

Śri Matadźi Nirmala Dewi

'Nie jesteście tym ego'

*Jak śmiechem i świadomością pokonać
wewnętrznego tyrana*

Londyn, Anglia
22 października 1979

Nota redakcyjna

Niniejszy tekst powstał na podstawie przetłumaczonej transkrypcji wykładu Śri Matadźi. Dla potrzeb wydania książkowego został on delikatnie opracowany – usunięto powtórzenia i zwroty typowe dla mowy potocznej, a niektóre zdania dostosowano, aby nadać tekstowi większą płynność i przejrzystość.

Zachowano jednak pełną wierność treści, znaczeniu i duchowi oryginalnego przekazu Śri Matadźi.

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: 978-83-978480-4-7

Wydanie: I

© Nirmal Intellectual Property Corporation (NIPC), All Rights Reserved.

Prawa autorskie do wizerunku, imienia oraz nauczania Śri Matadźi Nirmala Dewi są własnością Nirmal Intellectual Property Corporation (NIPC) i podlegają ochronie na mocy międzynarodowych przepisów o prawach autorskich i własności intelektualnej.

Przedmowa Redakcyjna

W 1970 roku Śri Matadźi Nirmala Dewi zapoczątkowała Sahadźa Jogę – prostą i praktyczną metodę medytacji, dzięki której każdy człowiek może osiągnąć Samorealizację. Przez następne czterdzieści lat podróżowała po całym globie, prowadząc niezliczone programy, seminaria i konferencje, podczas których przekazywała uczestnikom ten bezcenny dar. Uczyła, że każdy z nas posiada wrodzony potencjał duchowy – wewnętrzną, matczyną energię Kundalini, która może zostać obudzona.

Fizyczną manifestacją tego przebudzenia jest odczuwalny chłodny powiew na dłoniach i nad czubkiem głowy. Wrażeniu temu towarzyszy wejście w stan głębokiej, medytacyjnej ciszy, wolnej od natłoku myśli, a wypełnionej wewnętrznym spokojem i radością płynącą z Ducha.

Zgodnie z naukami Śri Matadźi, Sahadźa Joga jest uniwersalna i dostępna dla każdego, bez względu na wiek, pochodzenie czy wcześniejsze doświadczenia. Zawsze też podkreślała fundamentalną zasadę: prawdziwego duchowego doświadczenia nie można kupić, dlatego nauki Sahadźa Jogi są bezpłatne.

„Kiedy Kundalini się wznosi, twój Duch zaczyna emitować wibracje w twoim centralnym układzie nerwowym. Zaczynasz odczuwać chłodną bryzę na dłoniach i w okolicy ciemniczka. A następnie te palce, które reprezentują centra w tobie, zaczynają «mówić», informując cię o tym, co jest nie w porządku i co jest dobre.”

— Śri Matadźi Nirmala Dewi

Doświadczenie Samorealizacji

wersja wideo: coolbreeze.org

1



Położ prawą dłoń na sercu i głęboko w swoim wnętrzu trzy razy zadaj następujące pytanie:
„Matko, czy jestem czystym Duchem?”

2



Położ prawą dłoń pod żebrami po lewej stronie i trzy razy z całego serca zapytaj
„Matko, czy jestem swoim własnym mistrzem?”

3



Położ prawą dłoń w pachwinie po lewej stronie i sześć razy poproś
„Matko, proszę, obudź we mnie czystą wiedzę.”

4



Położ prawą dłoń znów pod żebrami po lewej stronie i dziesięć razy z całego serca powtórz afirmację
„Matko, jestem swoim własnym mistrzem.”

5



Położ prawą dłoń znów na sercu i z całym przekonaniem w głębi swojej istoty powiedz dwanaście razy:
„Matko, jestem czystym Duchem.”

6



Położ prawą dłoń w zagięciu między barkiem, a szyją po lewej stronie ciała. Żeby zrównoważyć to centrum, trzeba się pozbyć całego poczucia winy. Dlatego teraz z pełnym przekonaniem powiedz szesnaście razy
„Matko, nie jestem niczemu winna/winien.”

7



Położ prawą dłoń na czole. Aby przebudzić i zrównoważyć to centrum, należy przebaczyć. W głębi swojej istoty i z jak największą szczerością powtórz kilka razy:
„Matko, przebaczam wszystkim oraz samej/samemu sobie.”

8



Położ prawą dłoń z tyłu głowy na wysokości kości potylicznej i poproś o przebaczenie za wszystkie błędy popełnione świadomie lub nieświadomie. Nie miej poczucia winy. W głębi swojej istoty powtórz kilka razy:
„Matko, proszę przebac mi wszystkie błędy, popełnione świadomie lub nieświadomie.”

9



Zamknij oczy i połóż środek prawej dłoni na szczycie głowy. Rozstaw i wypnij do góry palce, dociskając mocno płaską dłoń do ciemniątka. Siedem razy pomasuj głowę, tak żeby poruszyć skórą, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Za każdym razem pokornie poproś
„Matko, proszę obdarz mnie Samorealizacją.”

10



Położ obie ręce na kolanach z dłońmi wyprostowanymi i skierowanymi ku górze. Oczy miej zamknięte. Pozostań w takim stanie przez kilka minut, tak aby pozwolić przebudzonej energii Kundalini ustabilizować połączenie.



Wstęp: Problem ego

Pomyślałam, że powiem wam dzisiaj o problemie ego¹, ponieważ czuję, że jest to największe wyzwanie dla każdego z nas. Jest to problem, z którym można zabrnąć bardzo daleko, nie wiedząc, jak sobie z nim poradzić. W pierwszej części wyjaśnię, w jaki sposób ego w nas wzrasta i co powoduje; w drugiej zaś opowiem, jak je zrozumieć, jak sobie z nim radzić i sprawić, by powróciło na właściwe sobie miejsce.

Mechanizm powstawania ego

Jak widać na diagramie, żółty obszar na górze symbolizuje ego. Ten żółty balon to właśnie ego. Jego początek znajduje się niżej, w czakrze Swadiszthana². To w nas kolor żółci, a czakra Swadiszthana, która odpowiada za naszą kreatywność, jest w tym miejscu bezpośrednio połączona z ego. Kiedy zaczyna ona krążyć wokół Voidu³ i dociera do różnych jego części, zbiera wszystkie problemy tego obszaru. Void to ten zielony okrąg wewnątrz nas, gdzie na poziomie fizycznym mieszczą się macica, nerki oraz całe trzewia: jelita, okrężnica wstępująca, poprzeczna i zstępująca, wątroba – głównie jej górna część – a także trzustka i śledziona. Wszystkie dolegliwości tych organów są zatem zbierane przez tę poruszającą się czakrę. Krąży ona nieustannie, wychodząc z czakry Nabhi⁴, odżywiając organy i dostarczając im siły życiowej. Wytwarza również energię niezbędną do naszych twórczych działań. Zbiera ona także komórki tłuszczowe z obszaru Voidu i przekształca je w komórki mózgowe – w naszą szarą materię. Cała ta praca spoczywa na tej jednej czakrze.

Na poziomie fizycznym manifestuje się ona jako splot aortalny, który posiada sześć podspłotów opiekujących się wszystkimi wspomnianymi organami. Czakra ta służy naszemu działaniu.

Kiedy zaczynamy działać, zaczyna ona pracować. Dzięki pierwszej mocy, znajdującej się po lewej stronie, pragniemy. Dzięki drugiej zaś zaczynamy działać – to właśnie nazywa się *Kriya Śakti*⁵. Kiedy podejmujemy działanie, wytwarza ono w organach produkty uboczne – można rzec, pewne obciążenia – które muszą zostać gdzieś zmagazynowane. Gromadzą się one w mózgu, przybierając postać ego. Wszystkie problemy wynikające z naszej kreatywności i pracy tych organów muszą zostać zrównoważone, a ego rozwija się jako przeciwwaga.

Weźmy prosty przykład: aby się z wami spotkać, musiałam tu dzisiaj przybyć. Wymagało to wyjścia z domu, przygotowania się, podróży – słowem, włożyłam w to pewien wysiłek. Musiałam też zaplanować to, o czym będę mówić – choć tego akurat zwykle nie czynię, ale wspominam o tym, ponieważ tak postępują inni. Włożyłam więc wysiłek, by tu dotrzeć. Jak jednak uzasadnić całe to przedsięwzięcie? Jaką satysfakcję czerpiemy z podejmowania wysiłku, z tej *Kriya*, z działania? Podejmujemy je, choć każde działanie wiąże się z pewnym trudem, wysiłkiem i problemami. Najprościej byłoby siedzieć w domu i nic nie robić. A jednak tego nie robimy – podejmujemy wyzwania i rzucaamy się w wir aktywności. Wszystko to czynimy za pomocą naszej *Kriya Śakti*, naszej prawostronnej energii działania.

Skoro wykonujemy jakieś działanie, musimy czerpać z tego satysfakcję. W odpowiedzi na tę potrzebę rozwija się ego. Gdybyśmy nie mieli ego, pozostawalibyśmy beczynni – taka jest prawda. To właśnie ego racjonalizuje nasze szaleństwo, ten wyścig szczurów, w którym bierzemy udział. Bez niego nie angażowalibyśmy się w te wszystkie nonsensy. Im bardziej staramy się racjonalizować nasze poczynania, tym mocniej rozrasta się ego, by nas zadowolić. Szepcze nam: „W porządku, bardzo dobrze. Widzisz, jesteś człowiekiem sukcesu. Osiągnąłeś tak wiele, masz to i tamto”. Kiedy w ten sposób pompujemy

nasze ego, wkrada się w nas wiele zniekształceń. Gdy jesteśmy zadowoleni ze swojego ego, tak naprawdę gubimy siebie. Zaczynamy utożsamiać się z nim, a nie z naszą prawdziwą istotą.

Pułapki identyfikacji z ego

Gdy więc robicie coś bardzo dobrze – przypuśćmy, że napisaliście piękny wiersz lub namalowaliście wspaniały obraz – pragniecie, aby ludzie to docenili. Jeśli was nie docenia, czujecie, że niczego nie dokonaliście, chociaż wasze dzieło jest piękne. Pozostaniecie z siebie głęboko niezadowoleni, dopóki otoczenie was nie pochwali. Muszą was niemal ukoronować, obsypać pochwałami: „Och, jesteś wspaniały, jesteś naprawdę *wyjątkowy*, jesteś geniuszem”. Znamy przecież wielu artystów, którzy tworzyli wielką sztukę i wpadali w pułapkę tej błędnej identyfikacji. Kiedy powołali do życia swoje dzieło, ono samo nie dawało im satysfakcji. Musieli zwrócić się ku ego, a Pan Ego nie zazna spokoju, dopóki wszyscy wokół nie potwierdzą: „Tak, tak, jesteś niezwykły. To ty tego dokonałeś, jesteś geniuszem”. W ten właśnie sposób rozwija się w nas ego.

Może jednak zdarzyć się i tak, że nawet jeśli niczego nie dokonaliśmy, pragniemy przypisać sobie zasługi. Egoistą nazywamy osobę, która nieustannie powtarza: „Ja to zrobię, ja to zrobiłem, ja, ja, ja...”. Nazywamy go tak, ponieważ daje on głos swojemu ego. Prawda jest jednak taka, że każdy z nas ma w głowie Pana Ego. Kiedy zaczyna on pęcznieć, sytuacja staje się coraz gorsza, im większe odnosicie sukcesy. Im więcej planujecie i myślicie, tym bardziej się nadyma. To przypomina nadmuchiwanie balonu – im więcej powietrza wpompujecie, tym staje się większy. I nigdy nie zdajecie sobie sprawy, że *nie jesteście tym ego*. Zaczynacie się z nim czuć bardzo dobrze, ponieważ wszyscy mówią: „Och, cóż za wspaniały człowiek”.

Całe społeczeństwo rozwija się w oparciu o tę zasadę. Rozmawiałam dziś o tym, jak ludzie nadają wam tytuły „C.O.B.”, „V.I.P.”, „M.A.D.” i temu podobne, a my dźwigamy te sztandary. Oczekujemy zatem, że wszyscy będą szanować te wyróżnienia, które nam przyznano. Wykonaliśmy jakąś pracę, ktoś ją docenił, dał nam etykietkę i przypieczętował, więc wierzymy, że musi to być coś wielkiego. Akceptujemy tę etykietkę i pragniemy ją nosić. W ten sposób podwójnie utwierdzamy się w przekonaniu, że zostaliśmy nagrodzeni za naszą pracę. Z tego powodu ludzie stają się nieznosni. Przypuśćmy, że w społeczeństwie są osoby, które nie znajdują w życiu żadnego sensu. Udają się więc na Oxford Street, paradują tam w dziwacznych strojach, podskakują i śpiewają coś bez ładu i składu – robiąc z siebie widowisko. Widujemy ludzi, którzy farbują włosy na jaskrawe kolory, wkładają sobie w nosy przedmioty i dopuszczają się najróżniejszych dziwactw tylko po to, by przyciągnąć uwagę otoczenia. Pragniemy bowiem przyciągać uwagę innych, ponieważ nasze ego wciąż nie jest nasycone.

Jednak ego nigdy nie jest nasycone. Domaga się coraz więcej pożywki, a karmienie go sprawia nam pewnego rodzaju przyjemność. Kiedy ego jest w nas tak nadmuchane, nie zdajemy sobie sprawy z tego, co robimy. Można was wtedy łatwo ogłupić. O wiele prościej jest zwieść osobę kierowaną przez ego niż kogoś prostodusznego. Człowieka o prostym sercu niełatwo oszukać, ponieważ nie żyje on w iluzji. Lecz ci, którzy pogrążeni są w iluzji ego, jako pierwsi zarezerwują sobie miejsca, gdy ktoś wskaże im najlepszą drogę do piekła. Ustawią się w kolejce i będą się o nią dopraszać: „Och, skoro tak, to wspaniale”. Właśnie dlatego na świecie pojawiło się tak wielu guru, którzy was ogłupili, obiecując, że zdobędziecie takie czy inne moce, że wydarzy się to i tamto. Oni doskonale wiedzą, jak schlebiać waszemu ego. Mogą na przykład powiedzieć, że tworzą światową organizację duchową, a wy zostaniecie jej

przywódcą – i wy w to wierzycie. Ego oznacza sprzeniewierzenie. Wierzycie w nie, ponieważ myślicie: „w końcu muszę być kimś, przecież tyle zrobiłem”.

Niszczycielskie skutki ego

Co jednak dzieje się na poziomie fizycznym, gdy ten balon ego pokrywa całą głowę? W normalnych warunkach aura mózgu otacza serce. Kiedy jednak pojawia się problem z ego, to ono zaczyna otaczać serce. A gdy ego otacza serce, mózg zostaje odcięty od niego. Stajecie się osobą niezintegrowaną, a właściwie zdeintegrowaną. Wasze serce ciągnie w jedną stronę, mózg w drugą, ciało w trzecią, a emocje w czwartą. To tak, jakby cztery osoby powoziły czterema końmi jednocześnie – jesteście kompletnie rozdarci. Trudno stanąć nawet na dwóch stołkach, a co dopiero utrzymać się na czterech, mając tylko dwie nogi. Wtedy sama egzystencja staje się nie lada wyczynem.

Ego jest również bardzo niebezpieczne dla przebudzenia Kundalini⁶. Spójrzcie na diagram: wyobraźcie sobie, że cała wasza głowa jest wypełniona tym żółtym balonem, a niebieska część, symbolizująca pragnienie, staje się bardzo mała. Wtedy przede wszystkim maleje samo pragnienie poszukiwania. Ruszacie na poszukiwania, jakbyście szli do kina. Nie ma połączenia między tym, co myślicie, a waszym sercem. Nie poszukujecie sercem, lecz rozumem. Kierujecie się tym, że przeczytaliście kilka książek, że jest to modne, że wszyscy wokół czegoś szukają – a więc i wy powinniście. To pragnienie nie pochodzi z serca, ponieważ jego aktywność praktycznie zamarła. Nie pragniecie niczego naprawdę, a jedynie gonicie za tym, czego pożąda wasze ego. Wszystko, co go nie zadowala, drażni was. Musicie nieustannie sobie powtarzać, że jesteście najszybszym koniem, najwspanialszą osobą, najbardziej unikalną osobowością. Tylko wtedy czujecie się

usatysfakcjonowani. To tak bardzo odcina was od serca. Właśnie dlatego nie potrafimy odnaleźć radości, ponieważ *radość możemy poczuć tylko poprzez serce*. Pan Ego daje wam jednak pewien rodzaj satysfakcji – jest ona bardzo powierzchowna, chwilowa i ostatecznie prowadzi donikąd.

Jak już wcześniej wspomniałam, postawa zorientowana na ego może prowadzić do wielu chorób, takich jak cukrzyca, zawał serca, a nawet rak czy artretyzm. Nadmierne myślenie jest również przyczyną paraliżu oraz chorób nerek. Najgorsza jest jednak sytuacja wątroby. Z powodu nadaktywności jest ona zaniedbana. W ogóle się nią nie przejmujemy. Jeśli powiecie dziecku: „Nie jedz czekolady”, jest to niemal niemożliwe. Wspominałam już kiedyś, byśmy przestali dawać dzieciom czekoladę, ponieważ ich wątroba nie jest w stanie jej strawić, i byśmy w dzieciństwie podawali im produkty łatwostrawne, dopóki nie dorosną. Dlaczego nie rozcieńczyć tej czekolady? Ale wtedy padają pytania: „Jak możesz, Matko? To byłoby zbyt drastyczne, dzieci będą protestować, jeśli zabraknie czekolady”. Stopniowo się odzwyczajają. Tymczasem zaczynacie mieć problemy z wątrobą. Stajecie się wychudzeni, mizerni, bladzi i agresywni. Jesteście wiecznie niezadowoleni, ciągle narzekacie, macie o wszystko pretensje, nigdy nie odczuwacie radości ani prawdziwego szczęścia. Mówicie, że to napięcie, stres i tym podobne – ale to nic innego jak nadaktywność tej czakry [Sahasrara]. Napięcie bierze się stąd, że cała czakra jest pokryta tym balonem, a on wciąż rośnie, rośnie i rośnie. Musi się zmniejszyć.

Jak poradzić sobie z ego?

Dopiero w Sahadźa Jodze⁷ możemy naprawdę stawić czoła naszemu ego, ponieważ tylko ona pozwala nam zobaczyć samych siebie. Dla większości ludzi konfrontacja z własnym ja jest niemal niemożliwa, a bywa trudna nawet po uzyskaniu Realizacji. Weźmy na przykład całe to nasze utożsamianie się z niewłaściwymi rzeczami. Powiedzmy, że mam tu do czynienia z Anglikami. Zanim zacznę mówić o błędnym utożsamianiu się Anglików, muszę potępić wszystkich Hindusów na świecie, wszystkich Japończyków, Chińczyków, Greków – wszystkich innych. Dopiero potem mogę powiedzieć: „Jest także coś nie w porządku z Anglikami”. W przeciwnym razie biada Mi. Dopóki nie potępię całego świata, nie mogę zasugerować, że my również błędnie się utożsamiamy, że tkwi to w naszych głowach i jesteśmy przez to zniewoleni. Uważamy, że jest to właściwy sposób życia, przez który dręczyliśmy innych.

Problem ego jest wszechobecny w naszym społeczeństwie. Z góry więc przepraszam, ale mówię teraz o społeczeństwie zachodnim. Kiedy jestem w Indiach, mówię do Hindusów, ale teraz zwracam się do was i proszę, byście również mnie uznali za osobę z Zachodu. Jako osoba z Zachodu dostrzegam pewne rzeczy i nie czuję się z tego powodu źle. Mówię o niektórych naszych tak zwanych tradycjach – rozmawiałam o tym właśnie dzisiaj. Na przykład o sposobie sadzania ludzi przy stole. Taka prosta czynność. Obiad jest na stole, ponieważ Bóg był dla nas łaskawy; jest to sposobność do okazania sobie życzliwości i przyjaźni, gdy siadamy razem. Ale kiedy idziecie na oficjalny obiad lub sami go organizujecie, ludzie potrafią dziesięć razy dyskutować, gdzie ma usiąść pan X, gdzie pani Y, a gdzie pan Z. Jeśli popełnicie najmniejszy błąd w usadzaniu gości według daty urodzenia, koloru skóry, włosów, wzrostu, kształtu nosa czy górnej wargi; jakakolwiek różnica w porównaniu z tym, co

podaje księga „Kto jest kim” – jeśli ktoś zostanie usadzony nieco wyżej niż wy ze względu na status czy wykształcenie – wasze ego jest urażone. Wszystkie dobre intencje, by ugościć ludzi, zaprzyjaźnić się z nimi, stworzyć coś wspólnego, idą na marne. Cały wysiłek przepada, a wy myślicie: „Co ja zrobiłem? Sprawdziłem we wszystkich słownikach i w „Kto jest kim””. Ta księga to jeszcze jedna forma pompowania ego. Mimo to gdzieś popełniono błąd i ktoś głośno zaprotestował, że pan X, o dzień od niego młodszy, został posadzony przed nim. To największa katastrofa dla jego ego.

Biedne krzesła nawet nie wiedzą, co się dzieje – mają po prostu różne kształty. A my potrafimy toczyć o takie rzeczy boje, tylko po to, by napompować swoje ego. I tak dalej, i tak dalej – podobnych przykładów jest przecież bez liku. A co, jeśli powiem: „Odrzućcie te wszystkie nonsensy. Po co wam te protokoły i cała ta etykieta? Dlaczego ten pan musi mieć to miejsce, a tamten inne?” Jeśli na obiad przyjdzie dziesięć osób, z pewnością same znajdą sobie miejsca, nie będzie z tym żadnego zamieszania. Nawet z dwudziestoma czy trzystoma. Po co przypisywać miejsca? Jeśli zaprosiliście trzysta osób, to w porządku, niech usiądą. Jeśli dla kilku zabraknie miejsca, poczekają na drugą lub trzecią turę. Po co tak spieszyć się z programem i organizować wszystko w tak systematyczny sposób, skoro na koniec każdy czuje się „niesystematyczny”, zaniepokojony i zdenerwowany? Z całym tym systemem, poprawkami i wspólnym planowaniem ostatecznie okazuje się, że zrobiliśmy z siebie głupców. Coś tu musi być nie tak. To zachowanie staje się gorączkowe, zaczyna się nagonka. Każdy będzie podchodził z poważną miną: „Och, jakie złe zarządzanie, zrobili to i tamto”. Co to jest? Nie można nawet pojąć, jaką wartość mają te rzeczy. Dlatego musimy być jak małe dzieci. Dla nich nie ma znaczenia, gdzie siedzą. My zaś, dorośli i dojrzały, powinniśmy wykazać się dojrzałością, podczas gdy dzieci, wciąż

niewinne i nieświadome, mają dopiero dorosnąć. A to, co w nas urosło, to nic innego jak Pan Ego – a nie my sami.

W skrajnych przypadkach prowadzi to do sytuacji, o jakiej czytałam dziś w gazecie w związku ze sprawą Rozpruwacza⁸. Doszli teraz do wniosku, że nie jest on psychopata, lecz kieruje nim ego. Robi to wszystko, by zadowolić swoje ego, ponieważ dzwoni na policję, przesyła taśmę, by mogli go złapać. Mówi im: „Spotkam się z wami tutaj”, a oni wciąż nie potrafią go schwytąć. Myśli więc, że jest tak wielki, że nikt nie może go ująć, że jest największym przestępcą, jaki się narodził. Nie jest więc psychopata, ale nie wiem, jak można nazwać takiego człowieka. Jaką nazwę nadać egoiście, który próbuje zadowolić swoje ego, a jeśli ono nie jest usatysfakcjonowane, on sam również nie czuje się spełniony? Nie wiem, jak powinniście go nazwać.

Jak zatem przezwyciężyć to ego? Ludzie stopniowo zaczynają dostrzegać, co się dzieje. Widzą Pana Ego: „O, świetnie, pojawiaasz się i podsuwasz mi pomysły, w porządku”. Czasem czujecie się przygnębieni na myśl, że utożsamialiście się z Panem Ego. Dobrze, zaczynacie dostrzegać swoje ego. I kiedy je widzicie, co z nim robicie? Albo gdy ktoś powie: „Lepiej uważaj na swoje ego”, co się wtedy dzieje? Zaczynacie z nim walczyć. Mówicie sobie: „Nie, nic nie powiem, będę cicho. Niech mówią, co chcą”. Wtedy stajecie się innym typem człowieka – osobą, która cierpi z powodu superego. Wciąż macie w sobie pragnienia, ale nie działacie. Możecie myśleć: „Niech inni mnie atakują, ja nie będę nikogo atakować. Będę bardzo uważać”. Skutek jest jednak taki, że wasza lewa strona – czyli superego – podnosi się, spychając ego w dół, które z kolei odskakuje z powrotem. Tworzy się huśtawka. Kiedy walczycie ze swoim ego w ten sposób, ono jeszcze mocniej siada wam na głowie.

Im bardziej z nim walczycie, tym mocniej ono w was tkwi. Nie wolno wam z nim walczyć. Wyobraźcie sobie, że bierzecie balon

i zaczynacie w niego uderzać – on odda wam z jeszcze większą siłą. Im mocniej uderzacie, tym mocniej on was uderzy. Jak więc wypuścić powietrze z ego? Jaki jest sposób na spuszczenie powietrza z balonu? Należy wziąć szpilkę i go nakłuć. Po prostu spojrzcie na siebie i powiedzcie: „No dobrze, Panie Niby-Ważny, jak się masz?”. I śmieJCie się z siebie. Powiedzcie: „Och, byłeś taki nieszczęśliwy, gdy zobaczyłeś, gdzie cię posadzili. No dobrze, weź teraz ode mnie tę szpilkę!”. Właśnie w ten sposób spuszczaCie z niego powietrze: dostrzegając je, nieustannie się z niego naśmiewając i przekłuwając je symboliczną szpilką. Nie przez uciskanie, przygniataCie czy tłumienie, ale przez zrobienie w nim małej dziurki. ZaczniJCie patrzeć na siebie i bawcie się tym. Tylko ludzie potrafią śmiać się z samych siebie. Żadne zwierzę tego nie umie. Kiedy nauczycie się śmiać z siebie, wasze ego się zmniejszy.

W przeciwnym razie ego będzie wam wmawiać, że cokolwiek robicie, jest najlepsze: „To musi być zrobione, tamto musi być zrobione. Jestem najlepszy, wszystko robię dobrze”. Być może, postępując zgodnie z jego podszeptami, torturujecie kogoś, atakujecie, działacie jak szaleńcy. Możecie być prawdziwymi wariatami, ale o tym nie wiecie. Z pomocą ego człowiek może odnosić tak zwane sukcesy, stać się wspaniałym, błyszczeć, wygrywać konkursy i nikt nie ośmieli mu się nic powiedzieć, bo można oberwać po nosie. Staje się też potężny i silny, a wszyscy pragną go naśladować. Ale przychodzi czas, kiedy uświadamia sobie: „Bujałem w obłokach. Zapomniałem o swoich fundamentach i teraz muszę zejść na ziemię”. Tak jak Humpty Dumpty⁹, który siedział na murku i zaliczył bolesny upadek. Jakże piękna opowieść, napisana tak dawno temu. I wszyscy królewscy konni, i wszyscy królewscy ludzie nie mogli złożyć Humpty Dumpty z powrotem do kupy. Nie bądźcie więc jak Humpty Dumpty i nie żyJCie z tą ideą w swojej głowie.

A kiedy ktoś wam mówi: „Nie, to tylko twoje ego, to nie jesteś ty. Musisz być sobą. Ego to nie ty. Nie zadowalaj się nim”, wtedy wam się to nie podoba. A przecież jesteście czymś o wiele wspanialszym niż ego, o wiele większym. Możecie dokonać znacznie więcej, niż wasze ego mogłoby sobie wyobrazić. Powiedzcie, czego najwięcej możecie dokonać poprzez ego? Czego ludzie dokonali z jego pomocą? Niczego. Cokolwiek odkryli, nawet w nauce, przyszło to z obszaru nieznanego, ze skarbca samego Boga. Jeśli Bóg pozwolił wam poznać odrobinę tajemnej wiedzy, nie powinniście uważać się za kogoś wyjątkowego i myśleć: „Och, to my to wynaleźliśmy”. Nie, to On łaskawie obdarzył was wiedzą, która do was przyszła, więc przyjmijcie ją z pokorą.

Rola Sahadźa Jogi w przezwyciężaniu ego

Zapanowanie nad ego jest w gruncie rzeczy bardzo proste. W Sahadźa Jodze zdarza się to niezwykle często: wasza własna Kundalini stwarza sytuacje, w których jesteście zszokowani postawą swojego ego. Nie musicie osądzać innych – patrzcie tylko na siebie, dla własnego dobra. Jeśli ktoś jest egoistą, nie robi wam to żadnej różnicy. Podobnie bez znaczenia jest, czy nim nie jest. Liczy się tylko to, byście sami zobaczyli, co jest dla was dobre, a co złe. Tak to działa. W przeciwnym razie, jak zawsze powtarzam, gdy wygłaszam wykład, natychmiast zaczynamy myśleć o kimś, kogo uważamy za egoistę. W rzeczywistości kieruję te słowa do każdego z was i byłoby najlepiej, gdybyście odnieśli je do siebie.

Kiedy ego pokrywa całą waszą głowę, całą Sahasrārę¹⁰ pokazaną na diagramie, wtedy biały obszar zostaje zasłonięty. Wasza Brahmarandhra¹¹, obszar, który Kundalini musi przebić,

również jest zakryta. To bardzo trudna sytuacja – całość jest zablokowana. Wówczas nie można otworzyć tego przejścia. Należy je udrożnić w tym właśnie miejscu. Ego musi się cofnąć, aby kanał środkowy stał się drożny. Dopiero wtedy Kundalini może się wzniesć. Co dzieje się na tym etapie? Zauważycie, że tacy ludzie mają bardzo słabą lewą rękę i czują mrowienie w prawej. Wtedy podnosicie im lewą stronę i przekładacie ją na prawą. I ponownie, podnosicie lewą i przekładacie na prawą. W ten sposób obniżacie ego. Kiedy ego schodzi w dół, lewa strona się podnosi, tworząc przestrzeń, a wtedy podnosicie Kundalini środkiem i zawiązujecie. Oto *Śri Widja*¹² – wiedza o *Śri*, o Duchu Świętym. Wszelka inna wiedza, która dyktuje, gdzie macie usiąść zgodnie z protokołem, jest jedynie *awidja*¹³, nonsensem. Czytając „Kto jest kim”, nie wiem, kim się staniecie – potworami albo kimś w stylu Frankensteina. To jest *widja*, *Śri Widja* – tajemnica Ducha Świętego, za pomocą której równoważycie swoje ego i superego. Wasze pragnienie i działanie powinny być równe, po czym podnosicie Kundalini i zawiązujecie je.

W dawnych czasach ludzie, którzy byli Zrealizowanymi Duszami, wspaniałymi istotami, próbowali zwrócić waszą uwagę na problem ego. Mówili, że nie powinniście go mieć, że jest najgorszą rzeczą, że nie należy się z nim utożsamiać. Gdy tylko to usłyszeliście, zaczęliście szukać sposobu, jak to zrobić, i w rezultacie sami staliście się wielkimi „mistrzami”, stając się egoistyczni. Prawda jest taka, że wy niczego nie czynicie. Nie macie ego – macie jedynie *złudzenie* ego. W rzeczywistości niczego nie robicie; wszystko jest dokonywane przez Boga. On jest Sprawcą, On ma wielkie Ego. Wasze ego to tylko sztuczna kopia. On tworzy prawdziwe kwiaty, a wy tworzycie plastikowe i mówicie: „O, stworzyliśmy kwiaty”. On robi wszystko. To On wyraża Swoje Ego, podczas gdy wy macie poczucie, że coś zrobiliście.

A to, co przytrafia się wam, gdy otrzymujecie Realizację¹⁴, gdy wasza Kundalini przebija Brahmarandhrę, to doświadczenie siły, która przez was przepływa. Kładąc na kimś ręce, czujecie, jak jego Kundalini się podnosi, a na waszych dłoniach pojawiają się odczucia z jego centrów energetycznych. Wyczuwacie, na których czakrach ma blokady, i jesteście zdumieni. Pytacie: „Matko, jak to możliwe? Przed chwilą nic nie czułem, co się nagle ze mną stało?”. Stało się tak, ponieważ wasze ego opadło i zjednoczyło się z Ego Boga, a wy staliście się kanałem dla Boskiej Mocy. Pełnicie rolę instrumentu, pustego w środku naczynia, przez które przepływa Siła Boga, wykonując prawdziwą pracę, podczas gdy wy – przed Realizacją – myśleliście: „To ja to robię”. Po Realizacji po prostu czujecie: „O, to przeze mnie płynie. Widzę, że płynie. Widzę, że to działa, że to *jest*”. Zaczynacie mówić w trzeciej osobie, a nie „ja”. Mówicie: „To idzie, to nadchodzi, tego nie ma. To się blokuje, tamto się blokuje”. Używacie trzeciej osoby. Nie mówicie: „Ja się blokuje”. Nie mówicie też: „Podniosłem Kundalini”, lecz: „Kundalini się podniosła”. Kto Ją podnosi? Nigdy nie mówicie, że to wy podnieśliście Kundalini. Po prostu stwierdzacie: „Kundalini się podniosła. Nie podnosi się. Idzie tylko dotąd”, tak jakbyście byli instrumentem siły, która przez was przepływa.

W ten sposób jednoczymy się z nią, a wszystkie nasze karmy¹⁵ rozpuszczają się, stając się *akarmą*¹⁶. Karma jest jedynie skutkiem fałszywych idei naszego ego. Kiedy nie ma ego, gdzież będą karmy? Kiedy znika ten, kto działa, gdy kończy się „wykonawca”, ktoś będzie tworzył karmy? Kto weźmie na siebie ich ciężar? To tak jak z organizacją, która ogłasza: „Mamy takie aktywa i takie długi, oto nasz bilans”. Ale kiedy ta organizacja znika, na kim ciąży dług? W ten sam sposób wy, jako wasze ego, znikacie, a wraz z wami znika ciężar karmy – wszystko się kończy. On istniał, gdy był Pan Ego. Gdy go nie ma, znika też cały ciężar odpowiedzialności. Staliśmy się teraz czymś innym.

Staliśmy się sobą, *Atmą*¹⁷. A kiedy stajemy się *Atmą*, jednoczymy się z Uniwersalną Jaźnią, a Ona sprawia, że wszystko to robimy. Moje palce nie mają ego, gdy dotykają kciuka, bo są częścią tego samego ciała. Nasz nos nie ma ego, gdy wykonuje swoją szczególną pracę – oddychanie. Mówimy „oddycham”, a nie „ten nos oddycha”. Ani nos tak nie mówi, ani usta, którymi jemy, nigdy nie oznajmiają: „To ja jem”. Kiedy jednoczycie się z całością, po prostu czujecie, że całość pracuje, a wy, jako jej część, pracujecie wraz z nią. Wtedy całe poczucie odpowiedzialności znika.

Ego, superego i centralna ścieżka

Dzisiejszy wykład o ego jest krótki, ponieważ czułam, że powinnam wam powiedzieć, iż w kwestii budzenia Kundalini na Zachodzie nieustannie borykamy się z tym problemem. Problem dotyczy również superego; ci, którzy udawali się do fałszywych guru, byli przez nich opętani. W społeczeństwie zorientowanym na ego przynosi to pewną ulgę. Wyobraźcie sobie, że wasz koń galopował, a wy z trudem utrzymywaliście się w siodle. Nagle ktoś podchodzi i mówi: „Dobrze, przywiążę cię do brzucha konia, a sam na nim usiądę”. Na tym właśnie polega opętanie. Czujecie ulgę, bo wreszcie nie musicie dosiadać konia ani przeskakiwać przeszkód. Ktoś inny jest teraz jeźdźcem, a wy czujecie, że odpowiedzialność już na was nie spoczywa. Jednak po pewnym czasie spędzonym pod brzuchem konia zaczynacie doświadczać różnego rodzaju problemów fizycznych. Superego bowiem manifestuje się poprzez dolegliwości fizyczne. Dlatego lepiej jest mieć superego niż ego, ponieważ nie chcecie już dłużej cierpieć fizycznie.

Natomiast gdy dominuje ego, rzadko doświadczacie problemów fizycznych; wasza fizjologia może się nawet poprawić. Czujecie się wspaniale, jak na szczycie świata. I w tym tkwi największy

problem. Macie za to problemy umysłowe: nie możecie spać, nie potraficie przestać myśleć, wasz umysł pracuje bez wytchnienia. Ciągłe się spieracie, że coś musi być zrobione. Uważacie, że wszyscy powinni wykonywać waszą pracę, podczas gdy wy jesteście najważniejszą osobą, jaka się narodziła.

Pozostaje nam zatem tylko jeden wybór: być pośrodku, obserwując zarówno swoje ego, jak i superego. Wszyscy sahadża jogini¹⁸, którzy są zrealizowani, muszą obserwować siebie, nie innych. Nie powinniście niczego oczekiwać od innych – dla odmiany oczekujcie tylko od samych siebie. Przy ego właśnie tak postępujecie, oczekując czegoś od innych, a przy superego robicie wszystko dla innych. Lecz w Samorealizacji emitujecie swojego Ducha jako radość, miłość i piękno.

Doświadczenie Samorealizacji

Niech was wszystkich Bóg błogosławi. Czy możemy zacząć przekazywanie wibracji i Realizacji? Prosiłabym, aby nowe osoby zdjęły skarpetki – tak będzie wam wygodniej. Połóżcie obie ręce na ziemi i usiądźcie wygodnie. Chyba już rozumiecie, że to jest wydarzenie. Nie możecie go wymusić ani wypracować – ono musi się wam przydarzyć. Nie potrzeba więc żadnego wysiłku. To działa samoistnie, wystarczy zaufać.

Połóżcie ręce w ten sposób, bardzo wygodnie. Nawet dla sahadża joginów ważne jest, by nieustannie wystawiali się na działanie Boskiej Mocy. Kiedy Kundalini przebija ciemniaczko, natychmiast zaczynacie odczuwać chłodne wibracje na dłoniach. Jednakże u różnych osób przebiega to na odmiennych poziomach. Niektórzy na przykład mogą w ogóle nie odczuć wznoszenia się Kundalini – zdarza się to jednak bardzo rzadko. U niektórych Kundalini podnosi się do połowy i ponownie

opada. U innych zatrzymuje się na czakrach, które nie są w porządku. Niektórzy mogą mieć problemy fizyczne i czuć, jak wydobywa się z nich gorąco. Szczególnie jeśli macie problem z wątrobą, gromadzi się tam dużo ciepła, które opuszcza ciało. Innym z kolei robi się bardzo zimno. Obie skrajności nie są dobre, należy być pośrodku. Jeśli zaczynacie odczuwać chłód na dłoniach, to jest w porządku. Ale jeśli czujecie gorąco, nie szkodzi – możecie je po prostu odrzucić, a problem się rozwiąże.

Jeśli przy zamkniętych oczach drgają wam powieki, proszę, otwórzcie oczy. Kundalini podnosi się u wszystkich, to działa u każdego; różne są tylko reakcje doświadczającej tego osoby. Jeśli nie ma reakcji albo Kundalini się nie podnosi, nie ma powodu, by czuć się źle czy dyskutować na ten temat. Gdybym mogła to sprawić poprzez dyskusję, zabrałabym was do sądu, by się spierać. Ale nie mogę tego dokonać za pomocą argumentów – to musi się w was wydarzyć. Pragnę, by tak się stało, i wy również powinniście tego pragnąć. To nie podlega dyskusji, to się po prostu dzieje. Jak można dyskutować na temat kiełkowania nasiona? Jeśli nie wykiełkuje, nie możecie się z nim spierać, prawda? Musi wykiełkować samo. To takie proste. Jeśli tak się nie dzieje, coś musi być nie w porządku. Wtedy ludzie, którzy są zrealizowani i posiadają wiedzę – ci, którzy mają *Śri Widję* – podnoszą waszą Kundalini, zawiązują ją i tak dalej. Ale nawet wtedy niektórzy mają obiekcje. Nie mają nic przeciwko rozbieraniu się do naga, tańczeniu i robieniu różnych bezsensownych rzeczy, ale gdy ktoś podnosi im Kundalini i ją zawiązuje, to im się nie podoba.

Nie ma co bać się Kundalini. Ktoś mi powiedział, że Anglicy bardzo boją się tego słowa. Myślę, że niektórzy z nich, którzy pojechali do Indii, próbowali dotrzeć do tego tylnymi drzwiami i spotykali wszelkiego rodzaju okropnych ludzi, którzy nie mieli prawa mówić o Kundalini, którzy nie byli święci. Byli to ludzie nieuprawnieni. Oczywiście, że w takich warunkach mieli

bardzo złe doświadczenia. To tak, jakby jakiś wieśniak włożył palce do gniazodka elektrycznego i powiedział, że elektryczność jest okropnym doświadczeniem. Podobnie mogło przydarzyć się to wielu osobom, ale nie ma się czego bać. To działa bardzo dobrze i daje wam to, o co prosicie. Kundalini jest waszą Matką, waszą Wieczną Matką. Kocha was bardziej niż ktokolwiek inny. Nie sprawi wam żadnego kłopotu. Czeka jedynie, by dać wam ponowne narodziny. Nie ma więc powodu do strachu.

Co do guru¹⁹ – nie powinniście się ze Mną kłócić. Jeśli wasz guru jest w porządku, sama napiszę do niego miły list. Ale jeśli nie jest, jeśli zrujnował waszą Kundalini, waszą Adźnę, wasze czakry, wtedy muszę wam powiedzieć, że coś jest z nim nie tak, bo sami tego nie wiecie. Powiedzmy, że do waszego domu przychodzi policjant i mówi, że był u was włamywacz. Czy jesteście źli na policjanta? Tak samo nie powinniście być źli na Mnie. Jeśli wasz guru jest prawdziwym *satguru*, uwielbiałabym go, byłabym szczęśliwa. Ale jeszcze się z takim nie spotkałam – jest ich bardzo, bardzo niewielu. Po co więc utożsamiać się ze swoim guru? On nigdy nie dał wam żadnych mocy, popisывał się tylko swoimi i obiecywał, że dzisiaj staniecie się żabą, jutro ptakiem, trzeciego dnia rybą, a potem amebą. Podejrzewam, że skończycie jako ameba.

Lub powiedzą wam coś innego: jeśli nic wam nie dają, to zabierają wszystkie pieniądze, mówiąc, że musicie uwolnić się od przywiązania do pieniędzy, do rodziny. „Przyślij mi swoją żonę, ja się nią zaopiekuję, a ty się zdystansuj. Daj mi wszystkie swoje pieniądze, wszystko” – tak mówią. A kiedy powiecie: „Dałem ci wszystko i wciąż nic nie dostałem”, odpowiedzą: „Lepiej jedź w Himalaje. To jest przyczyna, musicie jechać w Himalaje. Dajcie mi swój piękny dom, ja tu sobie pomieszkać. Oddajcie mi wszystkie pieniądze i jedźcie w Himalaje. Lepiej będzie, jeśli nie będziecie żonaci, lepiej się rozwiedźcie. Ona

tylko stoi wam na drodze”. I wysyłają was w Himalaje, żebyście tam umarli z zimna.

Nawet jeśli nie są czyści, nie powinni być tak złowrodzy. Wy jesteście o wiele lepszymi ludźmi niż oni, bo nie jesteście zrealizowani i niczego nie propagujecie, nie wygłaszacie kazań. Oni nie są zrealizowani i nie mają żadnego upoważnienia. Wywiesili swoje flagi i zbierają pieniądze. Zbieracze pieniędzy.

Dobrze, wyciągnijcie jeszcze raz ręce w moim kierunku. Zdejmijcie skarpetki. Postawcie stopy na ziemi, połóżcie tak ręce. Proszę, zamknijcie oczy. Pierwszą rzeczą, która się wydarza, jest to, że jeśli obserwujecie swoje myśli, okazuje się, że ich nie ma. To oznacza, że przekroczyliście Adźnę. Złapcie się wszyscy za ręce, wszyscy, którzy są już zrealizowani. Po prostu trzymajcie się za ręce. Połóżcie ręce w ten sposób. Zamknijcie wszyscy oczy.

Czujecie chłodny powiew na dłoniach? Nie. Tak, zamknijcie oczy, to zadziała. To musi działać, o to chodzi. To się wydarzy, tylko niczym się nie martwcie. Myślę, że niektórzy sahadża jogini czują więcej po prawej stronie, mniej po lewej. W tej sytuacji powinni wyciągnąć lewą rękę w moją stronę, a prawą unieść do góry.

(Poszukiwacz mówi, że jest nieufny)

Śri Matadźi: Jesteś podejrziwy?

Poszukiwacz: I przestraszony.

Śri Matadźi: Podejrziwy i...?

Poszukiwacz: I przestraszony.

Śri Matadźi: Kogo się boisz?

Poszukiwacz: Ciebie.

Śri Matadźi: Mnie? Dlaczego? Nie jestem taka zła jak haszysz. Dlaczego się Mnie boisz?

Poszukiwacz: Miałem innego guru.

Śri Matadźi: Kim on jest? (Maharadźi) Kim jest Maharadźi... Nie byłeś wobec niego podejrzliwy?

Poszukiwacz: Jestem podejrzliwy i jestem ponad tym.

Śri Matadźi: To dobrze, to bardzo dobrze.

Poszukiwacz: Dobrze jest być podejrzliwym wobec wszystkich.

Śri Matadźi: Nie, nie. Musisz wiedzieć, kto jest dobry, a kto nie. Jeśli jesteś wrażliwy, poznasz siebie. Oczekujesz przecież, że otrzymasz swoje własne moce, czyż nie tak? To powinno ci pomóc w staniu się sobą – a nie te wszystkie inne sztuczki, które dają ci doświadczenie tego i tamtego. Musisz stać się sobą. Prawda? Tak jak mówili wszyscy inni. Nie ma powodu do podejrzliwości. Nie wzięłam od ciebie żadnych pieniędzy. Niczego tutaj nie sprzedaję. Widzisz? W porządku? Proście teraz o coś wielkiego, o Samorealizację, o której mówiłam. Bez doświadczeń, to jest Samorealizacja. Tak? Teraz wcieraj to w Void, tutaj. Czy z nią teraz lepiej? *Adźña*? Mówiła, że nigdy nie była u guru. Robiłaś też *pranajamę*?²² *Pranajamę*? Oddychanie (Oddychanie, tak).

(Do dziecka) Tylko zobacz! Czy on jest w porządku? Naprawdę? Gdzie jest problem? Podejdź, powiedz mi.

Sahadźa jogin: Blok na Sahasrarze.

Śri Matadźi: Powiedział, że wątpi. Podejrzliwy.

Jogin: Sahasrara, serce.

Śri Matadźi: Serce również. Wstrzymaj oddech. Dobrze. Ponownie wstrzymaj oddech.

Jogin: Suszumna ma dziurę... nie płynie.

Śri Matadźi: Dziurę? Jak długo byłeś jego uczniem?

Poszukiwacz: Przez pięć lat.

Śri Matadźi: A co od niego dostałeś? Nic. Nigdy mu nie ufałem, wciąż nie do końca mu ufam.

Śri Matadźi: Nie ufasz mu.

Poszukiwacz: Nie, ponieważ nie wiem, czy nie wyrządził jakiejś krzywdy i nie wiem, czy teraz jej nie wyrządza.

Śri Matadźi: On nie mówił nic na temat haszyszu i papierosów, a ty...

Poszukiwacz: Tak, mówił, że nie powinienem. Nie paliłem od czasu, gdy zacząłem go czcić.

Śri Matadźi: Zacząłeś palić po tym, jak stałeś się jego wyznawcą. To jest osiągnięcie. Jeśli odnalazłeś siebie, to cieszysz się sobą tak bardzo, że nie uciekasz od siebie, prawda? To jest minimum, które powinno ci się przytrafić.

Jogin: *Mooladhara*... I jego Kundalini się nie rusza.

Śri Matadźi: Nie rusza się?

Jogin: Nie, nie mogę poczuć żadnego ruchu, przykro mi.

Śri Matadźi: Rozumiem. To *Raktabidża*²³...

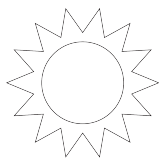
Przypisy

1. **Ego i superego:** *Ego* (sanskryt: *ahamkara*) oznacza poczucie indywidualnego „ja” i sprawstwa, wynikające z aktywności prawego kanału energetycznego. *Superego* (sanskryt: *manas*) stanowi zespół uwarunkowań, wspomnień i nawyków pochodzących z przeszłości, związany z lewym kanałem. W mózgu ego odpowiada lewej półkuli, a superego – prawej, co wynika z krzyżowania się włókien nerwowych (dekusacji).
2. **Czakra Swadhiszthana (druga):** Jej fizycznym odpowiednikiem jest spłot aortalny (aortic plexus), umiejscowiony w jamie brzusznej. Zarządza funkcjonowaniem organów miednicy mniejszej, w tym pęcherza, odbytnicy oraz części układu rozrodczego.
3. **Void (Bhawasagara):** Obszar w systemie subtelny (Zasada Guru), którego fizycznym odpowiednikiem jest jelitowy układ nerwowy (ENS). ENS, nazywany „drugim mózgiem”, rozproszony jest wzdłuż przewodu pokarmowego i autonomicznie reguluje trawienie, wpływając jednocześnie na emocje i odporność.
4. **Czakra Nabhi/Manipura (trzecia):** Fizycznie manifestowana przez spłot słoneczny (trzewny), zlokalizowany w górnej części jamy brzusznej. Zarządza kluczowymi organami układu trawiennego, w tym wątrobą, trzustką, śledzioną i żołądkiem.
5. **Kriya Śakti** („działanie”, „czyn”; „moc”, „energia”). Dosłownie „moc działania”. W systemie subtelny jest to energia prawego kanału (Pingala Nadi), która odpowiada za aktywność fizyczną, mentalną i twórczą. Jej nadmiar prowadzi do powstawania ego.
6. **Kundalini:** Matczyna, duchowa energia rezydująca w kości krzyżowej (os sacrum).
7. **Sahadźa Joga:** (dosł. „Spontaniczna Joga” lub „Spontaniczne Połączenie”). Metoda medytacji i duchowego rozwoju założona przez Śri Matadźi Nirmalę Dewi w 1970 roku. Jej celem jest spontaniczne przebudzenie energii Kundalini, co prowadzi do stanu Samorealizacji.
8. **Ripper [Rozpruwacz]:** Odniesienie do Petera Sutcliffe’a, seryjnego mordercy znanego jako „Rozpruwacz z Yorkshire” (Yorkshire Ripper), którego działalność w latach 1975–1980 była przedmiotem intensywnych działań policji i szerokiego zainteresowania mediów w Wielkiej Brytanii.
9. **Humpty Dumpty:** Postać z popularnego angielskiego wierszyka dla dzieci, przedstawiana jako antropomorficzne jajko. Siedząc na murku, spadł i rozbił się na kawałki, a „wszyscy królewscy konni i wszyscy królewscy ludzie nie mogli złożyć Humpty’ego z powrotem do kupy”. Metafora kruchej, nadmuchanej pychy (ego), która prowadzi do nieodwracalnego upadku.
10. **Czakra Sahasrara (siódma):** Reprezentowana przez układ limbiczny – zintegrowane, funkcjonalne jądro mózgu. Jako struktura nadrzędna, integruje funkcje wszystkich niższych czakr, zarządzając emocjami, wspomnieniami i całością zachowań.
11. **Brahmarandhra** (sanskryt: od *Brahman* – „Absolut”; *randhra* – „otwór”, „szczelina”). Dosłownie „otwór Brahmy” lub „brama do Absolutu”. W anatomii subtelnej jest to otwór na szczycie głowy, w obszarze ciemniaczka

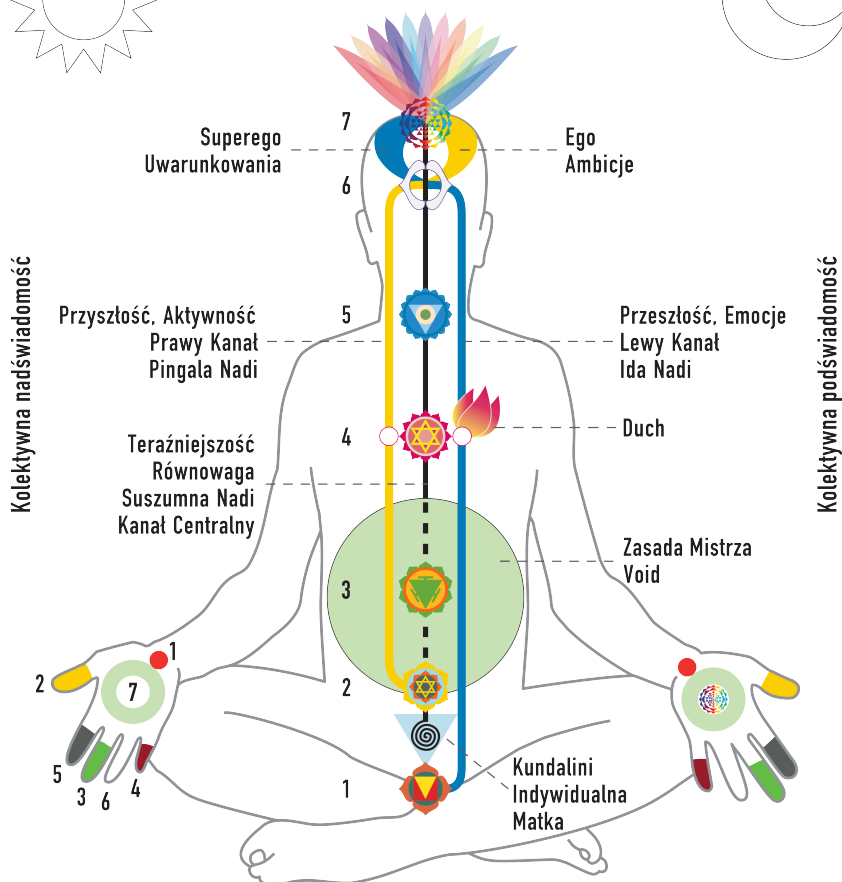
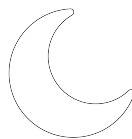
(czakra Sahasrara), przez który energia Kundalini opuszcza ciało fizyczne, łącząc indywidualną świadomość ze świadomością boską.

12. **Śri Widja** („wiedza o Śri”, „święta wiedza”). Termin ten odnosi się do ezoterycznej wiedzy o Boskiej Matce (*Śri, Adi Śakti*) i jej przejawach. W kontekście Sahadźa Jogi oznacza praktyczną wiedzę o systemie subtelny, energii Kundalini i technikach jej podnoszenia oraz równoważenia kanałów energetycznych.
13. **Awidja** (sanskryt: *avidyā* – „niewiedza”, „ignorancja”). W filozofii indyjskiej fundamentalna niewiedza dotycząca prawdziwej natury rzeczywistości i Jaźni (Atmy). Jest to iluzja, która powoduje utożsamianie się z ego, ciałem i umysłem, prowadząc do cierpienia. Przeciwieństwo *widji* (prawdziwej wiedzy).
14. **Samorealizacja / Realizacja**: to prawdziwy chrzest – chwila, gdy Duch, będący odzwierciedleniem Boga w sercu, wchodzi w świadomość i układ nerwowy człowieka. Dzięki temu przebudzeniu człowiek zaczyna odczuwać energię Wszechprzenikającej Boskiej Mocy jako chłodny powiew i staje się świadomy swojego subtelnego systemu. Nie jest to przekonanie umysłowe, lecz rzeczywista wewnętrzna przemiana, w której człowiek staje się Duchem.
15. **Karmy**: (sanskryt: *karma* – „czyn”, „działanie”). Nagromadzone konsekwencje działań podejmowanych z poczuciem „ja działałem” (ego). Zostają one wchłonięte i zneutralizowane w momencie przebudzenia Kundalini i otwarcia czakry Adźña.
16. **Akarma** (sanskryt: *akarma* – „nie-działanie”). Działanie wykonywane bez przywiązania do jego owoców i bez poczucia „ja działałem” (ego). Taki czyn nie tworzy nowych więzów karmicznych. Stan, w którym działanie staje się spontanicznym przejawem Boskiej woli, a jednostka jest jedynie instrumentem, wolnym od konsekwencji karmy.
17. **Atma** Jest odzwierciedleniem Boga Wszechmogącego w sercu – Boskim Świadkiem w człowieku. Po Realizacji człowiek staje się świadomy Ducha, który przejawia się w postaci wibracji prowadzących go i objawiających obecność Boskości.
18. **Sahadźa jogin**: Osoba regularnie praktykująca medytację Sahadźa Jogi i stosująca jej zasady w życiu codziennym.
19. **Guru**: Mistrz duchowy. Zasada Guru (Guru Tattwa) jest wewnętrzną mocą prowadzenia, która budzi się w człowieku po Samorealizacji.
20. **Czakra Wiśuddhi (piąta)**: Jej fizyczną manifestacją są sploty nerwowe w rejonie szyi: szyjny i ramienny. Odpowiada za unerwienie struktur związanych z komunikacją (krtań), zmysłami (uszy, nos), ruchem kończyn górnych oraz funkcjonowaniem tarczycy.
21. **Czakra Adźña (szósta)**: Na poziomie fizycznym manifestuje się poprzez kluczowe struktury w centralnej części mózgu, takie jak skrzyżowanie wzroku, podwzgórze i szyszynka. Stanowi nadrzędny ośrodek kontrolny dla zmysłu wzroku, autonomicznego układu nerwowego oraz systemu hormonalnego, regulując m.in. rytm dobowy.

22. **Pranajama:** („kontrola oddechu/energii życiowej”). Czwarty człon asztanga jogi Patańdzalego. Zespół technik oddechowych mających na celu kontrolę i ukierunkowanie prany (siły witalnej) w ciele, co prowadzi do uspokojenia umysłu i przygotowuje do medytacji.
23. **Raktabidża** („nasienie z krwi”). W mitologii hinduskiej (opisany w *Dewi Mahatmyam*) demon, który posiadał zdolność do powielania się z każdej kropli swojej krwi, która spadła na ziemię. Symbolizuje problem (np. negatywną myśl, ego), który mnoży się, im bardziej się z nim walczy w sposób bezpośredni.



Kolektywna superświadomość



<u>1 Muladhara</u>	<u>2 Swadhiszthana</u>	<u>3 Nabhi</u>	<u>4 Anahata</u>	<u>5 Wiśuddhi</u>	<u>6 Adźña</u>	<u>7 Sahasrara</u>
niewinność	kreatywność	spokój	miłość	kolektywność	przebaczenie	integracja
pomyślność	czysta wiedza	satisfakcja	odporność	dyplomacja	współczucie	oświecenie
czystość	czysta uwaga	godność	radość	dyskrekcja	moralność	joga

Więcej informacji o Śri Matadźi znajdziesz na ShriMataji.org.

Aby znaleźć lokalny ośrodek, odwiedź SahajaYoga.pl.

Ten i inne wykłady Śri Matadźi są na stronie LearnSahajaYoga.org.

Aplikację do medytacji możesz pobrać z WeMeditate.com.