



Kundalini i Łaska



Agnieszka Hari Kartar

Od 2008 r. jest nauczycielką Kundalini Jogi, certyfikowaną przez Kundalini Research Institute (USA). Jest też mamą, malarką i konsultantką ajurwedę. www.ovskastudio.art.pl

Zdarza się słyszeć opinie, że praca z energią kundalini jest niebezpieczna i może nieść za sobą wiele poważnych, negatywnych konsekwencji. Spotkać się można nawet z przekonaniem, że prowadzi ona do „opętania” czy „postradania zmysłów” albo zaburzeń osobowości. Wynika to z ignorancji opartej na lęku, a czasem z arogancji posiadania wiedzy cząstkowej. Czym zatem jest kundalini i czy ma jakikolwiek związek z religią?

✦ Agnieszka Hari Kartar

Joga jest nauką, sztuką i filozofią. Swoimi udokumentowanymi początkami sięga cywilizacji doliny Indusu, jest opisywana w Wedach jako gałąź najwyższej wiedzy otrzymanej przez rishich w głębokiej medytacji i, podobnie jak np. ajurweda, bada związki mikrokosmosu człowieka z makrokosmosem. Przede wszystkim jednak jest praktycznym zestawem samodoskonalących dyscyplin, mających doprowadzić do rozpoznania natury rzeczywistości. Kodyfikowana przez stulecia pojawia się w zbiorach o charakterze historycznym, filozoficznym i religijnym, lecz bezpośredniej zależności od żadnego systemu religijnego nie wykazuje. Choć jej kolebką są Indie, nie możemy powiedzieć, że joga jest osadzona w hinduizmie. Raczej odwrotnie – różne religie tego obszaru opierają swój mit stworzenia na jej kosmogonii, będącej niepodzielnym dziedzictwem całej ludzkości, a wzajemne przenikanie motywów pojawia się tam, gdzie rozpatrywana jest świadomość i etos człowieczeństwa.

Kundalini Joga a religia

Kundalini Joga według Yogi Bhajana jest nowożytnym systemem zbudowanym na starożytnym przekazie nauk objawionych joginom na przestrzeni setek pokoleń. Nie jest zatem autorskim projektem, który dopiero potrzebuje uprawomocnienia i podlega dyskursowi. Jest kompletnym zbiorem metod pracy z ciałem i umysłem, ale też z wymiarami duchowymi człowieka. Polega na uruchomieniu zasobów energetycznych jednostki w celu osiągnięcia pełnego rozkwitu ludzkiego potencjału. Możemy to rozumieć podobnie jak w przypadku rozwoju rośliny z nasiona (np. żołądź zawiera całkowity potencjał bycia dębem, gotowy do uruchomienia i wzrostu, ale wewnętrzne i zewnętrzne czynniki przyrody mogą wpływać na ten rozwój, wspierając lub hamując rozmiary czy długowieczność drzewa). W Jodze Kundalini mamy opis sposobu rozwijania tego twórczego potencjału przez wzniesienie energii, czemu służy system czakr skupionych wzdłuż kanału kręgosłupa, aż po szczyt głowy. Mówimy wtedy o podnoszeniu się energii kundalini, przyrówny-



► Droga rozwoju wymaga od nas energii, dyscypliny i determinacji w dążeniu do połączenia z nieskończonym.

wanej do węża. Ewidentne podobieństwo przekazu można zaobserwować w takich symbolach europejskiej kultury jak kaduceusz, wąż Eskulapa, drabina Jakubowa lub Drzewo Życia w kabale. Dzięki nim rozumiemy, że droga rozwoju wymaga od nas energii, dyscypliny i determinacji w dążeniu do połączenia z nieskończonym, choć na pewnym etapie tej drogi to boskie i nieskończone może wyjść nam naprzeciw, zasilając nas swoją mocą. Pomaga nam to widzieć „światło w tunelu” i nie rezygnować z podjętego wysiłku. We wszystkich kulturach ten moment zasilenia zwany jest „Łaską”, przynależy tylko istotom ludzkim i jest powiązany z otwartym sercem. Pojawiają się więc

kolejne symbole: kielich w ośrodku serca (Święty Graal), dwa promienie otwartego serca, dwa trójkąty przenikające się nawzajem i tworzące sześcioramienną gwiazdę itp. Wyjątkowość bycia w ludzkim ciele polega na tym, że wtedy i tylko wtedy, będąc wyposażonymi w wolną wolę, podejmujemy samodzielną decyzję o powrocie do źródła wszechrzeczy. Wiąże się to z przechodzeniem przez pięć etapów podróży, wśród których każdy stawia przed nami konieczność rozpoznania i zostawienia dotychczasowej tożsamości. Psychologia nazywa to stanami dezintegracji i ponownej integracji. Czasami może się zdarzyć, że jeśli długo pozostajemy w stanie dezintegracji, otoczenie będzie postrzegać to jako zaburzenie, ponieważ jest to sprzeczne ze społecznie przyjętymi normami takimi jak rok żałoby po stracie bliskiej osoby, rekonwalescencja po chorobie itp. Co jeśli ktoś potrzebuje pięciu lat żałoby albo w ogóle nie umie przeżyć straty i dezintegracja ciągnie się przez całe życie? Co z takimi procesami wewnętrznymi, które są społecznie trudne do przyjęcia? Psychoterapia zajmuje się integracją pozytywną w kontraście do niechcianej integracji negatywnej. Joga pozwala doświadczać zarówno dezintegracji, jak i obu rodzajów integracji przez oczyszczanie z naleciałości i nawyków, „oduczanie” (w tym stadium mogą męczyć negatywne myśli i szalejące emocje), a potem poprzez docieranie do właściwych dla siebie wyborów (które nie zawsze są akceptowane przez otoczenie).

To może budzić lęk przed nieznanym, może powodować zawirowania w życiu codziennym. Jednak czy będziemy opierać się przemianom, czy je wspierać – one i tak nastąpią. Joga uczy zaufania sobie, swojemu życiu, swojej i wyższej świadomości poprzez doświadczenie. Dzięki niej podejmujemy trud zwiększania swojego kalibru.

Podobieństwa i różnice

Słowo „joga” oznacza związek, łączenie, ale i zakładanie jarzma [sansk. yuj (judź)]. Słowo „religia” oznacza ponowne połączenie (w domyśle: czegoś, co było jednym, ale się rozłączyło, łac. re-ligae). Czym jest to, co ma zostać złączone i jakimi sposobami chce tego dokonać joga, a jakimi religia? Oba podejścia uznają separację aspektu



Różne religie obszaru Indii opierają swój mit stworzenia na kosmogonii jogi, będącej niepodzielnym dziedzictwem całej ludzkości.

”

Widzieć Boga we wszystkim, także w sobie, ale jako jednię wspólną nam wszystkim – to wymaga pokory.

boskiego od przejawionej przyrody i chęcą ponownego powrotu ograniczonych formą istot duchowych do swego Stwórcy. Różnica nie istnieje więc w założeniach, lecz w sposobie łączenia skończonego z nieskończonym. W znaczeniu słowa „joga” znajdujemy jeszcze określenie „zakładać jarzmo”. Wydaje się najpierw, że chodzi tu o wspomnianą wcześniej dyscyplinę i wspinanie się po szczeblach drabiny. Zapytajmy jednak, co zostaje ujarzmione i przez kogo?

Człowiek dzięki jodze ujarzmi umysł poprzez opanowanie energii oddechu. Przez odpowiednie kontrolowanie energii witalnej (prakriti) i stworzenie próżni, zgodnie z podstawowym prawem wszechświata, „zasysa” energię ducha (purusza) w swój kanał centralny i napęnia go światłem. Jest to najwyższy stan jogi – oświecenie – a poprzez Łaskę także wyzwolenie do bycia świętym, guru, mistrzem, dakinią, Ma. Jest to stan osiągnięty pracą i współpracą z uniwersalnymi prawami, ze stwórczą siłą kundalini (shakti).

Religia prowadzi do tego miejsca przez oddanie (bhakti). Kładzie na to największy nacisk mówiąc, że tylko do pokornego serca napływa Łaska i przemawia Słowo Boże. Mniej uwagi poświęca się doskonaleniu i technikom stawania się oczyszczonym „naczyniem na nektar Łaski”. Większość wiernych zawiera uproszczonej i spłyconej wersji katechizmów, oczekując nadejścia Łaski bez trudu większego niż uczestnictwo w rytuałach. Nieliczne osoby wierzące rozumieją potrzebę głębokiej inspiracji i przygotowania poprzez aktywną modlitwę, czytanie świętych pism i żywotów świętych, przestrzeganie postu i przykazań, uczestniczenie w roratach czy nocnych czuwaniach – tego minimum elementu shakti, który decyduje o naszym osobistym udziale i zaangażowaniu w spotkanie z Bogiem.

Z kolei joga odarta z elementu bhakti byłaby czystym „fakirstwem” – i wielu praktykujących zatrzymało się na tym etapie: wszelacy „oświeceni” bez pokory, pokazujący moce magicy, wskazujący na pułapki umysłu i ego, zachwyceni własną sprawczością. Nieomal mający siebie za Boga – przed takim obrazem jogina może przestrzegać religia. Widzieć Boga we wszystkim, także w sobie, ale

jako jednię wspólną nam wszystkim – to wymaga pokory i współodczuwania. Wymaga energii ujarzmionej i czystego serca, wyrazistego kierunku i niezbaczenia z drogi. To, co dla początkujących bywa wyzwaniem w Kundalini Jodze, to skojarzenie z religijnością, biorące się może z przekonania, że sfery sacrum i profanum powinny być rozłączne. Jeśli nawet było tak przez wieki, to wcale nie znaczy, że było zawsze i że ma być w przyszłości! Świeckość i świętość chcą przenikać się nawzajem i tworzyć trzecią jakość – mądrość. Nie wiedzę czy informację, lecz pozawerbalną zgodność z prawdą. Świeckość w nas potrzebuje zaspokojenia podstawowych instynktów, zapewnienia praw i zasad. Spodziewamy się tego np. od państwa jako tworu świeckiego. Natomiast świętość w nas potrzebuje rozwoju aspektów subtelnych, duchowych – i tego oczekujemy od religii. Na ich styku od dawna istnieją sztuka i nauka, a wygląda na to, że czas ewolucji planety zmusza ludzi do dalszego wyjścia poza ten prosty podział, do wzięcia swojego człowieczeństwa w pełni. Czy rozumiemy i wyrażamy konieczność służby, współpracy i kolektywnego wzrostu? Przecież nie ma czegoś takiego jak oświecenie dla siebie samego!

W historii Radź Jogi nastąpił taki kluczowy moment połączenia, kiedy wiele szkół, za przyczyną jogina Baba Siri Chand, oddało hołd IV guru Sikhów: Guru Ramdasowi. Bhakti (bierne) łącząc się shakti (aktywne), daje wyzwolenie, Wiedzę przez duże „w”. Dlatego Kundalini Joga według Yogi Bhajana oprócz asan, pranajamy i medytacji, włącza mantry, hymny i zaśpiewy, pisane przez rishich, świętych i guru w najwyższym stanie świadomości - po to, by również nasz umysł znał to jedyne źródło i nie popadał w samouwieblenie.

Człowiek tworzy i wydaje dźwięki nie tylko w celu komunikacji potrzeb. Tworzy dźwięki tęsknoty, radości, smutku i chwały. Wytwarzanie i słuchanie pięknych dźwięków karmi egzystencjalną pustkę. Przyzywa boskość, by nastroiła szlachetny instrument, jakim jesteśmy i wypełniła otwarte naczynie. Podniesienie kundalini jest wyjściem naprzeciw Łasce i utrzymanie jej poprzez stawanie się tym, kim naprawdę jesteśmy. ▶

POMYSŁ NA PREZENT

Zwyczaj polegający na tym, że po śniadaniu wielkanocnym domownicy udają się na poszukiwanie ukrytych prezentów zwany jest „zajęczkiem”. Oto co możecie ukryć przed obdarowywanymi!

HARAMAKI

Niezastąpione ocieplacze na brzuch i nerki od MakiMaki. Kolor różowy leczy choroby serca i wpływa korzystnie na układ krążenia.

www.magazynjoga.sklep.pl

Cena: 69 zł

YOGI TEA

Zamiast niezdrowych łakoci niebiańska słodycz w kombinacji z głębią smaku i ajurwedyjskich przypraw!

www.magazynjoga.sklep.pl

Cena: 14,99 zł

BRANSOLETKA SAHASRARA

Bransoletka pomaga odblokować czakrę korony i uwolnić jej energię. Kolor fioletowy odpowiada za myślenie strategiczne i przywołuje na myśl wiosenne fiołki.

www.magazynjoga.sklep.pl

Cena: 95 zł

BLUZA HOODIE

Fantazyjnie skrojona, bardzo wygodna i trudno od niej oderwać wzrok. Wykorzysta z najwyższą dbałością o detale, uszyta z najlepszej bawełny będzie służyć bardzo długo.

www.padmawear.com

Cena: 149 zł



JALA NETI

Profesjonalny zestaw do oczyszczania nosa przygotowuje nos na przyjemne wdychanie wiosennych kwiatowych zapachów.

www.magazynjoga.sklep.pl

Cena: 78 zł

