

KTO SIĘ BOI KUNDALINI?

rozmawia: Magdalena Chmielewska

Brzmi tajemniczo. Niektórym kojarzy się z wężem, innym z seksem, jeszcze innym z jogą. Przyjrzyjmy się tej kundalini jodze. Agnieszka Hari Kartar, nauczycielka tej metody, opowiada, jak z kundalini jogą podnieść swoją witalność, z rozsypanych kawałków pozbierać się w całość oraz poznać prawdę o tym, po co się urodziliśmy.

Kundalini to...

...prąd, dzięki któremu żyjemy i rozwijamy się; energia rozumiana tak jak w fizyce. Jest we wszystkim, co żyje. Można ją zmierzyć woltomierzem. Nie ma w tym żadnej magii ani ezoteryki. Praktykując kundalini jogę, pracujemy świadomie nad naszym prądem życiowym. Możemy zarządzać jego ilością, przepływem, a także zasięgiem. Im więcej prądu, tym silniejsze pole, które oddziałuje na innych.

Jest tym samym, co libido rozumiane szeroko jako energia psychiczna, życiowa, nie tylko seksualna?

Seksualna też. Energia to energia. Została nam dana, żeby spożytkować ją na dwa, i tylko dwa cele – prokreację i rozwój duchowy. Tymczasem niektórym z nas wystarcza jej jedynie na przetrwanie. Różni się wyjściowym poziomem energii. Niektóre dzieci mają power od urodzenia, inne są słabe i chorują. Ajurweda zaleca, żeby kobieta i mężczyzna wyregulowali, przynajmniej okresowo, swoje potencjały przed poczęciem dziecka. Wtedy przekazują mu więcej energii na start. Ale na szczęście możemy pracować, poprzez ciało, nad swoim życiowym potencjałem całe życie. Jeśli tego nie robimy, zwykle w wieku około 36 lat energia zaczyna słabnąć. Czterdziestka często wprowadza nas w choroby rodowe. Zaczęłam praktykę kundalini jogi po czterdziestce i czuję, że dzięki niej ciągle zyskuję energię zamiast ją tracić.



AGNIESZKA HARI KARTAR

– malarka i witrażystka.
Nauczycielka
kundalini jogi i trener
nauczycieli
wg systemu
Y. Bhajana I i II st.
Konsultantka ajurwedyjska.
Zaprasza na zajęcia
i warsztaty jogi,
regeneracyjne wyjazdy
oraz sesje indywidualne.
www.aquarianage.eu

Ona się mnoży, jeśli jej część poświęcimy na zwiększenie jej zasobów. Z energią jest jak z miłością. Im więcej jej dajesz w mądry sposób, tym więcej jej masz.

Możemy ją wykorzystać też na rozwój duchowy?

Na odkrycie celu swojej duszy, odczytanie prawdy o sobie.

Także na macie?

Joga to jednoczenie. Rozumiane jako jednoczenie małej istoty ludzkiej z wielką uniwersalną świadomością, odczucie jedności ludzkich istot pomiędzy sobą i z innymi istotami żywymi, niepozostawanie w wewnętrznej dwoistości, która stwarza dylematy. Ale przede wszystkim joga to integracja doświadczenia z czterech poziomów: ciała, umysłu, energii i ducha. Podczas praktyki spotykają się te cztery poziomy świadomości. Możemy doświadczyć ich spójności. Przygotowany umysł ma szansę spotkać się z duszą i dowiedzieć się, czego ona chce.

W jaki sposób?

Kundalini joga daje narzędzia, żeby umysł oczyścić, wytrenować i przebudzić. Z pomocą asan z zastosowaniem bandh, czyli swoistych słuz przekierowujących prane, oraz mantr i medytacji wychodzimy ponad rozbiegane, hałaśliwe myśli. Mamy wtedy szansę →



// NAWET PO PIERWSZYCH ZAJĘCIACH ODCZUJEMY WIĘCEJ ENERGI, ALE ŻEBY ZAUWAŻYĆ JEJ STAŁY WZROST I PROGRES W ŻYCIU, TRZEBA ĆWICZYĆ REGULARNIE. //

usłyszeć subtelny głos, zwany wewnętrznym nauczycielem lub intuicją. Trochę obawiam się mówić o głosie wewnętrznym, bo może tak być, że słyszymy różne głosy. Nawet praktykując jogę możemy wziąć sygnały wypływające z programów ciała i umysłu, na przykład lęki, za intuicję. Praktykując uczymy się rozróżniać te głosy. To przychodzi dość szybko. Intuicja jest funkcją nieuwarunkowanego umysłu; pozbawionym przeszłości, czystym oglądem, nieustannie „świeżym” z chwili na chwilę, oraz kompasem wskazującym kierunek na przyszłość. Trenujemy umysł w docieraniu do naszej głębokiej części, która wie i prowadzi. Im większa dyscyplina umysłu, tym bardziej wyostrzona intuicja. Warto ją ćwiczyć.

Jednocześnie trenujemy ciało?

W kundalini jodze traktujemy je z nieco większą wyrozumiałością niż umysł. Ale praca z nim jest równie doniosła. Uwrażliwiamy się na czucie, oczyszczamy i regenerujemy systemy ciała, podnosimy i równoważymy energię. Poruszamy pięć żywiołów, z których się składamy. Z elementem ziemi pracujemy wykonując asany, w których odczuwamy grawitację. Gdy się pocimy, czujemy ogień i wodę. Pranajamy uruchamiają element powietrza. Ćwiczenia dynamiczne oraz takie, w których nawiązujemy komunikację w układzie nerwowym, są pracą z eterem. Rozumiejąc te zależności, można równoważyć żywioły lub pracować z wybranym obszarem ciała i narządem wewnętrznym. W ten sposób zbudowane są krije, czyli sekwencje nakierowane na wybrany cel. Na zajęciach w studiach jogi zwykle proponujemy zbalansowane krije, równoważące wszystkie czakry, uwzględniające wszystkie żywioły. Można jednak dobrać kriję do potrzeb konkretnej osoby lub pracować z wybraną czakrą.

Jakie mamy korzyści z pracy z czakrami?

Poczujemy zmiany w życiu odpowiadające cechom czakr lub żywiołów, z którymi pracowaliśmy. Gdy poruszamy pierwszą czakrę, znajdującą się u podstawy kręgosłupa, na pewno spotkamy się z zagadnieniami stabilności, bezpieczeństwa, bycia ugruntowanym, bycia w ciele, w materii. Jest to też siedziba wszystkich nałogów. Promujemy więc nawyki dające przeciwwagę, aby osłabić poczucie uwięzienia. Druga czakra to żywioł wody: smakowanie i seksualność oraz rozrodczość. Od jej funkcjonowania zależą płyny ciała – krew i limfa, a więc odżywianie i oczyszczanie. Pierwsza i druga czakra łączą się, bo leżą blisko siebie. Dlatego druga, oprócz prokreacji, służy do odbicia się w górę. Jeśli jej nie uaktywnimy, będzie wiązała się z pierwszą czakrą i ściągała energię w dół. Jeśli człowiek nie buduje swojej świadomości, nie buduje się w górę, do serca, do czystego umysłu, ulega naturalnym, grawitacyjnym siłom rozpadu.

Zwija się zamiast rozwijać.

Tak. Trzecia czakra, czakra pępka, wiąże się z ogniem, a więc sprawczością, motywacją, siłą ego. Druga determinuje bliskie relacje, trzecia dalsze – pozycję w społeczeństwie. Trzy pierwsze czakry



to tzw. czakry zwierzęce. Pracując z kolejnymi dwiema, czakrą serca i gardła, rozwijamy swoje człowieczeństwo, przy czym piąta i dwie następne pozwalają dotknąć tego, co boskie w człowieku. Gdy serce jest otwarte, jest również podatne na zranienie. Akceptacja możliwości bycia zranionym i utraty tego, do czego jesteśmy przywiązani, paradoksalnie wzmacnia ten obszar. Przystajemy zadawać pytanie: a co ja będę z tego mieć? Serce i płuca stają się mocne, a klatka piersiowa otwarta dzięki powietrzu. Czakra serca jest zrównoważona, kiedy umiemy złość i żal przekuć we współodczuwanie. Czakra gardła to komunikowanie się, wyrażanie swojej istoty, umiejętność słuchania otoczenia, ale i subtelnych przekazów. Eter to jej żywioł.

Czakra jest więcej niż żywiołów.

Z żywiołami łączy się tylko pięć czakr. Dwie najwyższe nie dotyczą już tego, co ziemskie. Znajdują się wewnątrz głowy. Inaczej się z nimi pracuje, bo nie można do nich dotrzeć bezpośrednim ruchem. Rozwijamy je śpiewając mantry – poruszamy wibracjami dźwięku i rytmu wybijanego na podniebieniu. W naszych umysłach i tak nieustannie płyną mantry: jestem beznadziejna, nie uda mi się. Zamieniamy je na takie o wyższych wibracjach, dźwiękach z sanskrytu – języka stworzonego do komunikacji z czystą świadomością.

Kundalini joga ma dość ambitne cele...

Tak, ale cierpliwie stawiamy kroki. Uczyni pierwszy, a on odsłoni ci, jaki ma być następny. Najważniejsze to rozpoznać, w jakiej kondycji jestem teraz, i zaakceptować to. Przekroczyć swój los możemy tylko przyjmując fakty. Przez opór, iluzję i walkę tylko go utrwalamy. Joga pozwala widzieć jasno, dokąd nas zaprowadzi kontynuowanie zachowań, które aktualnie stosujemy nawykowo, automatycznie. Dzięki niej możemy wznieść się na tyle, by jak najwięcej rzeczy w swoim życiu widzieć z lotu ptaka. Praktyka jogi pomaga odpo-

wiedzieć sobie na pytanie: kim jestem? Co zostaje, gdy wycofam wszystkie bodźce napływające przez zmysły? Kim jestem, gdy odejmę wszystkie role i tożsamości, które tworzę? Możemy wtedy odkryć cel naszego życia, prawdę o tym, po co się urodziliśmy. Jesteśmy tu przecież po to, żeby odkryć swój potencjał i żyć nim.

Możemy się tego dowiedzieć, idąc na zajęcia kundalini jogi?

To drzewo każdemu daje cień. Nawet po jednych zajęciach odczuwamy podniesienie energii, ale te efekty zostaną tylko do końca dnia. Żeby zauważyć trwałe wzrost energii i progres w życiu, zaleca się ćwiczenie przynajmniej dwa razy w tygodniu. Dobrze jest pójść na kundalini jogę, żeby poczuć klimat, doświadczyć, czy te narzędzia są dla nas. Jeden raz to za mało, bo zajęcia różnią się od siebie. Prowadzę kursy wprowadzające do tej praktyki, które składają się z minimum czterech spotkań. Głębokiej transformacji można doświadczyć na kursie nauczycielskim.

Na zajęciach można spodziewać się...

...ćwiczeń fizycznych, oddechowych, bandh i mudr, recytowania mantr, medytacji, nauki głębokiego relaksu. Nauczyciel dobiera rozgrzewkę, kriję i medytację tak, by tworzyły harmonijną całość. Osoby zaawansowane, pracujące z nauczycielem indywidualnie, otrzymują kriję dobraną do swoich potrzeb. Ćwiczą przez 40, 90 lub 120 dni i dostają kolejną.

Czy można użyć kundalini w niewłaściwy sposób?

Niebezpieczeństwo tkwi w umyśle. Jeśli dodamy energię do destrukcyjnego światopoglądu, otrzymamy destrukcję. Dlatego wszelka joga to najpierw jamy i nijamy – zasady, których rozumienie i stosowanie oczyszcza umysł negatywny. Nie obawiajmy się. System Yogi Bhajana jest tak skonstruowany, że stopniowo usuwa zablokowania; przygotowuje na nową jakość, wynikającą z podwyższonego poziomu energii. Nie ma tu żadnej zewnętrznej inicjacji. Każdy „inicjuje się” sam zgodnie ze stopniem zaangażowania. Zajęcia nie obudzą kundalini w gwałtowny sposób.

Co dają?

Grupowe sesje dają narzędzia, które wytrwale stosowane uporządkują pięć żywiołów, wzmocnią układ nerwowy i hormonalny. Zyskamy lepszy wgląd w to, co się z nami dzieje. Nie będziemy tak bardzo zabierani przez emocje. Będziemy myśleć jaśniej. Osiągniemy spokój w oku cyklonu. Każdy znajdzie w jodze to, czego mu brakuje. Nasz cel to integracja doświadczeń – pozбиieranie rozsypanych, brakujących kawałków i złożenie się w całość. 🌀



MAGDALENA CHMIELEWSKA – psycholożka, joginka, a od niedawna dziennikarka, której największą pasją są wywiady z ludźmi, którzy mają pasję.

✿ Używam technologii kundalini jogi, aby wśród burzy myśli, emocji i fizycznych dysharmonii wrócić na „swoją kurs” oraz po to, by na nim pozostawać. Kurs wyznaczony przez Świadomość.

Monika Błaszczuk, nauczycielka KJ

✿ Joga zmieniła moje życie. I zmienia nadal – z każdym dniem, z każdym miesiącem, z każdym rokiem. Kiedy przypomnę sobie, jak to było osiem lat temu, widzę, jak długą drogę przeszłam. Aż trudno uwierzyć. To jedna z największych przygód w moim życiu. I każdego dnia rozwija się przede mną nieskończona i niesamowicie ciekawa ścieżka jogi.

Ania Mostowicz, nauczycielka KJ

✿ Kundalini jogę pokochałam od pierwszego... ćwiczenia. Doskonale pamiętam pierwsze zajęcia w Indiach, po których poczułam niesamowitą energię i radość życia. Od tej pory KJ stała się moją codzienną praktyką. Efekty zaczęły pojawiać się nadzwyczaj szybko. Życie zaczęło się zmieniać, pojawiali się nowi wspaniali ludzie, korzystne rozwiązania, wyjątkowe okazje. I pojawił się FLOW, ten nurt życia, który cię unosi, prowadzi, jeśli tylko masz odwagę mu na to pozwolić. KJ właśnie tego uczy; nie jest sztuką dla sztuki, jest drogą wychodzenia z ograniczeń umysłu, rozwijania pełni swojego potencjału, doświadczania magii życia z poziomu przestrzeni serca, kontaktu z wewnętrznym mistrzem, otwierania się na intuicję i nową jakość życia, przekraczającą dotychczasowe doświadczenia i wyobrażenia. Dlatego KJ stała się moją pasją. A właściwie to życie staje się pasją, dzięki praktyce KJ. Ciągłe odkrywam nowe głębie, nowe jakości i nowe dary życia. I ciągle czuję, że dotykam jedynie niewielkiej części potencjału KJ... potencjału, który KJ rozwija w nas.

Basia Baczkura, nauczycielka KJ

✿ Sesje kundalini jogi dają mi poczucie równowagi – na poziomie fizycznym, psychicznym i duchowym. Ćwicząc sprawdziłam, że rozluźnienie ciała daje mi nie tylko relaks i spokój, ale też siłę i wytrzymałość. Kiedyś przy wysiłku napinałam ciało „walcząc ze słabością” i próbując „na siłę wytrzymać”. Dzięki KJ potrafię zauważać napięcie w ciele, rozluźnić je i poczuć przypływ energii – siłę, która pozwala mi trwać w pozycji dużo dłużej niż kiedyś przy jednocześnie dużo mniejszym wysiłku. Umiejętność ta sprawdza się bardzo w codziennym życiu. Podczas zajęć KJ bardzo lubię słuchać mantr i je śpiewać – praca głosem jest dla mnie ważnym elementem tej praktyki. Istotny jest też oddech – nie spodziewałam się, że ma aż tak wiele wariantów, zastosowań i właściwości.

Agnieszka (chce zachować anonimowość)