontrolowany sposób porusza się od jednej rzeczy do drugiej, co w rezultacie utrudnia nam wejście w stan świadomości bez myśli i pozostanie w nim przez dłuższy czas.
Dzięki niej jesteśmy zdolni w łatwy sposób skupić się wewnątrz siebie i osiągnąć stan świadomości bez myśli. W takim stanie nasze czynności są wypełnione spokojem. Nasza praca zamiast nas męczyć dodaje nam energii oraz nowych pomysłów.

„Mój umysł był przeniknięty przez Imię Pana, jak złotnik, którego uwaga podtrzymywana jest przez pracę. Jak młoda dziewczyna niosąca dzban na głowie wypełniony wodą. Ona śmieje się, bawi i rozmawia z przyjaciółmi, ale uwagę ma cały czas na dzbanie na głowie"

NAMADEVA
'GURU GRANTH SAHIB', STR. 972

PRZYCZYNY PROBLEMÓW Z PRAWĄ SWADHISZTHANA CZAKRĄ

Nadmierne myślenie i planowanie, dominowanie innych, materializm, chciwość, picie alkoholu, narkotyki.

SPOSOBY OCZYSZCZANIA PRAWEJ SWADHISZTHANA CZAKRY

Moczenie stóp w chłodnej wodzie, pakiet lodowy na wątrobę (prawa Swadhiszthana i prawe Nabhi) – zob. rozdział Równoważenie lewego i prawego kanału energetycznego.

LEWA SWADHISZTHANA CZAKRA

Cechami lewej Swadhiszthany są czysta wiedza i czyste pragnienie. Nasze czyste pragnienie dotyczy pragnienia samopoznania, wewnętrznej błogości i spokoju, które przybliża nas do nas samych, do naszego Ducha. Zagłębiając się w medytacji jesteśmy w stanie ujrzeć naszą prawdziwą naturę, jak również nasze mocne i słabe strony.

Jeżeli zagłębiamy się w coś, co odciąga nas od wzmacniania nas samych, wtedy to centrum słabnie, zmniejszając nasze pragnienie rozwijania głębi. Natomiast kiedy angażujemy się w to, co wzmacnia nasze połączenie ze sobą, nasza radość wzrasta, a nasze doświadczenie medytacji i samorealizacji się poszerza.

PRZYCZYNY PROBLEMÓW Z LEWĄ SWADHISZTHANA CZAKRĄ

Fałszywa wiedza, fałszywe pragnienia, alkohol, narkotyki, podążanie za fałszywymi guru, czarna magia.

SPOSOBY OCZYSZCZANIA LEWEJ SWADHISZTHANA CZAKRY

Praca nad czakrą płomieniem świecy lub płomieniem kamfory, bandhan wokół czakry, moczenie nóg – zob. rozdział Techniki oczyszczania czakr.

RADY ŚRI MATADŹI ODNOŚNIE CZAKRY SWADHISZTHANA

„Jak widzicie tutaj na schemacie, ten żółty balon to jest ego. Jak spojrzycie niżej, rozpoczyna się już w Swadhiszthanie. To jest kolor żółci w nas. Ta Swadhiszthana czakra, która wspiera naszą kreatywność, jest bezpośrednio połączona z ego. Zaczyna krążyć wokół Voidu, przechodząc do różnych jego części. Void jest zielonym okręgiem w nas, gdzie fizycznie mamy macicę i nerki. W zasadzie wszystkie wnętrzności, całe jelita, wznosząca się, poprzeczna i schodząca w dół okrężnica, wątroba (bardziej górna jej część), a także trzustka i śledziona. Wszelkie kłopoty z tymi organami powiązane są z tą czakrą, która wychodzi z Nabhi czakry, porusza się wokół i ciągle krąży, zbierając wszystkie problemy.

Ona odżywia te organy i daje im witalną moc, a także generuje siłę niezbędną dla naszej kreatywności. Zbiera także komórki tłuszczowe Voidu i przetwarza je na komórki mocy na użytek mózgu – na szare komórki.
Cała ta praca musi zostać wykonana przez jedną czakrę. Ona manifestuje się na zewnątrz w postaci splotu aorty – na poziomie fizycznym. Nazywamy to „splotem aorty", który ma sześć podsplotów opiekujących się tymi wszystkimi organami.
Ta czakra przeznaczona jest dla naszego działania. Zaczyna ona pracę, kiedy rozpoczynamy jakąś aktywność. Poprzez pierwszą siłę, która znajduje się po lewej stronie – pragniemy, ale poprzez drugą – działamy. Nazywamy to „Krija Śakti". Kiedy to działanie rozpoczyna się w nas, dochodzi do powstania produktów ubocznych. Można też powiedzieć, że problemy tych organów muszą się gdzieś odłożyć, dlatego są składowane w mózgu jako ego. Wszystkie wynikające z tego problemy, wynikające z kreatywności i działania tych wszystkich organów trzeba przeciwważyć i w tym celu jako przeciwwaga rozwija się ego."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI,
22 PAŹDZIERNIKA 1979

„Dzisiaj ludzie szybko się męczą, widziałam to w Anglii oraz na Zachodzie, w zasadzie mogłabym powiedzieć – wszędzie. Również w telewizji możecie zobaczyć ludzi, którzy przyjdą (i powiedzą): „Haaahh". Młodzi ludzie! Przejdą dziesięć jardów i powiedzą: „Aaaahhh". Dlaczego jesteśmy tacy zmęczeni? Ponieważ za dużo myślimy! Całą energię tracimy na myślenie, tak że brakuje już jej na radość z czegokolwiek.

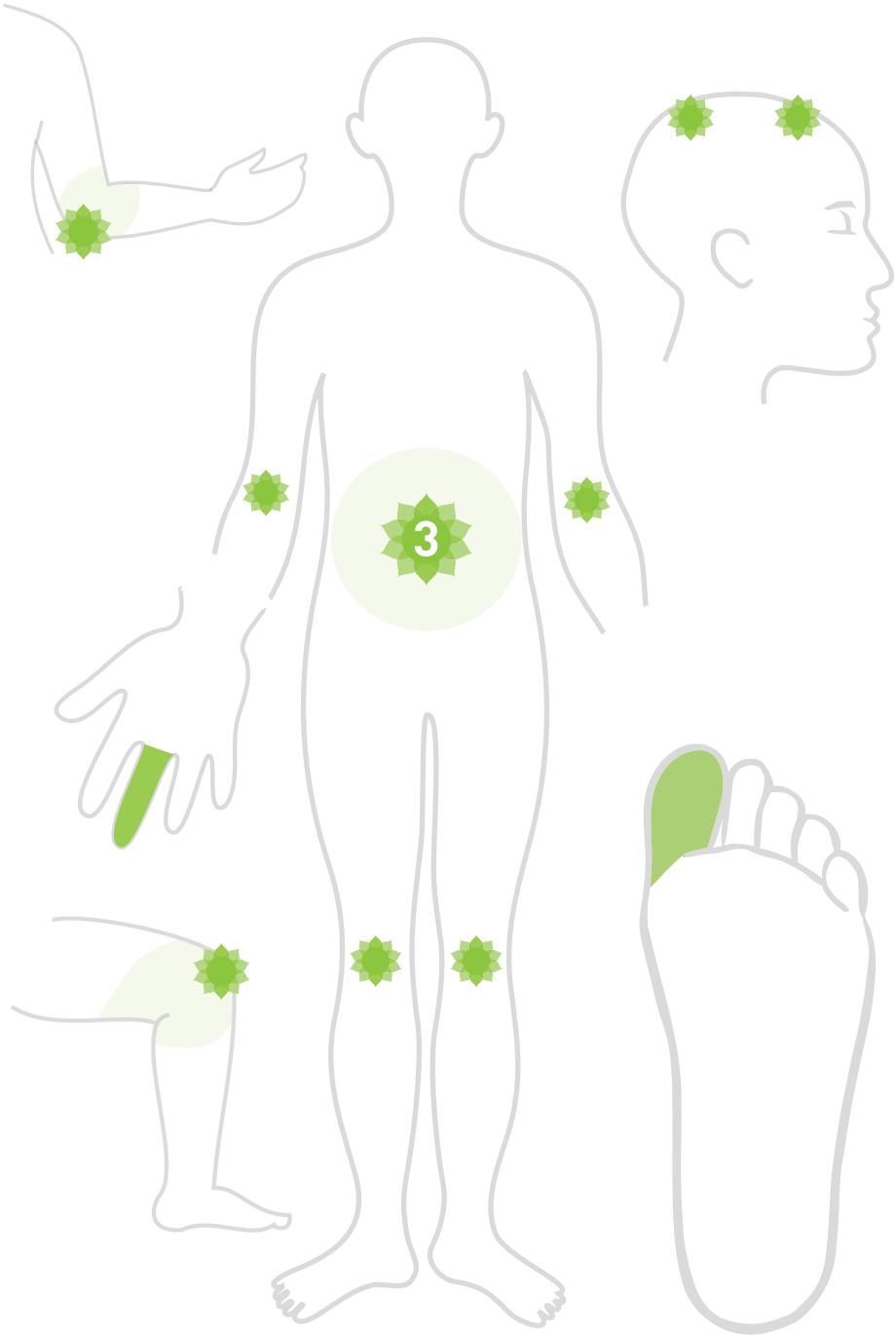
Na przykład kiedy macie gości na obiedzie, zastanawiacie się, co przynieść, jak to zrobić uroczyście, co przygotować. Jesteście tak przejęci i poddenerwowani tą całą sytuacją, że kiedy goście przychodzą, to od razu chcą wyjść, bo jest tak napięta atmosfera.

Myślenie, myślenie, myślenie, planowanie, planowanie, planowanie, planowanie, bieganie. W końcu cała radość znika. Tak więc to drugie centrum (Swadhiszthana czakra) wykonuje cudowną pracę, dostarczając do naszego mózgu szare komórki, których używamy do myślenia. Zadaniem tej czakry jest także opieka nad waszą wątrobą, trzustką, śledzioną, nerkami oraz częścią jamy brzusznej, ale z powodu tego myślenia, myślenia, myślenia nie ma na to czasu, bo biedna jest ciągle zajęta wysyłaniem szarych komórek do waszego mózgu. Myślicie jak szaleni. Aktywizujecie w ten sposób wszystkie dolegliwości, jak na przykład powszechny problem z wątrobą, który powoduje bardzo popularną cukrzycę – chociażby wczoraj było dziesięciu ludzi, którzy powiedzieli: „Mam cukrzycę". Zapewniam, że cukrzycy nie rozwijacie poprzez jedzenie zbyt dużej ilości cukru. W Indiach, kiedy pójdziecie na wieś, zobaczycie, że ludzie spożywają cukier w taki sposób, że w filiżance łyżeczka musi stać pod kątem prostym, inaczej nie wypiją. Jednak taka osoba nigdy nie nabawi się cukrzycy. Powód jest następujący – ona nie myśli o jutrze. Oni po prostu pracują ciężko, jedzą swoje pokarmy i dobrze śpią. Nie biorą też tabletek nasennych. Tak więc cukrzyca jest efektem nadmiernego myślenia i może być łatwo wyleczona, jeśli weźmiecie się za Sahadźa Jogę."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
LONDYN, 1 SIERPNIA 1989

„Rozumowanie, że myślenie odbywa się za pomocą umysłu, jest w porządku, ale wszystkie narządy nie działają zgodnie z umysłem. Działają zgodnie z czakrami i te czakry kontrolują sploty, o których wam mówiłam. Czakry są subtelnymi rzeczami wewnątrz rdzenia kręgowego. Nie są to sploty, ale subtelne rzeczy, które kontrolują te rzeczy, które możemy zobaczyć gołymi oczami."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
LONDYN, 24 LISTOPADA 1977



NABHI CZAKRA

NABHI CZAKRA

PRZEJAW FIZYCZNY
SPLOT SŁONECZNY / PĘPEK

LICZBA PŁATKÓW / POD-SPLOTÓW
10

ŻYWIOŁ / DŹWIĘK
WODA / GA

KONTROLUJE
ŻOŁĄDEK, JELITA, WĄTROBĘ, ŚLEDZIONĘ

CECHY
POSZUKIWANIE, SPOKÓJ, HOJNOŚĆ, SATYSFAKCJA, CZYSTA UWAGA, TROSKA O INNYCH

KOLOR / DZIEŃ / PLANETA
ZIELONY / CZWARTEK / JOWISZ

Kiedy jesteśmy oświeceni przez Kundalini, Nabhi czakra daje nam bezwarunkową hojność, pełne zadowolenie i głęboki wewnętrzny spokój. Po prawej stronie troszczy się o górną część wątroby, która jest organem naszej uwagi. Nabhi to centrum naszego poszukiwania. Jako ludzie szukamy pożywienia, schronienia, komfortu, a w końcu, nawet gdy nie jesteśmy tego świadomi, rozwinięcia nowego stanu duchowego i otrzymania Samorealizacji.

PRAWA NABHI CZAKRA

Dba o górną część wątroby, będącej siedzibą naszej uwagi. Jeżeli prawe Nabhi jest zablokowane, trudno jest nam osiągnąć stan medytacji. Problemy z wątrobą powodują także drażliwość wyrażającą się agresywnym zachowaniem, niezadowoleniem oraz narzekaniem.

PRZYCZYNY PROBLEMÓW Z PRAWĄ NABHI CZAKRĄ

Nadmierne myślenie i planowanie, dominacja innych, materializm, chciwość, fanatyzm, picie alkoholu, narkotyki.
Sposoby oczyszczania: moczenie stóp w chłodnej wodzie, pakiet lodowy na wątrobę (prawa Swadhiszthana i prawe Nabhi) – zob. rozdział o równoważeniu prawego kanału.

LEWA NABHI CZAKRA

To centrum podtrzymujące nasze ognisko domowe, rodzinę, pożywienie oraz schronienie. Jeżeli lewe Nabhi jest zablokowane, czujemy się niespokojni oraz niezadowoleni.

PRZYCZYNY PROBLEMÓW Z LEWĄ NABHI CZAKRĄ

Zamartwianie się, brak hojności, brak troski o innych/egoizm, problemy w rodzinie.

SPOSOBY OCZYSZCZANIA LEWEJ NABHI CZAKRY

Praca nad czakrą z płomieniem świecy lub kamfory. Połóżcie prawą dłoń na lewym Nabhi i powiedzcie: „Jestem zadowolony/a" oraz „Jestem przepełniony/a spokojem."

RADY ŚRI MATADŹI NA TEMAT NABHI CZAKRY

„W przypadku Nabhi czakry jedno trzeba wiedzieć: nie powinno się za bardzo marzyć o pieniądzach. Ci, którzy za bardzo wzdychają do pieniędzy, mogą bardziej rozwinąć swoją prawą stronę. Mogą mieć pieniądze, bez wątpienia, ale mogą stracić swoją lewą stronę. A lewa strona to Gruha Lakszmi. Nie mają Gruha Lakszmi w swoim domu. Są bardzo gorączkowymi ludźmi. Biegają tu i tam. Biegają w wyścigu szczurów i dostają ataku serca. Jeśli nie atak serca, to rozwinie się białaczka, cukrzyca, problemy z wątrobą – wszystkie tego typu kłopoty. Ponieważ ich uwaga jest na pieniądzach, a nie na Bogu.

Przywiązanie do pieniędzy, przywiązanie do ludzi, przywiązanie do tego to nic innego jak hak, który przyczepia was do niższych poziomów. Musicie unieść się ponad to, a wówczas naprawdę będziecie cieszyć się pięknem bogactwa. Jak wam wcześniej powiedziałam, ja oglądam te wszystkie piękne rzeczy i miłe jest to, że ich nie posiadam. Spójrzcie teraz na te dywany, które są rozłożone. Gdyby one były moje, martwiłabym się: „O Boże, mam nadzieję, że się nie zniszczą, mam nadzieję, że nikt na nich nie usiądzie, mam nadzieję, że są ubezpieczone i nikt z nimi nie ucieknie". A kiedy nie należą do mnie, mogę cieszyć się nimi bardziej – radość z rzeczy innych ludzi to lepszy pomysł.

Powyższe błędne przekonanie doprowadza nas do takich rozmiarów głupoty, że czasem zastanawiam się, czy te ludzkie istoty są ludzkimi istotami czy swoimi opętaniami. Nie mają Ducha, nic nie mają – nie przejmują się tym. Ale kiedy stracą swoją małą własność, płaczą i płaczą, jakby umarli."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
DELHI 1983

„Trzecie centrum, które nazywamy Nabhi czakrą, z jednej strony zrobione jest z wody, z drugiej z ognia, wokół tego jest dziesięć naszych wartościowości, które można określić naszą wewnętrzną religią.

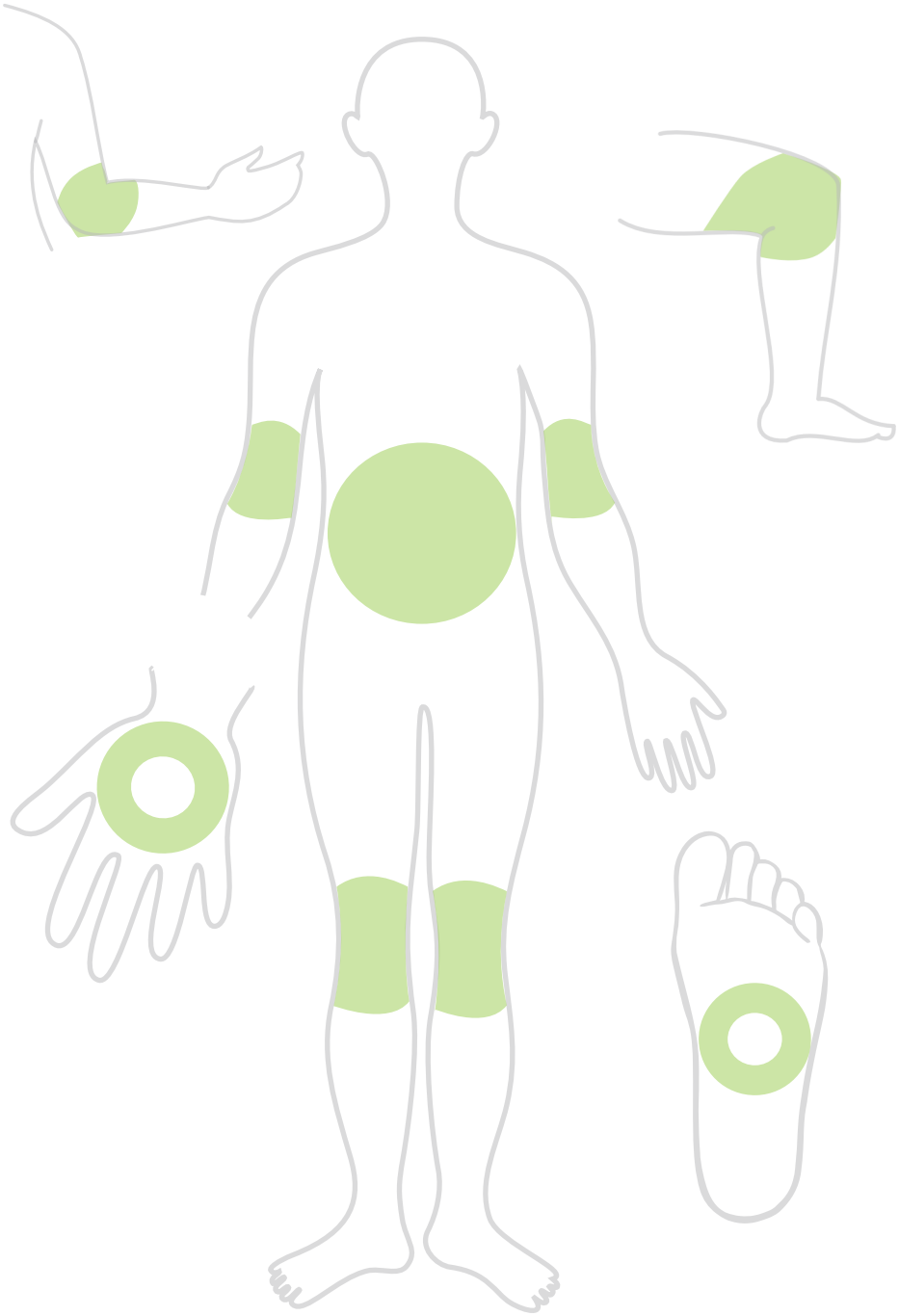
Nabhi, którą możemy nazwać splotem słonecznym lub czakrą pępka, gdy tylko energia Kundalini uniesie się, ona to budzi. I kiedy to światło się rozprzestrzenia, stajecie się religijni. I nie muszę wam niczego mówić – wy się po prostu stajecie. Nie muszę wam mówić, żebyście nie brali narkotyków – wy po prostu nie bierzecie!

Widziałam, jak ludzie z dnia na dzień przestawali brać narkotyki czy pić alkohol! Cieszyli się wówczas swoimi cnotami, najlepszą częścią siebie. Niektórzy ludzie myślą: „Ok, ale co w tym zabawnego?" A co jest zabawnego w tym, że po nocy z używkami następnego dnia macie kaca? Tutaj „weźmiecie" coś i następnego dnia jesteście w dużo lepszej kondycji. To nigdy nie ciągnie nas w dół. Nigdy nie daje wam reakcji. To nie jest sztuczne ani trujące, to bulgocze z waszych nerwów.

Tak więc to centrum jest bardzo ważne w nas, ponieważ większość z nas ma z nim problem. A tutaj mamy zdolność, by przez nie cieszyć się naszą wspaniałomyślnością.

Obecnie jesteśmy materialistami, i nie ma w tym nic złego, ale istotą materii jest to, że możecie dać ją innym, pokazując tym samym waszą miłość. Myślę, że to jest jedyna rzecz, jaką materia może zrobić. W ten specyficzny sposób możecie wyrazić miłość. Na przykład, kiedy ktoś lubi jakąś szczególną rzecz – choćby bardzo małą, a wy próbujecie wszelkimi sposobami ją zdobyć i podarować tej osobie. Pojawia się uczucie ogromnej radości, nie z powodu pieniędzy, które wydaliście, ale przez uczucia, jakie wyraziliście, bo wiedzieliście, co lubi i chciałaby otrzymać ta osoba. Dzięki temu rozwija się w was pewien rodzaj głębi. Wchodzicie do tak rozkosznego, pięknego społeczeństwa i nie potrzebujecie nic więcej, ponieważ każdy troszczy się o wasze potrzeby."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
LONDYN, 1 SIERPNIA 1989



VOID

PRZEJAW FIZYCZNY

SPLOT SŁONECZNY I AORTALNY

ŻYWIOŁ

WODA

KONTROLUJE

ŻOŁĄDEK, JELITA, WĄTROBĘ, ŚLEDZIONĘ

PRORocy

ABRAHAM, MOJŻESZ, ZARATUSTRA, LAO TSE, KONFUCJUSZ, SOKRATES, RADŹA DŹANAKA, MAHOMET, GURU NANAK, SAJ NATH Z SZIRDI

CECHY

ZASADA MISTRZA, SAMODYSCYPLINA I ODDANIE, MISTRZOSTWO WOBEC SAMEGO SIEBIE, SIŁA WOLI, BOSKA WIEDZA, NAUCZANIE BOSKIEJ WIEDZY

KOLOR / DZIEŃ / PLANETA

ZIELONY / CZWARTEK / JOWISZ

Void (Bhawasagara) znajduje się w obszarze jamy brzusznej i stanowi centrum naszego mistrzostwa. W jego środku znajduje się Nabhi czakra (siedziba zadowolenia), a Swadhiszthana czakra (źródło czystej uwagi) krąży wokół, tworząc jego obwód. Przestrzeń pomiędzy nimi zwana jest oceanem iluzji. Jako ludzie gubimy się w iluzji materii będąc pewnymi, iż przyniesie nam to szczęście i spełnienie.

Oczyszczony Void rozwija Zasadę Guru (Mistrza), która inicjuje w nas umiejętność dokonywania wyboru tego, co utrzymuje nas w równowadze, a jednocześnie poprzez głębię medytacji rozwija moc tej umiejętności. To sprowadza nas na ścieżkę prawdy i równowagi, ścieżki Mistrza. A to z kolei uwalnia nas od wszelkich uwarunkowań, ostatecznie od iluzji materii.

Oczyszczając i równoważąc Void wzmacniamy poczucie rozróżnienia dobra od zła. Na opuszkach palców możemy poczuć wibracje poszczególnych osób i miejsc, co umożliwia obiektywne podejmowanie decyzji niezależnie od naszego ego. Dominowanie innych, bądź bycie zdominowanym blokuje lewą część Voidu uniemożliwiając nam kierowanie własnym rozwojem.

Prawa strona Voidu odnosi się do poczucia moralności (dharmy). Dharma oznacza, że żyjemy w sposób, który jest dobry i zrównoważony zarówno dla nas, jak też dla wszystkich wokół.

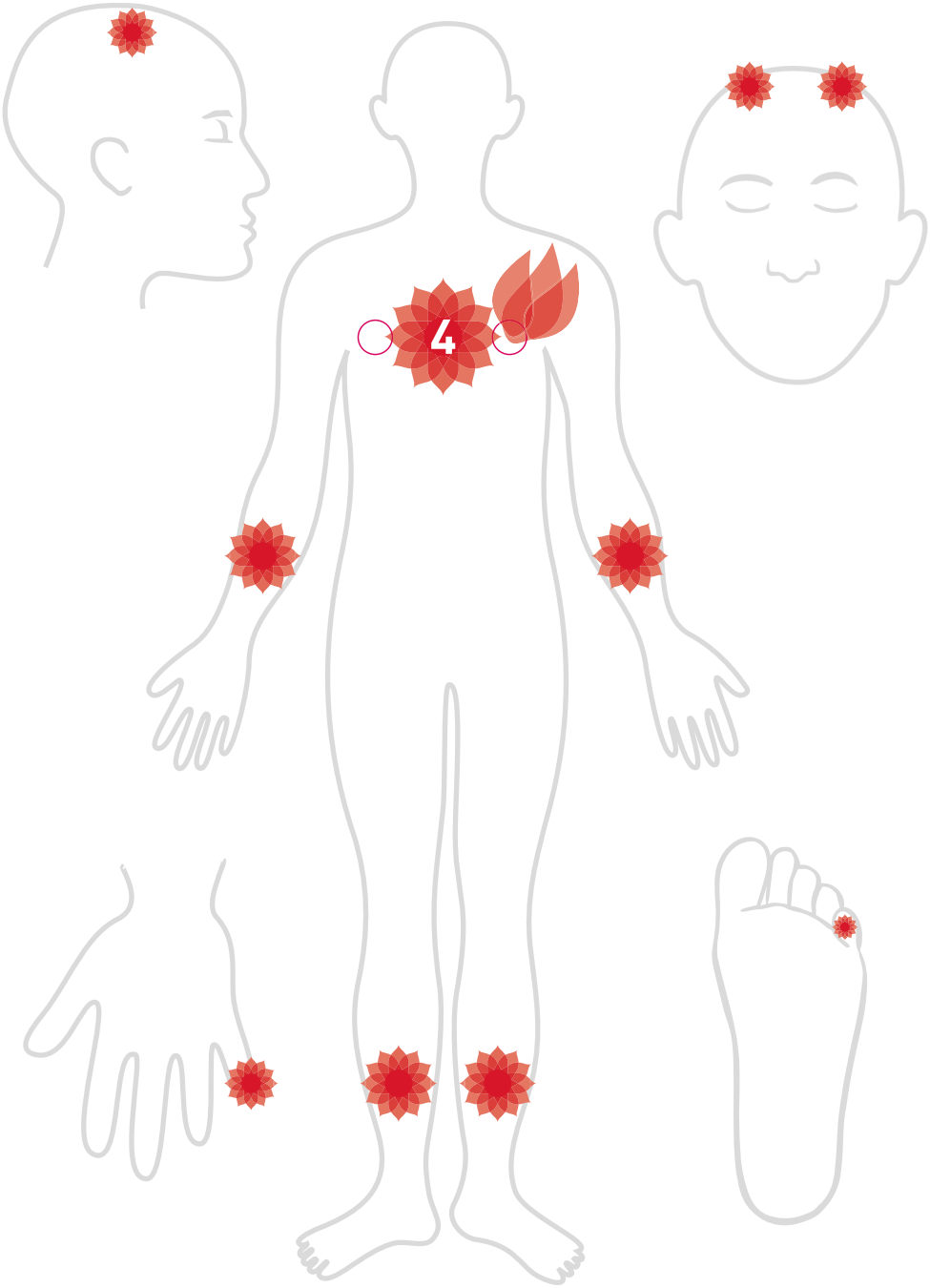
RADY ŚRI MATADŹI ODNOŚNIE VOIDU

„Za każdym razem, gdy przybędzie zrealizowana dusza, powie tę samą rzecz. Dlatego jest tak dużo podobieństw, powinnam rzec – jedności, we wszystkich tych ludziach: czy to jest Lao Tse, czy Mahomet Sahib, Radźa Dźanaka, czy Guru Nanak. Oni wszyscy mówili o tym samym. Jaka jest więc różnica? Te inkarnacje przybyły w różnych celach, np. Mojżesz przyszedł, aby ustabilizować Void, jak mówimy, tutaj w centrum. Wszyscy ci Pierwotni Mistrzowie przybyli, by to zrobić. Wszyscy ci ludzie, którzy byli Pierwotnymi Mistrzami, przyszli na Ziemię, aby ustabilizować równowagę i dlatego, cokolwiek powiedzieli, mówili o tym samym.

Następnie przybył Rama, aby ustabilizować zasadę łaskawego króla, zwaną także ideą dobroczynnego króla. Tak więc on mówi inaczej. Potem przyszedł Kryszna. Przybył on w celu ustabilizowania prawdy, która mówi, że najpierw musicie wzrosnąć. Chciał też pokazać, że świat jest po prostu Boską grą. Następnie przybył Chrystus. Chrystus przybył na tę Ziemię, aby stworzyć w nas pełną świadomość tego, że jesteśmy Duchem. Jak widać, akcent w ich nauczaniu był położony na celu, dla którego przybyli. Ja z kolei muszę dać Realizację ludziom, muszę unieść Kundalini i wszystkim wytłumaczyć, a także zintegrować ich (poprzednie inkarnacje), dlatego też muszę mówić o tym wszystkim.

Moje zadanie jest łatwiejsze, ponieważ teraz jest więcej wrażliwych ludzi. A kiedy żył Chrystus, jacy ludzie wówczas żyli? Absolutnie okrutni, brutalni, niedorzeczni. Mahomet żył w bardzo nieprzychylnych czasach. Guru Nanak podobnie. Żaden z nich nie żył w tak łaskawym czasie jak ja. Nikt z was nie zamierza mnie przecież ukrzyżować! Musicie zatem zrozumieć, że do danej osoby prawda przychodzi nie tylko po to, by ona wiedziała, ale by sprawiła, żeby inni też wiedzieli... To jest to, co powiedział William Blake: „W tym czasie, ludzie Boga…" to wy ludzie „...staniecie się Prorokami i będziecie posiadać moce czynienia z innych Proroków." Czasami ludzie mówią: „Dlaczego to się nie stało wcześniej"? Widocznie to nie był ten czas. Teraz przyszedł czas kwitnienia, zatem to się dzieje."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
LONDYN, 10 LIPCA 1984


4

ANAHATA CZAKRA

PRZEJAW FIZYCZNY
SPLOT SERCOWY

LICZBA PŁATKÓW / POD-SPLOTÓW
12

ŻYWIOŁ / DŹWIĘK
POWIETRZE / MA

KONTROLUJE
SERCE, PŁUCA, MOSTEK

CECHY
RADOŚĆ, WSPÓŁCZUCIE, POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA, MIŁOŚĆ, ODPOWIEDZIALNOŚĆ, OCHRONA, ODWAGA

KOLOR / KAMIEŃ/ DZIEŃ / PLANETA
CZERWONY / RUBIN / PIĄTEK / WENUS

„Powinno identyfikować się z Atmanem (Duchem), świadkiem, który nie bierze udziału w żadnej aktywności, poprzez myślenie: „Jestem świadkiem tych aktów lubienia i nielubienia". W ten właśnie sposób utożsamiamy się ze świadomością bycia świadkiem. Znam siebie, dlatego też: „nie jestem ani tym ciałem, ani narządami zmysłów, ani ego, ani umysłem, ani intelektem, ponieważ jestem wewnątrz tego wszystkiego"; jestem wieczną, najgłębszą świadomością świadka, świadkiem tych zmieniających się zjawisk".

ŚRI ADI ŚANKARAĆARJA
'SARVA VEDANTA SIDDHANTA'

W czakrze Serca przebywa Jaźń, Duch, Atman. Duch manifestuje się wtedy, gdy czakra Serca jest otwarta, a wówczas czujemy czystą radość wszechświata oraz znaczenie i cel naszego miejsca w nim. Cechą czakry serca jest czysta i bezwarunkowa miłość. Przed naszą Realizacją rzadko kochamy bezwarunkowo, raczej oczekujemy czegoś w zamian. Mylimy uczucie miłości z przyciąganiem fizycznym, zauroczeniem lub samolubstwem. Kochamy nasze dzieci, ponieważ są „nasze", ale nie kochamy innych w ten sam sposób. Później w życiu często oczekujemy od nich czegoś w zamian – jako spłaty naszej miłości. Miłość, która oczekuje, jest emocjonalnym przywiązaniem. Czysta miłość nie ma motywu, emanuje z Ducha, a nie z ciała czy z umysłu. Kiedy widzicie szczeniaka, jak podbiega do każdej napotkanej w parku osoby, po prostu, aby obdarzyć ją swoją miłością, aby podzielić się swoją radością – to jest istota czystej miłości. Czakra serca manifestuje się również na głowie jako ciemiączko ('Brahmarandhra pitha' Sahasrara czakry), dlatego ważne jest utrzymywanie naszej czakry Serca w czystości, jako że jest to punkt wejścia do wyższej świadomości, gdzie Kundalini wydobywa się z systemu subtelnego, łącząc nas z Param Ćajtanją – wszechotaczającą Potęgą Boskiej Miłości.

LEWA ANAHATA jest domem dla naszego Ducha, najczystszej formy nas samych. Poprzez Samorealizację oraz praktykę medytacji jesteśmy w stanie połączyć się z naszą Jaźnią i pozbyć się iluzorycznego utożsamienia z myślami, emocjami, pracą, krajem czy statusem społeczno-zawodowym. Nasze szczęście nie zależy już od zewnętrznych okoliczności. To połączenie z Duchem daje nam wewnętrzne spełnienie. Jeżeli nie potrafimy kochać samych siebie, lub swoją uwagę nadmiernie konsumujemy na pracę, to

centrum energetyczne traci swoją równowagę. Lewa Anahata odpowiada również za relacje z matką, żoną lub córką. Wszelkie zachwiania w tych relacjach są odczuwane w systemie nerwowym jako zakłócenia w tej czakrze.

ŚRODKOWA ANAHATA jest za to źródłem poczucia bezpieczeństwa, współczucia i odwagi. Pewność siebie wzmacnia nas i uodparnia przed destrukcyjnymi wpływami. Uwolnieni od lęku, możemy kochać bezwarunkowo, bez obaw, że ktoś nas zrani. Stałe pielęgnowanie tego centrum buduje naszą naturalną obronę przed zaburzeniami równowagi natury emocjonalnej, psychicznej i fizycznej. To właśnie tutaj powstają antyciała, które potem chronią nas przed negatywnym wpływem czynników zewnętrznych.

PRAWA ANAHATA daje nam poczucie odpowiedzialności i obowiązku, które wynika z głębokiej miłości do innych. Kiedy ta czakra jest czysta, jesteśmy dumni z pełnienia swoich ról w życiu, bez względu na to czy dotyczy to pracy, rodziny czy też społeczności. Wypełnianie tych obowiązków stanowi wspaniały sposób wyrażania naszej miłości. Jednakże gdy ta czakra nie jest w równowadze wtedy możemy przejawiać nieodpowiedzialność lub nadodpowiedzialność i przyjmować na siebie zbyt wiele czując się sztucznie odpowiedzialnymi za osoby lub sytuacje, które w rzeczywistości nie wymagają naszej ingerencji. Prawa Anahata odpowiada również za relacje z ojcem, mężem, bądź synem.

SPOSOBY OCZYSZCZANIA CZAKRY ANAHATA.

Utrzymywanie pełnej szacunku relacji z żoną/mężem, matką i ojcem oraz z dziećmi. ĆWICZENIE ODDECHOWE: z uwagą na wnętrzu i dłonią na sercu zrób wdech.

Przytrzymaj powietrze przez kilka sekund wewnątrz, z uwagą na szczycie głowy (Brahmarandhra). Zrób wydech. Poczekaj parę sekund zanim nabierzesz powietrze ponownie. Powtórz ćwiczenie.

RADY ŚRI MATADŹI ODNOŚNIE CZAKRY SERCA

„Duch w sercu jest Świadkiem, obserwuje nas, troszczy się o nas. Ale my nie jesteśmy tego świadomi. To znaczy, że Duch nie płynie, nie promieniuje w naszym centralnym systemie nerwowym – nie uświadamiamy go sobie. Wiemy, że ktoś jest, wiemy, że w środku ktoś jest, w jakiś sposób jesteśmy tego świadomi, ale to nie przepływa przez nasz świadomy umysł, przez nasz centralny system nerwowy. I to jest to, czego poszukujemy. Szukamy naszego Ducha."

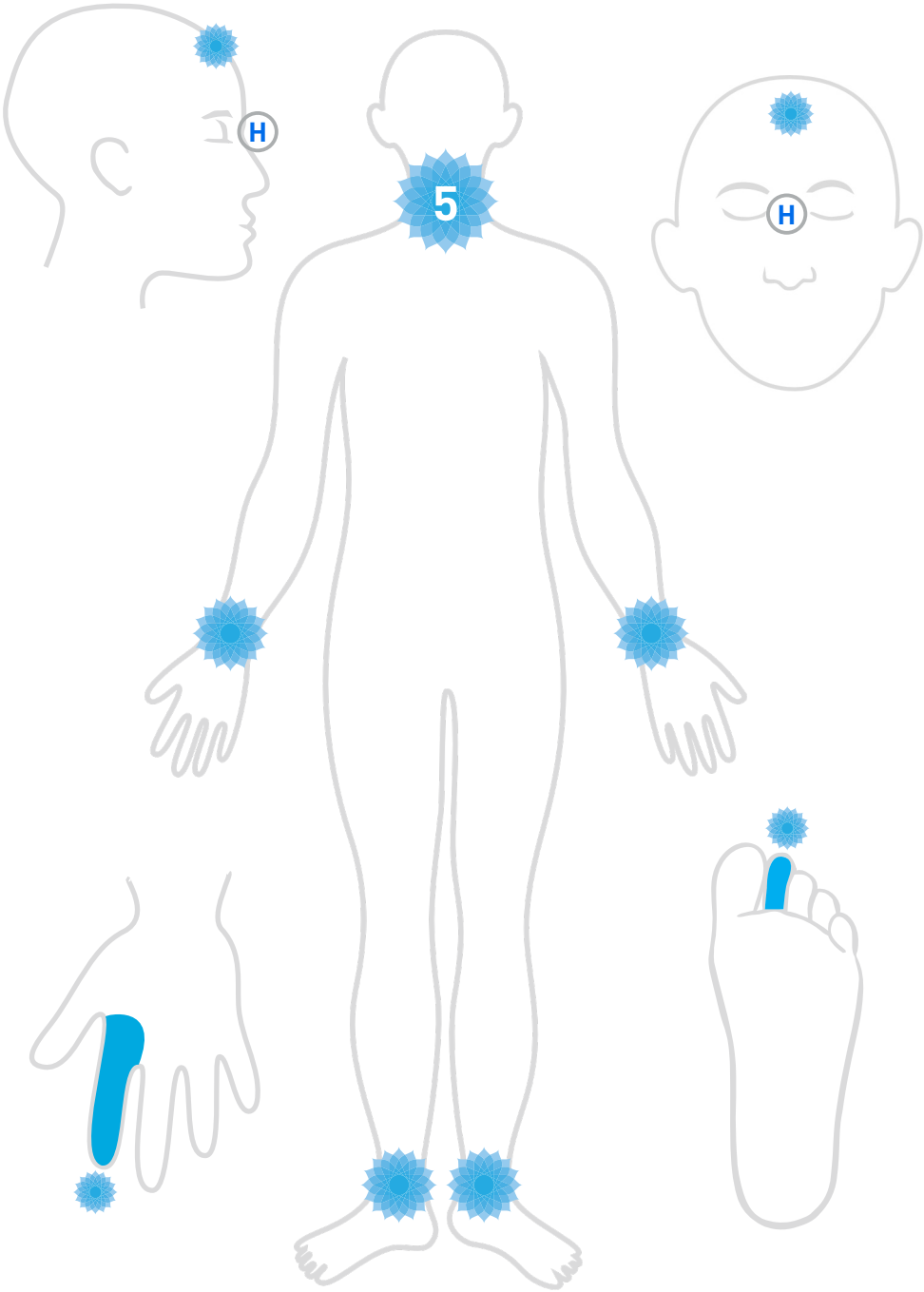
ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
BRIGHTON 1980

„Radość z życia jest możliwa tylko wtedy, gdy jesteśmy połączeni z Duchem, a to połączenie jest możliwe, gdy do tego dojrzejecie. Kiedy staniecie się Duchem. Chrystus powiedział to prostymi słowami: „Musicie narodzić się ponownie". Brzmi prosto, ale w jaki sposób? Musicie zostać ochrzczeni. Ale jak? Powiedzmy, że pójdę do szkoły teozoficznej lub innej szkoły tego typu, po czym powiedzą: „Teraz masz prawo chrzcić", ale do inteligentnego człowieka to nie przemawia. Czy to może być możliwe?

Co oznacza Chrzest, rozumiany jako żywy proces w was, w którym łączymy się z Duchem? Że musicie osiągnąć stan umysłu, gdzie stajecie się Duchem. To połączenie musi zostać ustabilizowane.

Jeśli tak nie jest, nie możecie sami sobie wystawić certyfikatu, iż zostaliście ponownie narodzeni. Spotkałam wielu ludzi, którzy mówili: „Matko, narodziłem się ponownie", a ja odpowiadałam: „Jak możesz powiedzieć, że urodziłeś się ponownie? Co to za świadectwo, które otrzymałeś, potwierdzające, że urodziłeś się po raz drugi? Nie możecie sami tego stwierdzić. To nie jest nasze własne poświadczenie. Załóżmy, że pies mówi: Jestem istotą ludzką. Czy to zaakceptujecie? Nie! Przez samo stwierdzenie, że jest ludzką istotą, nie staje się nią. To jest stan, cecha ewolucyjna. Ryba, która chce stać się żółwiem, musi się nim stać. Nie może sobie tak po prostu stwierdzić: jestem żółwiem, jestem żółwiem. To pokazuje, gdzie wchodzi ego. Poprzez mówienie czegoś, nie stajecie się. I to jest jedna z podstawowych rzeczy, jaką musimy wiedzieć – że musimy się stać, w rzeczywistości. Musimy zmierzyć się z tym i nie wierzyć w coś tylko dlatego, że zostało powiedziane. Każdy może powiedzieć wszystko – jakie to ma znaczenie? Mówcie, co chcecie. Cóż to takiego napisać książkę? Zatrudniacie drukarza, coś mu dajecie, możecie napisać tandetę lub tak zwaną prawdę. Może napisać o Bogu, to lub tamto, głosić wielkie kazania, mieć duże organizacje, ale to nie o to chodzi. Przypuśćmy, że macie jakieś zwierzęta, szczególnie psy – ubieracie je jak dzieci, każecie im tańczyć w cyrku, i możecie przez to sądzić, że stały się odrobinę ludzkimi istotami. Mogą nosić listy, przyprowadzać dzieci ze szkoły i robić inne rzeczy właściwe ludziom. Ale czy w tym przypadku będziecie je nazywać ludzkimi istotami? Nie twierdzę, że różnica jest tak duża, ale jedno trzeba zrozumieć – że jeszcze nie staliśmy się Duchem."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
HAMPSTEAD, 22 KWIETNIA 1980


H
5
H

WIŚUDDHI CZAKRA

PRZEJAW FIZYCZNY

SPLOT SZYJNY (TARCZYCA)

LICZBA PŁATKÓW / POD-SPLOTÓW

16

ŻYWIOŁ / DŹWIĘK

ETER / PA

KONTROLUJE

SZYJĘ, RAMIONA, TWARZ, JĘZYK, USTA, NOS, JĘZYK, ZĘBY

CECHY

SŁODYCZ KOMUNIKACJI, DYPLOMACJA, KOMUNIKATYWNOŚĆ, ODWIĄZANIE, STAN ŚWIADKA, SZACUNEK DO SIEBIE I DO INNYCH, RELACJE BRATERSKO-SIOSTRZANE, ODPOWIEDZIALNOŚĆ

KOLOR / KAMIEŃ/ DZIEŃ / PLANETA

NIEBIESKI / SZAFIR / SOBOTA / SATURN

„Kontrolujący myśli, mowę i działania, całkowicie pochłonięty w jodze medytacji i znajdujący schronienie w odwiązaniu; porzucający egoizm, przemoc, pychę, żądzę, złość oraz pragnienia posiadania; wolny od pojęcia „mój" i spokojny; dopiero wtedy staje się godny, aby osiągnąć jedność z Brahmanem"

ŚRI KRYSZNA
'BHAGAVAD GITA' (18:51)

Wiśuddhi zarządza naszą zdolnością do komunikacji, a także tym, w jaki sposób nawiązujemy kontakt ze swoim wnętrzem, z innymi osobami i generalnie ze światem zewnętrznym. Mając zrównoważone Wiśuddhi czujemy się częścią całości, przejawiając to w myślach, mowie oraz działaniu. Zrównoważone Wiśuddhi to również stan świadka [obserwatora] pozwalający z odwiązaniem i czystą uwagą podchodzić do życia.

Cechami LEWEGO WIŚUDDHI są szacunek do samego siebie oraz godność osobista. Mierząc się z samym sobą oraz błędami, które popełniamy, możemy otworzyć to centrum i uwolnić się od poczucia winy, letargu i depresji. Pomoże nam w tym introspekcja, medytacja oraz proste techniki oczyszczania. Dobrze funkcjonujące LEWE WIŚUDDHI chroni nas przed autodestrukcyjnym zachowaniem oraz szkodliwymi relacjami.

Istotą PRAWEGO WIŚUDDHI jest porozumiewanie się. Poprzez to centrum zyskujemy moc słodkiej i pełnej szacunku mowy. PRAWE WIŚUDDHI jest znane także jako centrum dyplomacji, polegającej na odpowiednim doborze słów i działań, kierując się troską i miłością do drugiej osoby.

PRZYCZYNY PROBLEMÓW Z WIŚUDDHI CZAKRĄ

Lewe Wiśuddhi: poczucie winy, niemoralność, niskie poczucie własnej wartości. *Prawe Wiśuddhi*: brak szacunku dla innych, agresywna niecenzuralna lub obraźliwa mowa, sarkazm. *Centralne Wiśuddhi*: brak odwiązania i poczucia bycia częścią całości, palenie papierosów, nie używanie rąk do tworzenia pracy.

SPOSOBY OCZYSZCZANIA

Medytuj z uwagą na Wiśuddhi czakrze; ciesz się tą chwilą. Odrzuć nadmierną powagę; odwiąż się od reagowania; przenieś uwagę na Ducha; możesz trzymać obie dłonie na Matce Ziemi; masuj dłonie i mięśnie karku.

AFIRMACJA NA LEWE WIŚUDDHI: nie jestem niczemu winna/winny; szanuję siebie

AFIRMACJA NA PRAWE WIŚUDDHI: moja mowa i działania są pełne słodyczy i szacunku

AFIRMACJA NA ŚRODKOWE WIŚUDDHI: proszę uczyń mnie odwiązanym; proszę uczyń mnie świadkiem; nie dominuję innych i nie pozwalam siebie dominować; jestem nieodłączną częścią całości; Allah hu Akbar – Bóg jest Wielki

RADY ŚRI MATADŹI ODNOŚNIE WIŚUDDHI

„Zatem dotarliśmy do tego centrum, zwanego Wiśuddhi czakrą. Te szesnaście płatków opiekuje się splotem szyjnym. To jest bardzo, bardzo ważne centrum i to jest centrum komunikacji. Kiedy mówicie, komunikujecie się. Poprzez ręce, np. trzęsąc nimi, dotykając kogoś, także możecie się komunikować, nawet jeśli nie możecie mówić. Jeśli mówimy, że jesteśmy bardzo odpowiedzialni, to centrum gaśnie. Jak niektórzy ludzie, którzy podróżowali samolotem. Byli ze wsi i nie wiedzieli, czym jest samolot. Powiedziano im, żeby wzięli mniej bagażu, ponieważ nie powinno być za dużo ciężaru dla samolotu.

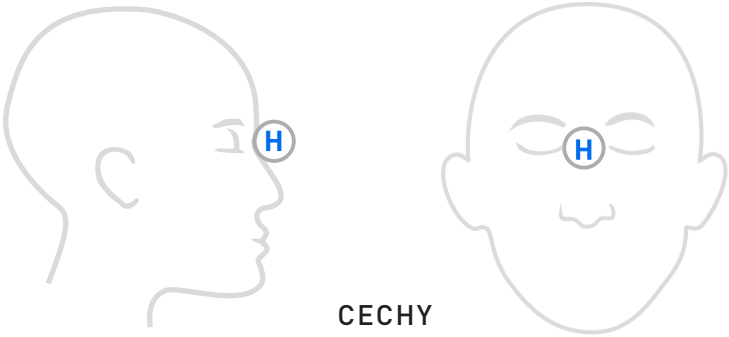
Wsiedli więc do samolotu, trzymając cały bagaż na głowach i mówiąc: „Próbujemy zredukować ciężar samolotu". Zachowujemy się w ten sam sposób, podczas gdy tak naprawdę to wszechogarniająca siła, która stworzyła nas oraz wszechświat, która przywiodła nas do poziomu ludzkich istot, ona wszystko robi. A my myślimy, że my jesteśmy odpowiedzialni – że my musimy to robić. Gdy stajecie się Sahadźa joginami, po prostu robicie to, ale nie myślicie, że to wy robicie. Mówicie: „to się dzieje", i to jest piękne uczucie. Wtedy nie macie ciśnienia krwi, nie macie bólów głowy, nie macie napięcia. Ponieważ my tego nie robimy, to jest po prostu robione, a wy odkrywacie, że wszystko jest zrobione."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
PORCHESTER HALL, LONDYN, 1 SIERPNIA 1989

„Teraz kiedy medytujecie, spróbujcie medytować w sposób nieprzerwany, przede wszystkim podtrzymujcie to. Wtedy odkryjecie, że wchodzicie w stan Samadhi, to znaczy w stan, w którym zaczynacie odczuwać radość i błogość Boskiego błogosławieństwa, i wtedy zaczniecie mówić: „O, Boże, co za błogosławieństwo, co za błogosławieństwo i co za błogosławieństwo". Kiedy osiągniecie ten stan, musicie zdać sobie sprawę: „Kim jestem?". Kim jesteście? Jesteście Duchem. Kiedy ustabilizujecie nieprzerwaną uwagę na Duchu, rozwiniecie stan, gdzie będziecie w całkowitym stanie bycia świadkiem z radością."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
23 LIPCA 1983

HAMSA CZAKRA



CECHY

MĄDROŚĆ, ROZRÓŻNIENIE

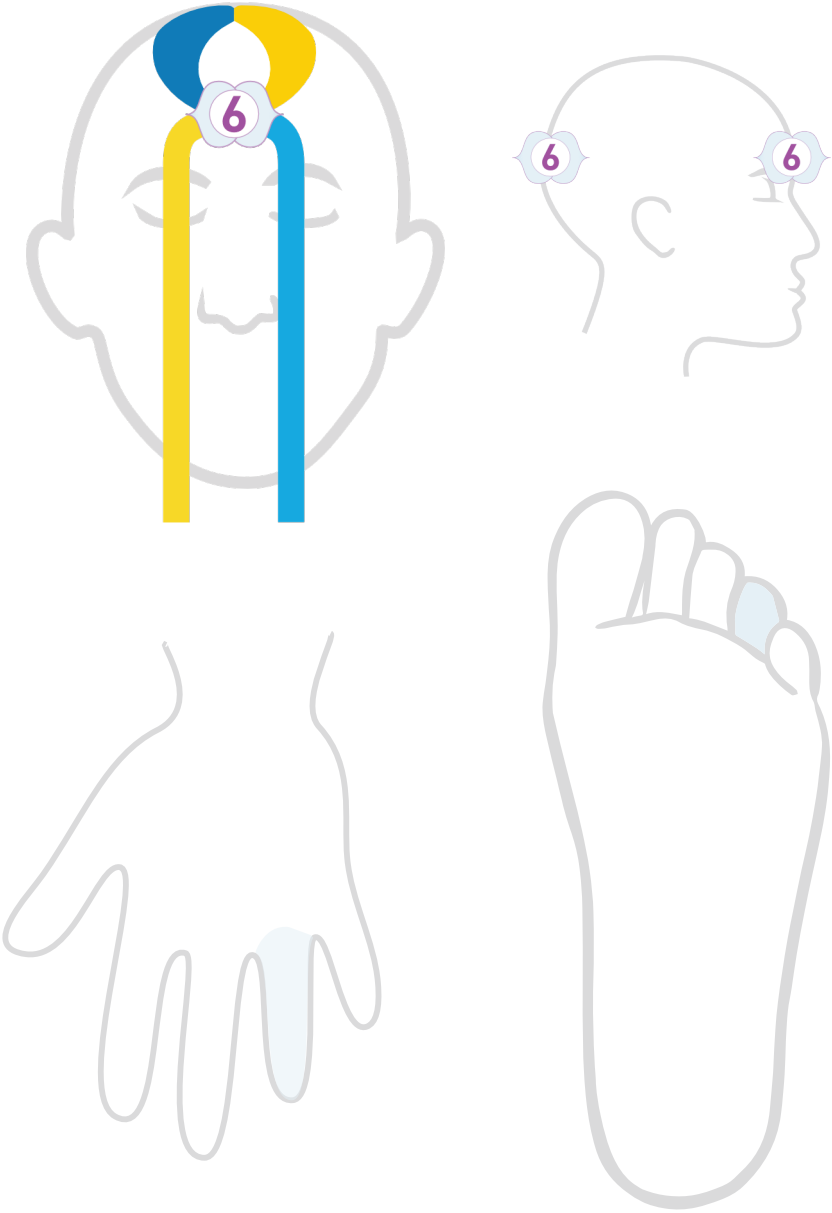
PRZYCZYNY ZAKŁÓCEŃ

BRAK ROZRÓŻNIENIA, ŁATWOWIERNOŚĆ

SPOSOBY OCZYSZCZANIA:

GHEE (OCZYSZCZONE MASŁO): odchyl głowę do tyłu; używając zakraplacza zaaplikuj do nosa kilka kropel ciepłego, rozpuszczonego ghee. Następnie weź dynamicznie parę wdechów przez nos, aby ghee mogło wpłynąć do zatok. Ghee zapobiega wysychaniu błon śluzowych i wzmacnia układ odpornościowy. Najlepiej stosuj przed snem.

ĆWICZENIE ODDECHOWE: weź wdech przez jedno nozdrze, zamykając jednocześnie drugie palcem, a następnie zrób wydech przez drugie. Teraz weź wdech przez to, którym robiłeś/robiłaś wydech, a następnie zrób wydech przez poprzednie. Powtórz kilka razy. Skup się na procesie oddechu. Utrzymuj uwagę na Sahasrarze.


6
6
6

ADŹŃA CZAKRA

PRZEJAW FIZYCZNY

SKRZYŻOWANIE WŁÓKIEN NERWU WZROKOWEGO

LICZBA PŁATKÓW / POD-SPLOTÓW

2

ŻYWIOŁ / DŹWIĘK

ŚWIATŁO / DHA

KONTROLUJE

GRUCZOŁ SZYSZYNKI/PRZYSADKĘ MÓZGOWĄ,
WZROK I ZDOLNOŚĆ WIDZENIA, PAMIĘĆ, UMYSŁ

CECHY

PRZEBACZANIE, STAN ŚWIADOMOŚCI WOLNEJ OD
MYŚLI, WEWNĘTRZNA CISZA

KOLOR / DZIEŃ / PLANETA

BIAŁY / NIEDZIELA / SŁOŃCE

„Jeśli nie jest się narodzonym z Ducha,
nie można wejść do Królestwa Bożego."

NOWY TESTAMENT
EWANGELIA ŚW. JANA, ROZDZIAŁ 3, WERS 3

„Drzwi do wyzwolenia są bardzo ciasne, mniejsze niż szerokość ziarna gorczycy. Wasz umysł jest większy od słonia, więc jak może się przedostać? Jeśli spotkam takiego Nauczyciela Prawdy, który mnie miłosiernie pobłogosławi tym darem, wtedy drzwi wyzwolenia staną się dla mnie szeroko otwarte i przejdę przez nie z łatwością"

KABIR
GURU GRANTH SAHIB – STRONA 1367

Adźńa czakra jest wąskim przejściem, które – jeśli jest otwarte – pozwala naszej Kundalini wznieść się do obszaru limbicznego mózgu i doświadczyć stanu świadomości wolnej od myśli nazywanym inaczej stanem ciszy umysłu. To jest czakra przebaczenia, pokory i współczucia. Przebaczenie jest mocą pozwalającą odejść złości, nienawiści i niechęci oraz odkryć szlachetność i szczodrość Ducha. Gdy dostrzeżemy to, że gdy nie wybaczamy innym, wyrządzamy tak naprawdę szkodę sobie, to zdamy sobie sprawę, że wybaczanie jest nie tylko mądre i wspaniałomyślne, ale także bardzo praktyczne i pragmatyczne. Dzięki niemu zaczynamy odczuwać ogromny spokój i ulgę. Przebaczenie rozpuszcza ego i superego – fałszywe utożsamianie się, wyimaginowane ideały lub inne idee, które odpychają nas od środkowej ścieżki rozwoju.

Uosobieniem przebaczenia był Jezus Chrystus, który w momencie krzyżowania przez Rzymian powiedział: „Wybacz im Ojcze, bo nie wiedzą, co czynią". On także dał pełną mocy mantrę: „Wybacz nam nasze przewinienia, jak i my wybaczamy tym, którzy grzeszą przeciwko nam..."

LEWA ADŹŃA CZAKRA

Znana również pod nazwą SUPEREGO, jest obszarem uwarunkowań. To jest ta część osobowości, która odzwierciedla nasze wychowanie, narodowość, relacje rodzinne, przyjaciół itp. W toku życia rozwijamy wzorce zachowań i reakcji, które mogą być autodestrukcyjne, depresyjne, albo mogą powodować w nas uczucie stagnacji czy bezradności. Uwalniając się od wpływu superego stajemy się spokojni, wolni i gotowi do działania.

PRAWA ADŹŃA CZAKRA

Znana również jako EGO, jest punktem szczytowym prawego kanału (Pingala Nadi) i obszarem skupiającym energię myśli i działania. Gdy to centrum jest zakłócone, wykształcamy uczucie bycia lepszym od innych. Z kolei odwiązując się od negatywnego wpływu ego na nasze życie kreujemy pokorę i oddanie do Siły, która stworzyła wszystkie żyjące istoty.

PRZYCZYNY PROBLEMÓW Z ADŹŃA CZAKRĄ

Gniew, brak przebaczenia, pożądliwe oczy, fanatyzm, sprzeczanie się, intensywne światło z urządzeń elektronicznych (telefony, komputery itp.)

SPOSOBY OCZYSZCZANIA ADŹŃA CZAKRY

Umieśćcie zapaloną świecę przed fotografią Śri Matadźi (tak aby patrzeć na bindi Śri Matadźi przez płomień), a następnie medytujcie z otwartymi oczami przez 5-10 minut. Afirmacja: „Wybaczam każdemu". Kierujcie swoje oczy do nieba, ziemi, w kierunku natury czy niewinnych dzieci, zamiast patrzeć na innych z pożądliwością.

RADY ŚRI MATADŹI ODNOŚNIE ADŹŃA CZAKRY

„Dzisiaj zamierzamy zrozumieć centrum Adźńa, Adźńa czakrę, która mieści się w miejscu skrzyżowania włókien nerwu wzrokowego. Nerwy zaopatrujące oczy biegną do tyłu w przeciwnym kierunku i gdziekolwiek się skrzyżują, tam jest usytuowane subtelne centrum. Ma ono stałe połączenie z innymi centrami poprzez rdzeń przedłużony. Posiada dwa płatki. Z jednej strony to centrum działa poprzez oczy, z drugiej przez tylną część głowy, gdzie macie zgrubienie. To jest strona fizyczna tego centrum.

Teraz ludzie, którzy mówią o trzecim oku. To jest trzecie oko. Mamy dwoje oczu, przez które patrzymy, i trzecie oko, które jest subtelniejszym okiem, za pomocą którego widzimy. Jeśli widzicie przez to oko, oznacza to, że jesteście od niego oddaleni. Na przykład, jeśli widzicie swoje oczy, to znaczy, że widzicie odbicie, nie rzeczywistość. Jeśli widzicie cokolwiek, oznacza to, że patrzycie na to. Ludzie, którzy twierdzą, że widzą oko, na przykład ci, którzy zażyli LSD i inne tego typu rzeczy, zaczynają widzieć oko. Myślą wówczas, że mają otwarte trzecie oko, a tak naprawdę są od niego bardzo oddaleni, dlatego mogą je zobaczyć. Idziecie do nadświadomego poziomu na prawej stronie, a na lewej stronie do poziomu podświadomego i możecie zobaczyć oko. Ale w Sahadźa Jodze musicie patrzeć „przez" trzecie oko. Jak z oknem – możecie je widzieć, ale gdy patrzycie przez okno, nie możecie patrzeć na okno. Tak więc ludzie, którzy twierdzą, że „możemy widzieć trzecim okiem i dlatego nasza Kundalini jest obudzona", są niestety w błędzie i mają do czynienia z iluzją.

To jest bardzo ciasne przejście, przez które normalnie uwaga nie może przejść, to jest rzecz niemożliwa. To wąskie przejście, w którym mieszczą się ego i superego, i tutaj się krzyżują. Pomiędzy nimi nie ma przerwy, aby Kundalini mogła przejść. Tak więc musimy przeniknąć trzecie oko lub wejść do niego poprzez obudzenie Kundalini. Ale to zamknięte przejście jest drzwiami do obszaru limbicznego, jest Królestwem Bożym, i każdy, kto próbuje przepchnąć uwagę przez te zamknięte drzwi, albo idzie na lewo, albo na prawo. I tu zaczynają się problemy ludzi – brak zrozumienia, iż nie wszystko, co nieznane, jest Bogiem, jest boskością. Tak więc, kiedy poruszają się na prawo, idą do nadświadomości i zaczynają widzieć halucynacje."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI,
DELHI, 1983

Teraz, gdy dojdziemy do tego centrum (Adźńa czakra), tak jak wam powiedziałam, wasze myślenie jest przez was kontrolowane. Możecie je kontrolować. Jeśli chcecie, możecie myśleć lub nie. Ale w tej ciszy czujecie swój spokój, jeśli jest za duży natłok, za dużo problemów, nagle stajecie się świadkiem. Zaczynacie widzieć wszystko, dostrzegać problemy – co jest czym. Dopóki nie zobaczycie swoich problemów, nie rozwiążecie ich. Ponieważ jesteście w problemie, martwicie się, ale jeśli jesteście poza nim, możecie go zobaczyć i to jest to, co się wam przydarza w świadomości bez myśli.

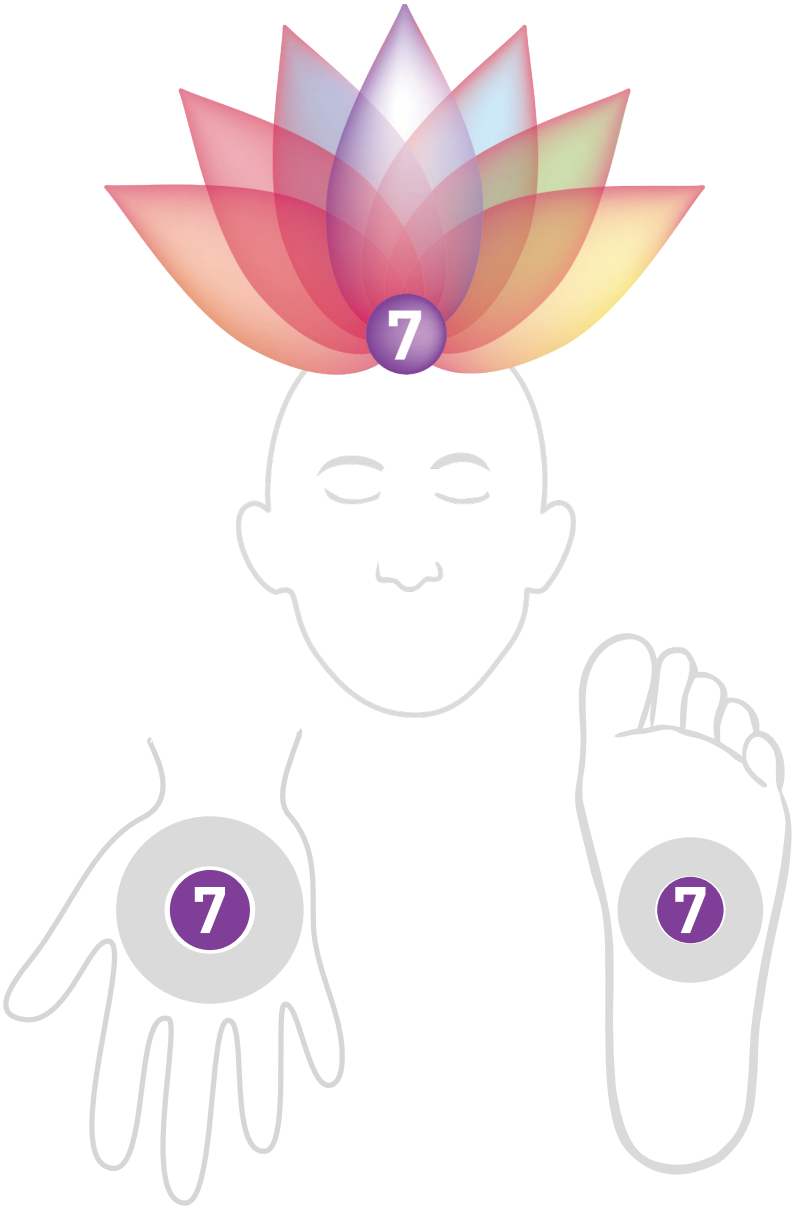
W tym, co się dzieje, tak jak wam powiedziałam, jest Chrystus. Zostaje on obudzony i wchłania te dwie instytucje, które widzicie tutaj (spójrzcie na głowę w tabeli czakr) – żółtą i niebieską.

Jedna jest naszym uwarunkowaniem, a druga to nasze ego. Obie zostają wessane, ponieważ jest powiedziane, że On umarł za nasze grzechy, czyż nie? Cierpiał za nas… To jest to, co zostało powiedziane. Czy chcemy cierpieć bardziej niż On? Nie musimy, wystarczy tylko Go obudzić w Adźńi i wszystko będzie dobrze. To jest proces, który otwiera, rozumiecie? Dlatego jest powiedziane, że musicie wybaczyć. I dlatego On powiedział: „Musicie wybaczyć". A kiedy wybaczycie, możecie poprosić o wybaczenie, dlatego robimy obie te rzeczy, jedną z przodu, drugą z tyłu."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
PORCHESTER HALL, LONDYN, 1 SIERPNIA 1989

„W rzeczywistości przebaczenie jest bardzo potężną bronią. Chroni człowieka przed ego."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
MUMBAI, 27 WRZEŚNIA 1979


7
7
7

SAHASRARA CZAKRA

PRZEJAW FIZYCZNY

OBSZAR LIMBICZNY MÓZGU

LICZBA PŁATKÓW

1000

DŹWIĘK

NI

CECHY

JOGA, POŁĄCZENIE Z BOSKOŚCIĄ, GŁĘBOKA RADOŚĆ, ŚWIADOMOŚĆ BEZ MYŚLI, SPOKÓJ, INTEGRACJA I MANIFESTACJA CECH/WARTOŚCI WSZYSTKICH CZAKR

CECHY

PRZEBACZANIE, STAN ŚWIADOMOŚCI WOLNEJ OD MYŚLI, WEWNĘTRZNA CISZA

KOLOR / PLANETA

WSZYSTKIE KOLORY / PONIEDZIAŁEK

„Nie idź do ogrodu kwiatów! O, przyjacielu! Nie idź tam; w twoim ciele jest ogród kwiatów. Usiądź na tysiącu płatkach lotosu i wpatruj się w Nieskończone Piękno."

KABIR

„Zaprzestań utożsamiać się z ego, które jest szkodliwe i powoduje zmartwienia. Medytuj nad Jaźnią, która jest Absolutną Błogością i źródłem wyzwolenia."

ŚRI ADI ŚANKARAĆARJA'
VIVEKACHUDAMANI

Nasz cały system subtelny jest zintegrowany w czakrze Sahasrara. Każda czakra ma tutaj swoje miejsce. Kiedy nasza uwaga i Kundalini wznoszą się do Sahasrary, wchodzimy w nowy obszar świadomości. Kierujemy się poza relatywność – do absolutu. Wznosimy się ponad trzy kanały systemu subtelnego – poza przeszłość, teraźniejszość i przyszłość, do stanu bez czasu, do doświadczenia wewnętrznej błogości i pokoju Ducha. Tracąc ego i uwarunkowania, cieszymy się boską błogością. To jest niebiańskie miejsce, daleko przekraczające nasze najśmielsze wyobrażenia. Jak tylko ta czakra zaczyna się otwierać, rozpoczyna się również proces oświecenia.

Możemy doświadczać pulsowania w okolicy ciemiączka, a następnie odczuwać subtelny powiew chłodnych wibracji. W tym miejscu Kundalini łączy naszą indywidualną świadomość ze świadomością uniwersalną. Indywidualny Atma - nasza dusza, połączony zostaje z Paramatmą, Najwyższym Duchem. Nagle zostajemy dostrojeni do długości fal wibracji, do subtelnej radości obecnej w naturze. Te wibracje przenikają wszechświat, ale przed otrzymaniem Realizacji nie jesteśmy tego świadomi.

Otwarcie tej czakry znane jest jako powtórne narodziny. Nasze ludzkie narodziny można porównać do powstania jajka, a Samorealizację do wyklucia się z jajka nowej istoty. To dlatego podczas Wielkanocy dzielimy się jajkiem, które symbolizuje nieprzebudzony stan człowieka.

Sanskryckie słowo SAHASRA oznacza TYSIĄC. Ta czakra opisywana jest jako kwiat o tysiącu płatków, które odpowiadają tysiącu nerwów mających swoje zakończenie w obszarze limbicznym, gdzie Sahasrara czakra jest usytuowana.

Przed przebudzeniem Kundalini Sahasrara czakra jest jak zwinięty pączek, pokryty balonami ego i superego. Jednakże, gdy to centrum zostanie przebite przez Kundalini, wszystkie nerwy zostają oświecone, a my łączymy się z siłą, która nas stworzyła: siłą boskiej miłości.

To właśnie w tym punkcie, gdy Sahasrara się otwiera, osiągamy cel medytacji: stan świadomości bez myśli. Odczuwamy błogość i relaksujący spokój w umyśle. Sfera fizyczna, emocjonalna, psychiczna oraz duchowa łączą się w jedność, a my stajemy się samo-zrealizowanymi.
Poprzez Samorealizację osiągamy wyższy wymiar, odkrywamy nowy obszar świadomości. W chwili osiągnięcia tego stanu dwoistość i rozdzielenie zanikają. Pojawia się stan „połączenia" będący rzeczywistym znaczeniem „jogi". Fizycznie, owe połączenie objawia się odczuciami chłodnego powiewu nad głową. Istotą Sahasrary jest zjednoczenie – w tym centrum zachodzi integracja wszystkich czakr i ich wartości. Opisywany tutaj stan oświecenia jest w różnych tradycjach odmiennie nazywany: nirwana, mokśa, ponowne narodziny, królestwo niebieskie. Należy jednak podreślić, iż samo doświadczenie Samorealizacji nie stabilizuje na zawsze stanu połączenia i oświecenia. To systematyczna, codzienna praktyka medytacji buduje fundamenty tego procesu.
Poprzez utrzymywanie otwartej Sahasrary i przebywanie w ciągu dnia w nastroju medytacyjnym, możemy uniknąć negatywnego wpływu myśli i emocji. Sahasrara to nasza twierdza, chroniąca przed wpadaniem w osłabienie psychiczne, emocjonalne czy fizyczne.

JAK UTRZYMYWAĆ OTWARTĄ SAHASRARĘ?

Staraj się utrzymywać uwagę na szczycie głowy, w szczególności gdy pojawiają się toksyczne myśli lub emocje. Możesz wspomóc swoją uwagę, kładąc dłoń na czubku głowy i wykonując masaż w ruchu kolistym zgodnie ze wskazówkami zegara.

Masuj swoją Sahasrarę używając oleju kokosowego (działa ochładzająco) lub migdałowego (działa rozgrzewająco). Możesz wykonywać taki masaż tuż przed snem. Aby zabezpieczyć poduszkę, połóż na niej ręcznik. Podczas masażu możesz także lekko uciskać Sahasrarę opuszkami palców – ciągłe pocieranie osłabia mieszki włosowe. Rano umyj włosy.

Chroń Sahasrarę (zakrywaj głowę) przed nadmiernym chłodem zimą oraz przed silnym słońcem w lato.

Jeżeli jakakolwiek negatywna myśl pojawi się w twoim umyśle, najpierw skieruj swoją uwagę na Sahasrarę, a następnie powtórz kilkukrotnie wewnątrz siebie prostą afirmację: „NIE TA, NIE TA." Umysł potrafi nas oszukiwać. Nie powinniśmy ulegać negatywnym myślom, zwłaszcza w chwilach stresu bądź słabości.

RADY ŚRI MATADŹI DLA CZAKRY SAHASRARA

„Ostatnie, lecz nie mniej ważne, jest centrum obszaru limbicznego. Nie wiem, czy zostało to odkryte (jeśli nie, to wkrótce zostanie), że bardzo mocne używki, takie jak kokaina, oraz wszystko, co zawiera kwas siarkowy, nie idzie w ciele nigdzie

indziej, tylko pędzi wprost do obszaru limbicznego. Jest to puste miejsce, gdzie znajdują się bardzo wrażliwe na radość komórki, ale stają się tak bardzo otępiałe, że nie możecie cieszyć się zwyczajną muzyką. Potrzebujecie wtedy naprawdę silnych bodźców – ktoś musi was przestraszyć, krzyknąć na was, musi skakać, abyście poczuli radość. Potem jest już coraz gorzej. Na razie jest kokaina, ale niedługo mogą opracować coś bardziej trującego, co pobudzi obszar limbiczny, który jest tak ważną rzeczą. Ale jak tylko wniknie do niego Kundalini, koi go i otwiera, a następnie wypływa na zewnątrz i łączy się z wszechogarniającą siłą.

Wtedy czujecie chłodny powiew na rękach. Możecie to czuć na całym ciele. Niektórzy ludzie, którzy na początku czuli chłodne wibracje, nie mogli w to uwierzyć – zamykali wówczas drzwi, wszystko inne i zasiadali, żeby zobaczyć. I wciąż to czuli! To działa! To działa w tym sensie, że dostajecie te moce. Stajecie się spokojni, stajecie się świadkiem. Zostajecie wyposażeni w moc do tego, aby dawać Realizację innym. Możecie podnieść im Kundalini i ustabilizować to połączenie. Możecie to zrobić i jest to waszym prawem. I to jest to, co nada wam znaczenie. W innym przypadku, jak dotąd, cokolwiek robiliśmy, było bardzo frustrujące."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
LONDYN, 1 SIERPNIA 1989 ROKU

„Muszę przyznać, że dziś jest bardzo wspaniały dzień – świętowanie Sahasrary – Sahasrara Pudźy. To, co się wydarzyło,

jest bardzo wyjątkowe – otwarcie waszych Sahasrar. Na całym świecie było niewielu takich ludzi – trochę sufich, trochę świętych i innych np. w Chinach, ale bardzo mało. Bardzo niewielu miało otwartą Sahasrarę. Cokolwiek mówili czy napisali, nigdy nie było to zrozumiane przez ludzi. W rzeczywistości torturowano ich, krzyżowano i robiono mnóstwo okropnych rzeczy, gdyż inni nie byli w stanie znieść, że ktoś otrzymał Samorealizację.
Tak więc jest to wspaniały dzień, gdyż Sahasrara została otwarta na poziomie kolektywnym. Każdy to otrzymał. Na całym świecie jest mnóstwo ludzi z otwartą Sahasrarą. Oczywiście potrzebujemy dużo więcej, aby zrozumieć wagę tego wydarzenia, jakim jest zbiorowe otwarcie Sahasrary. Niektórzy niezwykle wzrośli po otrzymaniu realizacji. Bardzo dobrze zrozumieli Sahadźa Jogę i rozwinęli swoją głębię, a ich świadomość jest naprawdę wielką świadomością jedności z boskością.

Bycie jednością z boskością jest największym błogosławieństwem dla istot ludzkich. Dotąd byli oni istotami ludzkimi na niższym poziomie egzystencji oraz mieli właściwe im problemy, jak zazdrość czy nienawiść, a także ciągłe walki z innymi, sprawianie im kłopotów, niszczenie ich, a nie kochanie. Wszystkie te złe rzeczy istniały dlatego, ponieważ ich Sahasrara nie była otwarta. Tak więc naszym głównym zadaniem jest otwarcie Sahasrary ludziom na całym świecie, co jest bardzo proste – wszyscy możecie to zrobić, a jeśli zostanie to zrobione kolektywnie, będzie funkcjonować lepiej. Wspólne działanie przyniesie bardzo dobre efekty.

Do Sahadźa Jogi przystąpiło wielu ludzi, których Sahasrara była otwarta, czuli oni swoją głębię. To jest kluczowe – jeśli nie czujecie swojej głębi i nie jesteście jednością ze swoją osobowością, która jest tak głęboka, to nie możecie cieszyć się swoją Samorealizacją.

Przede wszystkim musicie zrozumieć siebie. Jeśli nie rozumiecie siebie, to jak zrozumiecie innych? Nie możecie. Najpierw całkowicie musi zostać otwarta Sahasrara. Całkowicie, to znaczy, że musi nastąpić pełne zjednoczenie z Boskością. To nie jest trudne, medytacja pomoże Wam to wypracować, jak to było już w wielu przypadkach. Jestem bardzo szczęśliwa, gdy widzę i spotykam takich ludzi w Sahadźa Jodze, którzy osiągnęli taką kolektywność oraz świadomość zrealizowanych dusz. Ego jest największą przeszkodą we wzroście. Widzicie, że ego jest w miejscu, które musicie przekroczyć, żeby osiągnąć Sahasrarę, a wtedy jej otwarcie jest bardzo łatwe. Natomiast jeśli tam jest ego, to jesteście w nim zagubieni.

Z drugiej strony musimy zrozumieć stwierdzenie: „Obserwuj siebie". Czy jestem egoistyczny? Ego jest bardzo ograniczone i sprawia, że wy także stajecie się ograniczeni i nie dostrzegacie celu swojego życia. Dlaczego staliście się zrealizowanymi duszami? Nie rozumiecie tego, bo jesteście zaangażowani w wasze sprawy, w rodzinę, dzieci, inne przyziemne potrzeby. Ale gdy macie temperament pozbawiony ego, wtedy jesteście bardzo efektywni – cała moc funkcjonuje."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
WŁOCHY, 5 MAJA 2002 ROKU

MEDYTACJA

„Kontrola myśli i aktywności zmysłów, pozwólmy joginowi medytować dla samooczyszczenia."

ŚRI KRYSZNA
BHAGAWAD GITA, 6:12

„Zjednoczenie z Esencją naszego Pana przychodzi dość szybko… Jeśli tylko zatrzymanie myśli było praktykowane dostatecznie długo… I odtąd zrozumiałem prorocze stwierdzenie: «Lepsza godzina medytacji niż siedemdziesiąt lat religijnej praktyki», gdyż przez medytację człowiek jest transportowany ze świata wykreowanego do świata czystości, a także z obecności stworzonych do obecności Twórcy. A Świadkiem tego, co mówimy, jest Bóg."

SHAIKH AL-ARABI AD-DARQAWI
LISTY MISTRZA SUFI

Ważne jest zrozumienie, że medytacja nie jest czymś, co wykonujemy, lecz jest to stan naszej świadomości, w którym jesteśmy świadomi, ale nie mamy myśli. Aby wejść do tego stanu, musimy pozwolić odejść wszystkim myślom. Ten proces znany jest w Sanskrycie jako „Wićara Śajthilija", co oznacza „odpoczynek od myśli".

Na początku osiągnięcie stanu świadomości bez myśli może wydawać się trudne, ale z odrobiną wytrwałości i oddania, postępując zgodnie z zawartymi w tej broszurze radami oraz poprzez słuchanie wykładów Śri Matadźi, możecie szybko i łatwo nauczyć się wielu subtelnych technik, które pomogą wam osiągnąć ten stan.

Stan świadomości wolnej od myśli (Nirwićara Samadhi) jest pierwszym krokiem na ścieżce medytacji w Sahadźa Jodze. Jeżeli nie jesteśmy w stanie osiągnąć tego stanu, to nie możemy właściwie jej praktykować. Dlatego warto zacząć od uświadomienia sobie, że nasz umysł nieustannie zalewany jest potokiem myśli. Jak już zaakceptujemy ten fakt, łatwiej będzie nam przejść do nauki obserwacji. Obserwacja przepływających myśli i nie reagowanie na nie to początek procesu oczyszczania umysłu. Nieodżywione naszą uwagą myśli powoli zaczną rozpuszczać się w poszerzającej się ciszy.

RADY ŚRI MATADŹI, JAK MEDYTOWAĆ

„Spróbujcie medytować. Medytujcie więcej, aby dotrzeć do wewnętrznej istoty. Jest ona rozległym oceanem błogości, który istnieje w każdym z nas, jest nieprzebraną ilością światła, które każdego wypełnia wewnętrznym pięknem. Aby to osiągnąć, musicie wejść w siebie poprzez odrzucenie rzeczy, które temu nie służą, które uniemożliwiają waszą zmianę.

Czasami wiatr może być bardzo, bardzo silny i możecie nie rozumieć, że chwała Boga jest w was, ale nie poddawajcie się.

W każdym momencie pamiętajcie, że wasz ruch musi być skierowany do wewnątrz. Kiedy kierujecie się do środka, zapominacie o waszych zewnętrznych wspaniałościach. To jest indywidualna podróż w stronę Boga. Kiedy tam sięgacie podczas medytacji, stajecie się kolektywni. Do tego momentu to jest całkowicie samodzielna, wewnętrzna podróż. Absolutnie indywidualna podróż.

Powinniście być w stanie dostrzec, że w tej podróży nikt nie jest waszym krewnym czy przyjacielem. Jesteście absolutnie sami, absolutnie sami. Musicie ruszyć w głąb siebie. Nie nienawidźcie nikogo, nie bądźcie nieodpowiedzialni, ale w tym nastroju medytacyjnym jesteście sami. Nikt tam nie istnieje, tylko wy sami. Kiedy wejdziecie do tego oceanu, cały świat stanie się waszą rodziną, waszą manifestacją. Wszystkie dzieci staną się waszymi dziećmi, a wy wszystkich ludzi będziecie traktować z równym zrozumieniem.

Cały wzrost będzie miał miejsce, kiedy wejdziecie do waszego Ducha i zaczniecie patrzeć Jego oczami. Wewnątrz was jest cicho, spokojnie i błogo. Musicie być gotowi do takiej podróży. Jesteście w niej sami, w medytacyjnym nastroju, ale im więcej w waszej medytacji znajdziecie, tym bardziej chcecie pójść i dzielić się tym z innymi. Tak musi być. Jeśli tak się nie dzieje, to coś nie działa tak, jak powinno – nie ma czystości, jest jakiś błąd. Cokolwiek odnajdziecie w tym indywidualnym dążeniu, chcecie cieszyć się tym z innymi, dzielić się tym. To jest oznaka osoby o prawdziwej naturze medytacyjnej.

Ktoś, kto posiada taką naturę i nie jest w stanie dzielić się z pozostałymi tym, co odnalazł, oszukuje nie tylko sam siebie, lecz także innych. Radość, którą się otrzymuje w medytacji, musi być rozpowszechniana, musi być dawana, pokazywana. To powinno płynąć przez waszą istotę, tak jak emitowane jest światło z każdej zapalonej lampy. Nie musicie składać ślubowania, żeby powiedzieć, że to jest „oświecone światło", tak jak święty nie potrzebuje certyfikatu, że jest świętym. Głębia, którą osiągacie w sobie, rozprzestrzenia się wokół. To jest jak akcja i reakcja. Im bardziej w głąb siebie sięgniecie, tym silniejsze jest promieniowanie.

Prosta, zwyczajna, niewyedukowana osoba może się taką stać. W Bombaju mamy jednego pana o imieniu Varick. Jest starym mężczyzną i jest taki głęboki. Promieniuje miłością. Jest taki medytacyjny. Nie musicie spędzać zbyt dużo czasu na medytacji, ale każdy poświęcony jej czas, każde osiągnięcie, muszą być widoczne na zewnątrz – jak emanujecie tym i dajecie to innym"

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
1988

RADY ŚRI MATADŹI, JAK MEDYTOWAĆ BEZ WYSIŁKU

„Wibracje przychodzą w ten sam sposób, w jaki są emitowane. To, co musicie zrobić, to wystawić się na ich działanie. Najlepiej nie wkładać w to żadnego wysiłku. Nie martwcie się, kiedy napotkacie problem. Widziałam wielu ludzi w czasie medytacji, którzy, gdy tylko wyczuwają jakąś blokadę, zaraz chcą się tym zająć.

Ale nie musicie się o to martwić. Po prostu pozwólcie temu iść, to się wypracuje samo. Nie musicie wkładać w to żadnego wysiłku. Tym właśnie jest medytacja.

Medytacja oznacza wyeksponowanie siebie na łaskę Boga. Ta łaska sama wie, jak was uleczyć, skorygować, jak ustabilizować się w was, jak utrzymywać światło waszego Ducha. Ona wie wszystko. Nie musicie się więc martwić o to, co zrobić, jakie zastosować imiona i jakie mantry. Medytacja powinna być bezwysiłkowa, a wy w pełni wyeksponowani i w stanie bez myśli.

Mogę się domyślać, że możecie nie potrafić być bez myśli. W tym czasie musicie po prostu obserwować swoje myśli, bez angażowania się w nie. Stopniowo odkryjecie, jak słońce wschodzi, ciemność odchodzi, a promienie słońca dochodzą do każdej części i sprawiają, że całość zostaje oświecona. W ten sam sposób wasza istota stanie się całkowicie oświecona, ale jeśli wkładacie w to wysiłek, próbujecie coś w was zatrzymać lub dać bandhan, wówczas tak się nie stanie.

Niewkładanie żadnego wysiłku jest jedynym sposobem na medytację, ale nie powinniście być letargiczni – lecz być uważnymi i obserwować.
Czasem bywa tak, że ludzie po prostu zasypiają. Nie - musicie być czujni. Jeśli drzemiecie, nic się nie wypracuje. To jest inna kwestia. Jeśli będziecie leniwi, nic się nie wypracuje. Musicie być czujni i otwarci, absolutnie świadomi, całkowicie bez wysiłku – wtedy medytacja będzie najbardziej efektywna.

Nie myślcie o waszych problemach, jakiekolwiek zakłócenia macie w czakrach, o niczym, po prostu wystawcie się na wibracje. Spójrzcie, gdy słońce świeci, cała natura ku niemu się wystawia i bez żadnego wysiłku otrzymuje jego błogosławieństwa. Nie wkłada w to żadnego wysiłku, po prostu otrzymuje słońce – promienie zaczynają działać. W taki sam sposób też zaczyna działać wszechogarniająca moc. Nie trzeba tym sterować, nie musicie nic robić. Po prostu być bez wysiłku, absolutnie bez wysiłku. Nie mówić mantr. Nie kłopotać się tym, jeśli macie blokadę w Adźńi lub gdzie indziej. To się wypracuje.

To będzie pracowało tak długo, jak będzie mogło i będzie czyniło cuda tam, gdzie trzeba. Nie musicie się o to martwić, to zna swoją pracę. Ale w momencie, gdy wkładacie w to wysiłek, tworzycie barierę. Dlatego żaden wysiłek nie jest potrzebny, bądźcie absolutnie bez wysiłku i mówcie: „Niech to odejdzie, niech to odejdzie" – to wszystko.

Żadne mantry nie muszą być recytowane. W momencie, gdy poczujecie, że to nie jest możliwe, możecie wypowiedzieć moje imię, ale nawet to nie jest potrzebne. Kiedy skierujecie dłonie w moją stronę, to wystarczy, to jest jak mantra, ten gest sam w sobie jest mantrą.

I widzicie, że nie ma potrzeby mówić więcej, wyciągamy ręce do myśli i emocji – i to powinno zadziałać. Jeśli emocja jest kompletna, nie ma potrzeby mówić mantry – jesteście ponad tym. Zatem trzeba nam być zupełnie bez wysiłku, absolutnie bez wysiłku. I to jest to.

Medytacja istnieje po to, byście wzrastali, abyście na tym zyskali. Ale kiedy do tego dojdziecie, otrzymacie także moce. Podobnie, gdy zostajecie naczelnikiem, otrzymujecie władzę naczelnika. W tym czasie nie musicie myśleć o nikim innym. Nie kierujecie uwagi na kogoś innego, tylko otrzymujecie to, po prostu otrzymujecie. Nie musicie myśleć o innych problemach, tylko o tym, że macie być zupełnie bez wysiłku. Najlepiej zostanie to wypracowane u ludzi, którzy po prostu to otrzymują.

Macie problemy, dlatego tutaj jesteście, ale nie możecie ich sami rozwiązać, te problemy są do rozwiązania przez boską moc. To musi być w pełni zrozumiałe. Rozwiązanie tych problemów jest poza nami. Zatem pozostawcie to w rękach boskiej mocy i wystawiajcie się na tę moc całkowicie bez wysiłku, całkowicie bez wysiłku."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
LONDYN, 1 STYCZNIA 1980

Pobierz kartę do medytacji

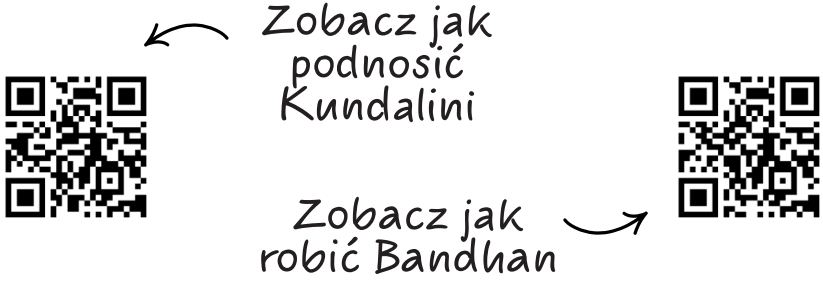
JAK MEDYTOWAĆ W DOMU?

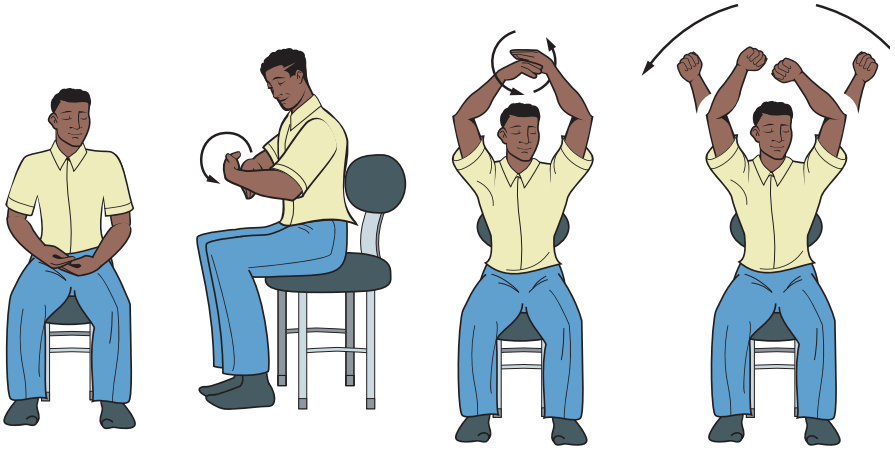
Kiedy zasiadacie do medytacji, powinniście zawsze rozpoczynać i kończyć medytację podniesieniem Kundalini i zrobieniem bandhanu. Spójrzcie na schemat na następnej stronie.

Umieśćcie 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.

PODNIEŚCIE KUNDALINI I ZRÓBCIE BANDHAN

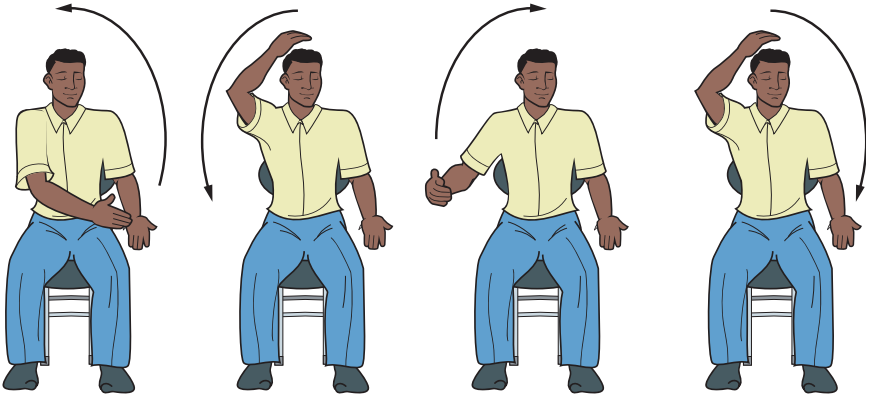
Unoście swoją lewą rękę od podstawy kręgosłupa do szczytu głowy, a w tym samym czasie powoli prawą obracajcie dookoła lewej ręki. Rozpocznijcie, układając waszą lewą rękę przed prawą (obie dłonie zwrócone są do ciała), następnie prawą unieście nad lewą i z powrotem do dołu.
Obserwujcie swoje ręce w czasie ich unoszenia i przechylcie głowę do tyłu, gdy ręce przekroczą poziom oczu. Zawiążcie węzeł ponad głową, jak pokazano na schemacie i na video. Powtórzcie tę sekwencję ruchów trzy razy.





Za drugim razem zawiążcie dwa węzły nad głową, a za trzecim – trzy węzły.

Następnie robimy to, co nazywamy bandhanem (ochroną). Prawą ręką, rozpoczynając od lewego biodra, nakreślamy w przestrzeni łuk, przechodząc ponad głową i prowadząc ruch aż do prawego biodra i z powrotem. Postarajcie się to wykonywać spokojnie i rytmicznie. W czasie robienia bandhanu oczy mogą być otwarte lub zamknięte. Powtórzcie to siedem razy. Lewą rękę trzymajcie skierowaną wnętrzem do góry na kolanie.



MEDYTUJCIE Z SERCA

„Przede wszystkim w waszych umysłach i sercach musi być szacunek. Powinniście medytować z miłością, to wszystko. Miłość oczyści wszystko...

Miłość oznacza brak jakiejkolwiek złośliwości, brak gniewu. To coś upragnionego. Coś tak abstrakcyjnego, czego nie można ubrać w słowa, to jest po prostu uczucie w was. A kiedy medytujecie z miłością, gdy jesteście przypuśćmy bardzo rozgniewani i sfrustrowani, przychodzicie, żeby pomedytować i mówicie takie rzeczy: „Matko zrób to (...), zrób tamto!", to się nie wypracuje. Ale z miłością – oznacza w zasadzie bez myśli. To jest po prostu uczucie. Uczucie wyzwolenia."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
LONDYN, 2001

Aby umożliwić nam wejście w stan bez myśli, Śri Matadźi polecała następujące techniki. Bardzo ważne jest, żeby zrozumieć, że wszystko trzeba wykonywać z serca, ze szczerą miłością do Ducha, który jest w nas.

PORANNA MEDYTACJA

Po podniesieniu Kundalini i zrobieniu bandhanu, usiądźcie z dłońmi zwróconymi wnętrzem do góry, skierowanymi w stronę fotografii Śri Matadźi i – zanim zamkniecie oczy – patrzcie na zdjęcie przez parę minut bez myślenia. Obserwujcie myśli i pozwólcie każdej z nich odejść. Bądźcie cierpliwi.

Myśli będą stopniowo odchodziły, a odstępy pomiędzy nimi powiększały się. Jeśli wasza uwaga błądzi, powiedzcie: „Gdzie jest moja uwaga?" - to umieści waszą uwagę z powrotem na Duchu i zatrzyma myśli. Spróbujcie utożsamiać się z waszym Duchem poprzez mówienie: „Jestem Duchem, nie jestem tym ciałem ani tymi myślami".

Jeśli myśli wciąż są to za każdym razem, gdy myśl pojawia się możecie powiedzieć: „Nie ta myśl", a zobaczycie, że będą one powoli ustawały. Możecie także powiedzieć: „Wybaczam każdemu, wybaczam również sobie". Mówcie to szczerze z głębi serca.

Jeśli jesteście w stanie bez myśli, relaksujecie się i cieszycie medytacją. Obserwujcie, czy nie ma myśli. Utrzymujcie swoją uwagę wewnątrz i zobaczcie, jak będziecie się czuć. Powinniście poczuć spokój i radość. Możecie też poczuć, jak pracują czakry w waszym ciele.

Na koniec, na parę minut spróbujcie umieścić uwagę na Sahasrara czakrze, na szczycie głowy. A następnie na zakończenie ponownie podnieście Kundalini i zróbcie bandhan.

MEDYTACJA WIECZORNA

Wieczorną medytację zaczynamy od moczenia stóp. Woda z solą jest szczególnie dobra dla oczyszczenia Muladhary, Swadhiszthany, Nabhi oraz Voidu. Podobnie jak stopy, można również moczyć dłonie.

MOCZENIE STÓP

Do tego celu należy przeznaczyć miskę, która powinna służyć tylko do tej czynności. Potrzebujecie też dzbanek z wodą i ręcznik. Temperatura wody zależy od stanu energetycznego naszego systemu. Nie stosujmy mechanicznie danej techniki. Opierajmy nasze działania o odczucia wibracyjne, a jeżeli nie jesteśmy jeszcze pewni naszych odczuć, zapytajmy joginów, jaką temperaturę wody zastosować. Ciepłą wodę używamy wtedy, kiedy mamy bardziej obciążony czy też zablokowany lewy kanał, czyli wtedy, gdy czujemy się ociężali, leniwi, apatyczni itp. Chłodną wodę stosujemy wtedy, kiedy prawy kanał jest obciążony czy też zablokowany, czyli gdy jesteśmy zbyt pobudzeni czy też mamy problemy z koncentracją.

Wypełnijcie miskę wodą tak, aby przykryła kostki. Dodajcie garść zwykłej soli kuchennej. Włóżcie nogi do miski, a dłonie skierujcie do zdjęcia. Patrząc za zdjęcie, pozwólcie wibracjom, aby was oczyściły. Po kilku minutach opłuczcie stopy czystą wodą z dzbanka i wytrzyjcie ręcznikiem. Wylejcie ją z miski do toalety i opłuczcie miskę czystą wodą.

RADY ŚRI MATADŹI NA TEMAT MOCZENIA STÓP

„Powiedziałam wam o jednym lekarstwie. Mówi się, że każdy powinien pójść do łazienki i umyć się rano po obudzeniu. Tak samo, dla Sahadźa joginów, niezmiernie ważne jest moczenie stóp, przynajmniej przez pięć minut przed pójściem spać. Jakkolwiek wysoko jesteście rozwinięci i pozbawieni blokad, to nie ma znaczenia. Musicie moczyć stopy przynajmniej przez pięć minut. Nawet ja stosuję czasami tę kurację, więc moi Sahadźa jogini także będą ją stosowali. To jest bardzo dobry zwyczaj.

Wszyscy Sahadźa jogini muszą moczyć stopy przynajmniej przez pięć minut. Wszyscy Sahadźa jogini muszą zapalić świeczkę przed fotografią, nałożyć sindur (bindi), zanurzyć stopy w wodzie z solą i w ten sposób siedzieć, z dłońmi skierowanymi ku górze, w stronę fotografii. Jeśli to robicie, więcej niż połowa problemów zostanie rozwiązana automatycznie. Jakkolwiek jesteście zajęci, nie jest trudno znaleźć pięć minut. Wszyscy powinni tak siedzieć przed pójściem spać. To zatrzyma więcej niż połowę waszych blokad."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
MUMBAI, 27 MAJA 1976

RADY ŚRI MATADŹI, JAK ZATRZYMAĆ MYŚLI

„Myśli, które poruszają się w naszym umyśle przez cały czas, które tworzą napięcia, to nie są myśli Ducha. Tak więc powinniście powiedzieć: „Nie ta myśl, nie ta myśl, nie ta myśl, nie ta myśl" i obserwować, jak się relaksujecie. Teraz jesteście zrelaksowani. „Nie ta myśl, nie ta myśl". Po prostu odmawiacie zaakceptowania wszelkiej myśli. Tak podążacie do stanu Nirwićara. W tym stanie odczuwacie Ducha.

Powinnam powiedzieć, że Chrystus zrobił tutaj największą pracę, ale my tego nie rozumiemy, ponieważ jego życie trwało bardzo krótko – jak wiecie, 33 lata. Ale musimy to troszeczkę rozszerzyć i ujrzeć, co On zrobił. Dał nam najwspanialszą broń – wybaczenie. Jeśli komuś wybaczacie, to co robicie? Najpierw akceptujecie sytuację, a następnie wybaczacie to, co uważacie, że było złe dla was. Ale ponieważ nic złego nie może być zrobione waszemu Duchowi, po prostu wybaczcie, ponieważ jesteście Duchem. A kiedy wybaczycie, odkryjecie, że wasze napięcie odejdzie. Nawet możecie powiedzieć do waszych myśli: „Wybaczam tej myśli, wybaczam tej myśli", ponieważ myśli również nie mają być ukarane. „Wybaczam tej myśli, wybaczam tej myśli, wybaczam wszystko". Nie zapomnieć, lecz wybaczyć… Ponieważ wtedy również zapomnicie, że jesteście Duchem."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
HAMPSTEAD, 22 KWIETNIA 1984

MEDYTACJA Z AFIRMACJAMI

Śri Matadźi zazwyczaj stosowała tę technikę do dawania Samorealizacji w czasie publicznych spotkań. Tych afirmacji nie wypowiada się na głos, ale wewnątrz siebie. Możecie zastosować również tę technikę w dawaniu Samorealizacji waszym znajomym.

Prawą rękę kładźcie po kolei na czakrach po lewej stronie (jak pokazano na rysunku) i powtarzajcie afirmację, a lewą rękę trzymajcie na kolanie, skierowaną do góry oraz w stronę zdjęcia Śri Matadźi. W czasie ćwiczenia zamknijcie oczy. Podczas wypowiadania ostatniej afirmacji, pochylcie nieco głowę do przodu i przyciśnijcie prawą ręką głowę. Przedtem napnijcie waszą dłoń poprzez odchylenie palców do tyłu. Obracajcie dłonią na skórze na szczycie głowy 7 razy zgodnie ze wskazówkami zegara, za każdym razem wypowiadając afirmację: „Matko, proszę obdarz mnie Samorealizacją".

MATKO, CZY JESTEM CZYSTYM DUCHEM?

MATKO, CZY JESTEM SWOIM WŁASNYM MISTRZEM?

MATKO, PROSZĘ DAJ MI CZYSTĄ WIEDZĘ

MATKO, JESTEM SWOIM WŁASNYM MISTRZEM

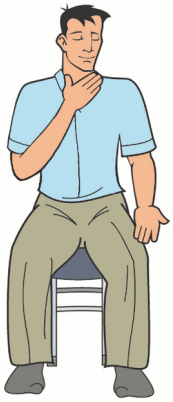
MATKO, JESTEM CZYSTYM DUCHEM

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



TECHNIKI OCZYSZCZAJĄCE CZAKRY I KANAŁY

„Jeśli drzwi postrzegania zostałyby oczyszczone, wszystko ukazywałoby się człowiekowi takim, jakim jest: bezgranicznym."

WILLIAM BLAKE
1757 - 1827, LONDYN
ANGIELSKI POETA, MALARZ,
RZEŹBIARZ, DRUKARZ, MISTYK

„Ta strona potrzebuje ciepła. Ta strona wymaga chłodzenia. To są podstawy."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
OLD ALRESFORD, 17 MAJA 1980

CHŁODNY POWIEW

Jeśli czujecie chłodny powiew równo na obu rękach (palcach i dłoniach), to oznacza, że wasz system subtelny jest w równowadze.

INTERPRETACJA STANU CZAKR ORAZ KANAŁÓW

Istnieje wiele technik usuwających blokady, które możemy odczuwać na naszym systemie subtelnym. Żadne dwie osoby nie są do siebie podobne, ale większość z nas potrzebuje oczyszczać regularnie obie strony, lewą i prawą. Ważne jest, abyśmy wyraźnie czuli wibracje na naszych dłoniach, żeby wiedzieć, nad którymi czakrami pracować.

MROWIENIE, CIEPŁO LUB CIĘŻKOŚĆ

Tę część systemu subtelnego, którą odczuwamy jako mrowienie, ciepło lub ciężkość, nazywamy „blokadą" lub „zakłóceniem". Na przykład, jeżeli czujemy ciepło lub mrowienie w środkowym palcu prawej ręki, mówimy, że prawe Nabhi ma blokadę. Na przykład, jeżeli czujemy ciepło lub mrowienie w środkowym palcu prawej i lewej ręki, mówimy, że środkowe Nabhi ma blokadę. Jeżeli ciepło pojawia się na całej lewej dłoni, to lewa strona (lewy kanał) ma blokadę. Jeśli ręce odczuwają chłód, wówczas określamy to jako czyste lub zrównoważone czakry. Zobaczcie rozdział o czakrach, w którym wyjaśniono jaki palec odpowiada jakiej czakrze. Część osób zamiast na palcach może odczuwać blokady w ciele lub na stopach.

Gdy odczuwacie na jakimś palcu lub dłoni gorąco lub ciężkość, wtedy potrzebujecie zastosować techniki oczyszczania w celu polepszenia stanu waszej czakry lub kanału.

TECHNIKI OCZYSZCZAJĄCE PRAWĄ STRONĘ

Objawy nadmiernie aktywnej prawej strony: materializm, planowanie przyszłości, agresja, bezsenność, niecierpliwość, gorący temperament, nadmierne mówienie, nadmierne myślenie.

Jeżeli nie czujecie chłodu na prawej dłoni lub rozpoznajecie powyższe objawy u siebie, powinniście regularnie oczyszczać prawą stronę.

UŻYCIE ELEMENTU ETERU

Lewą rękę trzymajcie zgiętą w łokciu z palcami skierowanymi ku górze, a wnętrzem dłoni skierowanym do was. Prawą rękę, wnętrzem do góry, skierujcie w stronę zdjęcia Śri Matadźi, aby nieprzerwanie otrzymywać wibracje (tak jak pokazano poniżej).

Zobacz jak Śri Matadźi pracuje nad systemem subtelnym studentów

UŻYCIE ELEMENTU ZIEMI

Podczas medytacji połóżcie obie ręce z dłońmi skierowanymi w dół na Matkę Ziemię. Chodźcie boso po ziemi i patrzcie na ziemię, na niebo, skierujcie swoją uwagę na przyrodę.

PAKIET LODOWY NA WĄTROBĘ I NA EGO

Przez 3-4 minuty trzymajcie pakiet lodowy (zamrożona woda w butelce) w prawej pachwinie, wątrobie (dolna i górna część brzucha po prawej stronie) i ego (lewa część głowy). Robiąc to regularnie, pozbędziecie się nadmiaru gorąca oraz będzie wam łatwiej wejść w stan świadomości bez myśli.

LEWA RĘKA NA PRAWEJ SWADHISZTHANIE I WĄTROBIE

Prawa Swadhisthana i prawe Nabhi opiekują się wątrobą. Medytujcie przez parę minut z prawą ręką skierowaną do zdjęcia, a lewą na prawej Swadhiszthanie, a następnie na prawym Nabhi.

UŻYCIE ELEMENTU WODY

Moczenie stóp jest bardzo korzystne na oczyszczenie prawej strony, szczególnie gdy używamy chłodnej lub zimnej wody.

RADY DIETETYCZNE NA PRAWĄ STRONĘ

Innym sposobem na poprawienie prawej strony jest spożywanie mniejszej ilości tłuszczów, czerwonego mięsa (szczególnie wołowiny i wieprzowiny), ryb i smażonego jedzenia, a w zamian spożywanie więcej warzyw i węglowodanów, takich jak cukier

trzcinowy, makaron i ryż. Należy także wyeliminować alkohol oraz ograniczyć kofeinę (herbata, kawa, napoje z kofeiną).

WODA Z CUKREM

Jeśli macie przegrzaną wątrobę i zbyt dużo myślicie, szklanka wody z cukrem rano przed medytacją może być bardzo korzystna. Biały cukier trzcinowy jest preferowany od cukru buraczanego (melasa ma właściwości rozgrzewające).

UNOSZENIE LEWEJ STRONY I OBNIŻANIE PRAWEJ

„Nawet teraz, gdy uznacie, że ego wciąż tu jest, musicie podnieść waszą lewą stronę, żeby popchnąć je z powrotem do prawej strony, prawą ręką, jedna ręka skierowana do fotografii. Pchnijcie waszą lewą stronę wyżej, a obniżcie prawą, tak żeby zrównoważyć ego i superego. Zróbcie to siedem razy. Spróbujcie odczuć, jak czujecie się w środku."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
LONDYN, 18 LISTOPADA 1979

Trzymajcie lewą dłoń skierowaną w stronę zdjęcia, wnętrzem do góry. Przy pomocy prawej ręki podnieście lewą stronę, a obniżcie prawą; nakreślcie łuk od lewego biodra, ponad głową, aż do prawego biodra.

Wróćcie z powrotem ręką do lewego biodra ponad żołądkiem. Powtórzcie to siedem razy lub do momentu, aż temperatura waszych obu rękach będzie równa.

Zobacz jak unosić lewą stronę i obniżać prawą

TE OCZYSZCZAJĄCE
LEWĄ STRONĘ

Objawy nadmiernie aktywnej lewej strony to ospałość, obniżone

poczucie własnej wartości, poczucie winy, życie w przeszłości, lenistwo, stany lękowe, zamartwianie się, stany depresyjne.
Jeżeli nie czujecie chłodu na lewej dłoni lub rozpoznajecie powyższe

Zobacz video Śri Matadźi
o równoważeniu kanałów

objawy u siebie, powinniście regularnie oczyszczać lewą stronę.

UŻYCIE ŻYWIOŁU ZIEMI I OGNIA/ŚWIATŁA

Połóżcie prawą rękę na podłożu (lub w jego kierunku, jeżeli siedzicie na krześle), a lewą wnętrzem do góry skierujcie w stronę zdjęcia Śri Matadźi. Ustawcie świecę przed sobą, tak aby jej płomień był z przodu palców lewej dłoni. Kontynuujcie dotąd, aż lewa ręka stanie się chłodniejsza.

„TRZY ŚWIECZKI"

Zapalcie trzy świece i usiądźcie ze skrzyżowanymi nogami na ziemi lub na krześle. Świeczki powinny być na tyle duże, aby dawały odpowiedniego rozmiaru płomienie. Umieśćcie je na kagankach lub innych podstawkach.

Jedną świeczkę ustawcie z przodu, tak żeby płomień świecy był tuż przed palcami lewej dłoni, którą trzymacie wnętrzem do góry w kierunku zdjęcia. Drugą postawcie tuż za wami, po lewej stronie (lewa Swadhiszthana), upewniwszy się, że płomień jest odpowiednio blisko ciała, a jednocześnie na tyle daleko, że nie zapali się ubranie.

Trzecia świeczka powinna być krótsza niż pozostałe dwie i trzymana jest w prawej ręce. Najpierw przez parę minut przemieszczajcie świeczkę w górę i w dół, wzdłuż lewej strony ciała, w bezpiecznej odległości od ubrania i włosów.
Następnie, jeżeli czujecie blokady na czakrach po lewej stronie, dajcie im bandhan świecą, tak jak pokazano na wideo poniżej.

RADY DIETETYCZNE NA LEWĄ STRONĘ

Innym sposobem na poprawienie lewej strony jest unikanie węglowodanów, cukrów i zimnych pokarmów (np. jogurt, ser). Należy spożywać mniejsze ilości czerwonego mięsa (szczególnie wołowiny i wieprzowiny), ryb i smażonego jedzenia, a w zamian spożywać białka.

Zobacz jak korzystać z techniki „3 świeczki"

Należy także wyeliminować alkohol, który jest toksyczny dla wątroby oraz ograniczyć kofeinę (herbata, kawa, napoje z kofeiną).

UNOSZENIE PRAWEJ STRONY I OBNIŻANIE LEWEJ

Trzymajcie lewą dłoń skierowaną w stronę zdjęcia, wnętrzem do góry. Unoście prawą stronę, a obniżajcie lewą poprzez użycie prawej ręki, nakreślcie łuk od prawego biodra, ponad głową, aż do lewego biodra.

Wróćcie z powrotem ręką ponad żołądkiem do prawego biodra. Powtórzcie to siedem razy lub do momentu, aż temperatura wibracji na obu dłoniach będzie równa.

OCZYSZCZANIE CZAKR

Odnośnie pojedynczych czakr, należy zidentyfikować, które z nich mają blokady, poprzez odczucie w czasie medytacji, który palec jest ciepły lub mrowi. Jeżeli nie możecie wyraźnie tego poczuć na dłoniach, spróbujcie poczuć czakry w waszym ciele. Na

przykład, jeśli lewy aspekt Wiśuddhi czakry ma blokadę (lewy palec wskazujący jest gorący lub czuć mrowienie), to pracujcie nad nim. Jeżeli prawy aspekt Wiśuddhi czakry ma blokadę (prawy palec wskazujący jest gorący lub czuć mrowienie), to pracujcie na prawym aspekcie tej czakry. Jeżeli czujecie oba wskazujące palce, to pracujcie na centralnym aspekcie czakry Wiśuddhi lub na wszystkich trzech. Dodatkowo z wykładów Śri Matadźi należy dowiedzieć się, jaka jest przyczyna blokady i poprzez medytację oraz introspekcję zmienić swoje zachowanie. Na przykład czakra Adźńa odpowiada za przebaczenie, i abyście mogli ją oczyścić, to należy wszystkim wszystko wybaczyć.

Uwaga! Czakra Wiśuddhi dostarcza energię do nerwów szyi i ramion (Brachio Cervicalis). Długotrwałe problemy z szyją lub nałóg palenia odbijają się na stanie naszego subtelnego systemu. Równoważenie i poprawa tej ważnej czakry pomoże lepiej poczuć wibracje. Zarówno subtelne, jak i konwencjonalne leczenie (masaż) bardzo pomogą.

DAWANIE CZAKRZE BANDHANU

Możecie łatwo oczyścić czakrę poprzez robienie nad nią bandhanu. Robi się to przez kręcenie prawą dłonią przed czakrą, zgodnie z ruchem wskazówek zegara do momentu, aż poczujecie chłód nad czakrą. Używajcie prawej ręki, kiedy pracujecie nad czakrami na lewym i centralnym kanale, a lewej – jeśli pracujecie

nad czakrami na prawym kanale. Drugą dłoń trzymajcie skierowaną wnętrzem do góry, w stronę zdjęcia Śri Matadźi, aby nieprzerwanie otrzymywać wibracje.

Zobacz jak dawać czakrze bandhan

Zobacz jak przykładać dłonie na czakrach

POŁOŻENIE DŁONI NA CZAKRZE

Możecie również położyć dłoń na zablokowanej czakrze. Często tę technikę stosuje się po daniu bandhanu czakrze. Używajcie prawej dłoni, gdy pracujecie na lewym i centralnym kanale, oraz lewej, gdy pracujecie na prawym kanale. W każdym przypadku drugą rękę kierujcie wnętrzem do góry, w stronę fotografii. Róbcie to tak długo, dopóki nie poczujecie, że czakra staje się chłodniejsza. Możecie również przykładowo dla czakry serca powiedzieć: „Śri Matadźi, proszę oczyść moje serce."

OCZYSZCZANIE ADŹŃA CZAKRY

Ta czakra zbudowana jest ze światła, dlatego możecie ją oczyścić za pomocą świeczek. Przód czakry czyścimy poprzez patrzenie na zdjęcie Śri Matadźi przez płomień świecy i mówienie „Ojcze Nasz".

Tył czakry oczyszczamy, robiąc bandhan świeczką, siedząc tyłem do zdjęcia.

Zobacz jak oczyścić przednią czakrę Adźńa

Zobacz jak oczyścić tylną czakrę Adźńa

„Więc przede wszystkim musicie zadbać o swoje czakry. Na czakrach musicie skupić swoją uwagę. Po stanie samadhi zaczniecie je właściwie otwierać. Oczyśćcie je.

Wiedzcie, które czakry są osłabione. Widziałam ludzi, którzy mają kilka bardzo słabych czakr i wiele dobrych czakr, ale będą cieszyć się tylko dobrymi czakrami i nie będą się martwić o te słabe. Zwracajcie uwagę na swoje słabe czakry, oczyszczajcie je, oczyśćcie je. Poświęćcie na to całą swoją uwagę."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
ANGLIA, 3 LIPCA 1983

CO DALEJ?

MEDYTUJCIE DWA RAZY DZIENNIE

To jest niezbędne dla wszystkich, którzy chcą cieszyć się spokojem i błogością własnego Ducha, aby ustabilizować swoją Samorealizację poprzez oczyszczanie czakr i pozwolenie większej ilości nitek Kundalini unieść się do Sahasrary. Śri Matadźi zalecała praktykowanie medytacji Sahadźa Joga regularnie dwa razy dziennie: rano oraz wieczorem – wraz z moczeniem stóp. Sesja medytacji może trwać zarówno 10 minut, jak i godzinę lub dłużej. Z pewnością sami odkryjecie, że wraz z postępami coraz bardziej będzie was to radować i będziecie skłonni znaleźć więcej czasu dla tego błogiego doświadczenia. Jeśli w dowolnym momencie w ciągu dnia poczujecie się zestresowani, zobaczcie, jaką korzyść przyniesie wam uniesienie Kundalini i zrobienie bandhanu oraz pozostanie przez parę minut w stanie świadomości bez myśli.

Celem Sahadźa Jogi nie jest siedzenie w medytacji przez cały dzień, ale medytowanie przynajmniej dwa razy dziennie, abyśmy stopniowo doświadczali głębszej medytacji oraz poprawiali stan naszych czakr. Głęboka i spokojna poranna medytacja umożliwi nam pozostanie w medytacyjnym nastroju w ciągu dnia.

WYKŁADY ŚRI MATADŹI

Śri Matadźi wygłosiła tysiące bardziej zaawansowanych wykładów (poza tymi na publicznych spotkaniach) o Kundalini i subtelnym systemie, z prostymi i praktycznymi radami, jak ulepszać stan naszych czakr i doświadczać wewnętrznej radości oraz spokoju Ducha w każdym momencie naszego życia – a nie tylko w chwili medytowania. Co równie istotne, zrozumieliśmy, że słuchanie wykładów Śri Matadźi jest bardzo dobrym sposobem, aby wejść w stan głębokiej medytacji. Dostrzegliśmy także, że wykłady są bardzo pomocne dla bezwysiłkowego ustabilizowania świadomości bez myśli oraz poprawienia jakości naszego codziennego życia. Dlatego też rekomendujemy słuchanie ich tak często, jak to możliwe.

Sahadźa Joga to przede wszystkim nasze własne wewnętrzne doświadczenia. Doświadczenie jest kamieniem węgielnym wiedzy, w tym wiedzy Sahadźa Jogi. Autentyczność można osiągnąć, jeśli wyjdziemy poza zgromadzoną wiedzę mentalną i przyswoimy sobie uczciwość i rzeczywistość doświadczenia. Kiedy medytujemy i obserwujemy stan naszego systemu subtelnego, doświadczamy, że Sahadźa Joga manifestuje żywą wiedzę, ekspansywną i nieograniczoną. Podejście do tego z pokorą otwiera drzwi do zrozumienia z serca, które jest subtelne i prowadzi poszukiwacza do Atmy – do Ducha.

DZIELENIE SIĘ TYM DOŚWIADCZENIEM

Jeśli poczuliście korzyść z Sahadźa Jogi, nawet po krótkim czasie praktykowania, spróbujcie dzielić się tym radosnym doświadczeniem. W tym celu możecie dawać Realizację przyjaciołom lub rodzinie.

„Ważne jest, abyście chodzili do ośrodków medytacji (na zajęcia Sahadźa Jogi), opanowali wiedzę, stali się w pełni stabilnymi Sahadźa joginami, a także przekazywali doświadczenie Realizacji innym."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
HOLLAND PARK, LONDYN, 2001

BĄDŹCIE KOLEKTYWNI

„Sahadźa Joga działa tylko w kolektywności"

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
14 STYCZNIA 1983

Po paru tygodniach regularnego uczęszczania na spotkania Sahadźa Jogi oraz praktykowania medytacji dwa razy dziennie, istotne jest, aby uczynić świadomy wysiłek i uczęszczać na bardziej zaawansowane spotkania z doświadczonymi joginami.

Na pewno zauważyliście, że kolektywne medytacje przynoszą najlepsze medytacyjne doświadczenia przy najmniejszym wysiłku. Taka zbiorowa medytacja połączona z wzajemnymi relacjami pomiędzy joginami jest niezbędna do pogłębienia doświadczenia Samorealizacji i przyśpiesza wewnętrzny wzrost w kierunku bardziej harmonijnego, spokojnego i błogiego życia.

NIE MIESZAJCIE

Prosimy, nie popełniajcie błędu poprzez myślenie, że jak będziecie mieszać Sahadźa Jogę z innego rodzaju wiedzą lub technikami, to poczynicie postęp w Sahadźa Jodze. Doświadczenie pokazuje, że to tak nie działa. Jeżeli wybierzemy nieodpowiednią ścieżkę, możemy stracić wiele lat, uszkodzić czakry, by w końcu odczuć brak radości i frustrację.
Zrobiliśmy listę wielu książek Świętych z różnych podłoży kulturowych, którzy głosili prawdę, ale tak jak Chrystus ostrzegał: „Strzeżcie się fałszywych proroków, którzy są jak wilki w owczej skórze".

KURSY SAHADŹA JOGI

Pełną listę zajęć/kursów medytacji Sahadźa Joga dostępnych w Polsce i online można znaleźć na stronie www.sahajayoga.pl, a w innych krajach na stronie www.sahajayoga.org.

DODATKOWA LEKTURA

Dla tych, którzy są zainteresowani wiedzą o Sahadźa Jodze lub o duchowości w ogóle, poniżej przedstawiamy listę książek i starożytnych Pism Świętych, które powinny pomóc nam ujrzeć związek pomiędzy istotami wszystkich religii oraz uzyskać głęboki wgląd w naturę Ducha i Boskości.

PUBLIKACJE SAHADŹA JOGI

"Era Ponadnowoczesna", Śri Matadźi Nirmala Dewi, więcej informacji na stronie www.sahajayoga.pl

"Advent", Gregoire de Kalbermatten, ISBN: 1-932406-00-X dostępne na: www.daisyamerica.com
The Third Advent
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 - Gwenael Verez
"Vivekachudamani", Śri Adi Śankaraćarja; ISBN: 0902479288
"Bhagawad Gita", Śri Kryszna; tłumaczenie: Juan Mascaro; ISBN:0140449183
"Dhammapada", Buddha; tłumaczenie: Juan Mascaro; ISBN: 0140442847
"Święta Biblia" - Nowy Testament
"Guru Granth Sahib", wiersze Guru Nanak, Kabira, Namadeva

AGNYA CHAKRA
Mother Mary & Jesus Christ
SUSHUMNA NADI
HEART CHAKRA
LEFT
CENTRE
RIGHT
MULADHISTAN
CHAKRA

PYTANIA I ODPOWIEDZI

DLACZEGO SZUKAMY?

„Poszukujemy, ponieważ nie satysfakcjonuje nas stan naszej ludzkiej świadomości. Czujemy, że nie osiągnęliśmy jeszcze globalnego wymiaru. Czujemy to podświadomie. To dlatego szukacie. Zdajecie sobie z tego sprawę, ale nie jesteście jeszcze tego świadomi i dlatego właśnie szukacie. Zatem, co powinno się stać z waszą świadomością? Świadomość powinna się stać świadomością zbiorową." (1981-1012)

DLACZEGO TAK TRUDNO JEST WYBACZYĆ?

„Niektórzy twierdzą, że trudno jest powiedzieć „wybaczam", ponieważ myślą, że bardzo trudno jest wybaczyć, ale tak naprawdę jest to mit. To bardzo wielki mit, to poczucie, że nie możemy wybaczyć. Co właściwie robicie, kiedy nie wybaczacie? Nic nie robicie. Wręcz przeciwnie, nie wybaczając, torturujecie samych siebie, a nie drugą osobę." (1984-0808)

CZYM JEST JOGA?

„W prostych słowach jest to skierowanie uwagi na Ducha. Tym jest joga." (1980-1110)

JAK ZACZĄĆ MEDYTOWAĆ?

„Na początku to wymaga trochę pracy i musisz użyć mojej fotografii. Później zrozumiesz, jak to działa, ale najpierw musisz użyć mojego zdjęcia, nie ma innego sposobu, ponieważ zdjęcie ma wibracje. Możesz to przetestować, poczujesz ogromne wibracje ze zdjęcia. Jest tak dlatego, możemy powiedzieć, ponieważ ta postać emituje wibracje. Ja nic przez to nie zyskuję, ale to ty możesz na tym skorzystać. To ty możesz coś zyskać, dlatego powinieneś siadać przed zdjęciem i medytować. Ono jest pełne wibracji." (2000-0927)

CZYM JEST OŚWIECENIE?

„Przez oświecenie zaczynacie widzieć całość. Gdyby w tym pomieszczeniu było ciemno, to nic nie zobaczę, ale jeśli jest światło, to widzę wszystko wyraźnie, mogę wszystkim wykazać związki i zależności między rzeczami. Wiem co jest czym i do czego służy. I właśnie tym jest oświecenie.

Kiedy Kundalini wznosi się, oświeca wszystkie te centra, a kiedy one zostają w nas oświecone, osiągamy oświecenie fizyczne, emocjonalne, umysłowe i duchowe, przez które stajemy się całkowicie zintegrowani i zaczynamy widzieć rzeczy takimi, jakie są, uświadamiać sobie ich prawdziwą naturę, i odnajdujemy w sobie spokój." (1979-0615)

CZY BYCIE WEGETARIANINEM JEST WAŻNE?

„W żadnym wypadku. W Sahadźa Jodze nie jemy zwierząt, które są większe od nas i nie musisz jeść zwierząt, jeśli jesteś osobą, która potrzebuje więcej warzyw. Więc to zależy od twojej konstytucji. Przypuśćmy, że osoba, która jest wegetarianinem cierpi na regularne rozwolnienia, więc powinna z tym skończyć." (2000-0927)

CZYM JEST CHŁODNY POWIEW?

„W pewnym momencie zaczynamy rozumieć, że Kundalini odżywia wszystkie ośrodki, integruje je i powoduje całkowitą integrację waszej Jaźni. Wasze fizyczne, umysłowe, emocjonalne i duchowe problemy zostają całkowicie rozwiązane. Ponieważ teraz światło waszego Ducha wchodzi do waszej uwagi.
Duch jest odbiciem Boga Wszechmogącego w waszym sercu. On tylko obserwuje, nie ingeruje, ani nie wchodzi do uwagi przed samorealizacją. Ale po tym wydarzeniu uwaga zostaje oświecona przez Ducha. A pulsowanie, które czujecie w sercu, zaczyna się manifestować na opuszkach palców jako chłodny powiew. To jest chłodny powiew Ducha Świętego.

Tak więc, ta Kundalini jest odzwierciedleniem Pierwotnej Matki, Ducha Świętego. Oznacza to, że czujecie chłodny powiew, który możecie nazwać „parama chaitanya" w sanskrycie. Param Ćajtanja została opisana przez Adi Śankaraćarję jako „Sa leelam, sa leelam", co oznacza chłodne i orzeźwiające ukojenie." (1994-0730)

JAKA JEST RÓŻNICA MIĘDZY EGO A SUPEREGO?

„Ego to instytucja w nas, która rozwija się w wyniku naszej aktywności mentalnej i fizycznej. Zaś superego jest instytucją, która rozwija się w zależności od tego, jakie uwarunkowania przyjmujemy. Dam wam przykład. Jeśli jest małe dziecko, całe zadowolone, bo karmi je matka. Jednak gdy chce je odstawić, to ego pojawia się jako sprzeciw, a gdy matka powie: "nie rób tak", to zawiązuje się superego.

W ten sposób mamy dwie instytucje, które są w opozycji do siebie. Skrajnie rozwinięte ego może doprowadzić do rozwinięcia osobowości sadystycznej, a superego do osobowości masochistycznej." (1982-0927)

JAK WYLECZYĆ BÓLE PSYCHOSOMATYCZNE?

„To bardzo proste. Bóle psychosomatyczne przychodzą do was jako wynik opanowania przez duchy o lewostronnej energii. Są bardzo negatywne, jest w nich przebiegłość. Niektóre z nich wchodzą na krótki czas, a niektóre zostają na stałe. Są wścibskie i wszędobylskie. Podobnie jak infekcje wirusowe. Jest to bardzo podobny mechanizm.

Energetycznie, wirusy pochodzą od roślin, które wypadły z obiegu ewolucji. Jeśli wasza lewa strona zostanie skorygowana, to nigdy nie będziecie mieć tych bólów. Wielu ludzi zostało z tego wyleczonych, a co więcej, wy sami możecie zacząć leczyć." (1982-0927)

CO TO ZNACZY, ŻE JESTEŚMY OŚWIECENI WEWNĘTRZNIE?

„Kiedy zostajecie wewnętrznie oświeceni, to jest to głębsze oświecenie. Jest też oświecenie z zewnątrz, ale wy otrzymujecie oświecenie od środka, wewnątrz siebie. Co wtedy zaczynacie widzieć i czuć? Zaczynacie czuć swoje różne centra na palcach. Zaczynacie rozumieć, co jest z wami nie tak, które centra nie pracują prawidłowo. Widzicie (na diagramie systemu subtelnego), każde centrum ma inny kolor. Będziecie wiedzieć, które centrum się blokuje, bo będziecie to czuć na odpowiednim palcu. Tu na przykład jest czakra Swadhiszthana, lewy kciuk, znaczy, że po lewej stronie (na lewym kanale). To stąd dostajecie całą wiedzę, dowiadujecie się też jak to skorygować.

Natomiast gdy blokuje się po prawej stronie, weźmy konkretny przykład, może jesteście chorzy na wątrobę, a w tym kraju przeważnie wszyscy cierpicie na wątrobę, bo za dużo myślicie. Teraz będziecie zdumieni, gdy dowiecie się, że myśleniem powodujemy problemy wątrobowe, nikt nie może w to uwierzyć, lekarze nie mogą w to uwierzyć, ale to centrum, gdy porusza się po prawej stronie, to przekształca tłuszcz żołądka na użytek waszego mózgu. Więc kiedy nadmiernie myślicie, to centrum pracuje bardzo szybko, a kiedy tak intensywnie pracuje, to nie ma czasu na opiekowanie się wątrobą, a to centrum bierze także udział (aktywuje się) w procesie myślenia. Wtedy nadmierna aktywność tworzy wokół niego napięcie i przechodzi ono w szaleńczy proces myślenia.

Nie możecie przestać myśleć, po prostu myśli galopują, można powiedzieć, że w ludziach rozwija się rak myślenia.
Przestają umieć nad tym zapanować, to niekontrolowane myślenie stwarza problem, dochodzi do uszkodzenia tego centrum, ono przestaje opiekować się wątrobą i w efekcie kończy się to schorowaną wątrobą. Oprócz tego są jeszcze inne rzeczy, które niszczą wątrobę.
Więc teraz, nie tylko jesteście w stanie ustalić, co jest nie tak z wątrobą, ale także wiecie, jak ją uleczyć. Zatem fizycznie wiecie, co jest z wami nie tak. Wiecie mentalnie, co jest z wami nie tak. Wiecie emocjonalnie, co jest nie tak. Wiecie też, jakie są przyczyny nierównowagi, jakie są nieprawidłowości, dowiadujecie się tego z własnych rąk, czujecie to na palcach i wiecie jak to rozszyfrować. Aby się o tym przekonać, to dekodowanie można wielokrotnie testować, samemu lub wraz z innymi." (1980-0718)

CZY MOŻNA OBUDZIĆ KUNDALINI PRZEZ SEKS?

„Bardzo ważne jest, aby wiedzieć, że seks nie ma nic wspólnego z Kundalini. Jeśli manifestacja seksualna miałaby zaprowadzić was do Boga, to zwierzęta ewoluowałyby znacznie szybciej niż wy. Nie możemy się niczego nauczyć od zwierząt. Jesteśmy istotami ludzkimi." (1981-0322)

CO ROBI KUNDALINI?

„Kundalini podwyższa uwagę i kieruje ją do Ducha. Dopiero po poznaniu Ducha możecie poznać Boga, nie wcześniej. Dlatego wszystkie religie zawiodły." (1980-1110)

KTO MOŻE OBUDZIĆ KUNDALINI?

„Kundalini może zostać obudzona tylko przez osobę, która ma autorytet, boski autorytet. To się nie odbywa na zasadzie wyboru, tak jak, powiedzmy, wybieracie księdza. To nie tak. Ta osoba musi posiadać moc podnoszenia Kundalini.

Na przykład, ci ludzie, którzy prowadzą bardzo niemoralne życie, nie nadają się do tego. Jeśli chcecie podnosić Kundalini, to musicie należeć do tej czystej religii i musicie mieć daną tę moc. Ci ludzie, którzy próbują innych sposobów, którzy próbują innych sztuczek, jedyne co osiągają, to zaburzenie działania współczulnego układu nerwowego. Kundalini nie uniesie się. Kundalini wzniesie się tylko dzięki odpowiedniemu Sahadźa joginowi.

Na przykład, przypuśćmy, że jest ziarno i chcecie je zasadzić. Więc musicie umieścić je w Matce Ziemi. Przypuśćmy, że położycie je na tym stole, to nie zakiełkuje, ale gdybyście wrzucili je do ognia, to się spali. Tylko Matka Ziemia ma moc, by spowodować kiełkowanie tego ziarna. To jest właśnie to.

Jest kilka książek po niemiecku, także o Kundalini, straszne książki. Że Kundalini was skrzywdzi, że was poparzy. Nic z tych rzeczy. To działanie sympatycznego układu nerwowego, gdy jest aktywowany przez niewłaściwych ludzi lub poprzez seks czy inne aktywacje." (1986-0707)

CZY MOŻNA ZA TO ZAPŁACIĆ?

„Aby otrzymać samorealizację nie musicie za to płacić, ponieważ nie można sprzedać miłości. To jest Boska miłość, miłość Boga. Bądźcie świadomi że ci guru, którzy biorą pieniądze, są tutaj tylko po to, by was oszukać. To nie jest coś, czym można handlować na targu. Nie możecie tego sprzedać. Ci, którzy to robią, to grzeszni ludzie. Bożą miłością nie można handlować.
Ale w dzisiejszych czasach eksportujemy wiele tego typu "towarów", także z Indii. Tutaj również widziałam, jest wielu ludzi, którzy przybyli tutaj i wszystkie Purany, wszystkie pisma określają ich mianem "fałszywych guru". „Tego nie można sprzedać. Tego nie da się wypracować. To jest bezwysiłkowe" - tak jest wszędzie napisane i dlatego musimy zrozumieć, że kiedy ktoś próbuje powiedzieć, że „w porządku, możesz za to zapłacić", to stara się on po prostu rozpieszczać wasze ego. Nie możecie się tego nauczyć przez edukację. Nie możecie tego osiągnąć, rozmawiając o tym lub debatując na ten temat. Ten proces zajdzie w was tylko wtedy, jeśli jesteście w odpowiednim stanie lub macie odpowiednią postawę, aby to otrzymać. Jest tak wielu, którzy na to zasługują, jestem zdumiona, są ich tysiące. Jeśli tylko przyjdą do Sahadża Jogi, to może się udać." (1979-0720)

„Chcę dzielić się moją radością.
Jesteście moimi dziećmi, muszę wam to dać.
To moja miłość, raduje się moją miłością – to wszystko."

ŚRI MATADŹI NIRMALA DEWI
1 SIERPNIA 1993

sahajayoga.pl
wemeditate.com
shrimataji.org
freemeditation.com
onlinemeditation.org
amruta.org

SAHADŹA JOGA
wyjątkowe doświadczenie

ISBN 978-83-956781-1-0