



# Choroby i ich leczenie

Porady zdrowotne  
J.Ś. Śri Matadźi Nirmala Dewi

## ZASTRZEŻENIE

*Informacje zawarte w tej broszurze mają charakter ogólny i nie zastępują profesjonalnej porady medycznej, diagnozy ani leczenia.*

*W przypadku pytań dotyczących zdrowia lub planowanego leczenia – zwłaszcza przed podjęciem nowej terapii – zawsze należy zasięgnąć porady lekarza lub innego wykwalifikowanego specjalisty.*

*Nie należy lekceważyć zaleceń medycznych ani opóźniać konsultacji z powodu treści przeczytanych w tej broszurze.*

*Przedstawione metody odnoszą się do sfery subtelnej człowieka. W dużej mierze opierają się one na osobistym doświadczeniu i w pewnym stopniu na tradycjach ajurwedyjskich. Ich skuteczność nie zawsze znajduje potwierdzenie w metodach badawczych współczesnej medycyny akademickiej.*

*Jeśli w trakcie stosowania opisanych tu praktyk pojawi się ból, dyskomfort czy trudności natury psychicznej, należy je niezwłocznie przerwać.*

*W razie potrzeby należy 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](http://www.sahajayoga.pl)

ISBN: XXXXXXXXXXXX

Wydanie: I

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b>	<b>6</b>
<b>PODSTAWY</b>	<b>9</b>
Wewnętrzna Transformacja	9
Odżywianie i Równowaga	12
<b>CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA I SERCA</b>	<b>15</b>
Nadciśnienie Tętnicze	15
Niskie Ciśnienie Krwi	16
Choroby Serca (ogólne)	17
Zawał Serca (Atak Serca)	18
Kołatanie Serca (Arytmia)	19
Dusznicza Bolesna (Dławica piersiowa)	20
Cholesterol (wysoki poziom)	21
Żylaki	22
<b>CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO</b>	<b>23</b>
Astma	23
Przeziębienie	24
Gruźlica	25
Problemy z Gardłem	26
<b>PROBLEMY Z UKŁADEM POKARMOWYM</b>	<b>28</b>
Choroby Wątroby (ogólne)	28
Nadczynność Wątroby ("Gorąca Wątroba")	29
Niedoczynność Wątroby ("Zimna Wątroba")	31
Żółtaczka	32
Choroby Trzustki	32
Choroby Śledziony	33
Problemy Trawienne (Niestrawność)	33
Biegunka	34
Zaparcia	35
Gazy i Wzdęcia	36
Wymioty	36
<b>CHOROBY UKŁADU NERWOWEGO I MÓZGU</b>	<b>38</b>
Bóle Głowy	38
Migrena	39
Epilepsja (Padaczka)	40
Choroba Parkinsona	42
Stwardnienie Rozsiane (SM)	43
Paraliż (Porażenie)	44
Zapalenie Rdzenia Kręgowego i Choroby Degeneracyjne	45
Drżenie	46
Tiki Nerwowe	47

# SPIS TREŚCI

<b>ZDROWIE PSYCHICZNE I DOBRE SAMOPOCZUCIE</b>	<b>48</b>
<u>Anoreksja i Zaburzenia Odżywiania</u>	<u>48</u>
<u>Bezsenność</u>	<u>49</u>
<u>Nerwowość i Stany Lękowe</u>	<u>50</u>
<u>Schizofrenia</u>	<u>51</u>
<u>Psychozy (Obłąd)</u>	<u>51</u>
<u>Halucynacje</u>	<u>52</u>
<u>Zmęczenie i Letarg</u>	<u>52</u>
<u>Letarg</u>	<u>53</u>
<u>Zespół Chronicznego Zmęczenia (ME)</u>	<u>53</u>
<u>Obciążenia Emocjonalne, Problemy z Lewą Stroną</u>	<u>54</u>
<u>Gniew</u>	<u>55</u>
<u>Niska Samoocena</u>	<u>56</u>
<u>Negatywność i Pesymizm</u>	<u>56</u>
<u>Autyzm</u>	<u>58</u>
<b>PROBLEMY ZE SKÓRĄ I WŁOSAMI</b>	<b>59</b>
<u>Problemy Skórne (ogólne)</u>	<u>59</u>
<u>Egzema (Atopowe Zapalenie Skóry)</u>	<u>60</u>
<u>Bielactwo</u>	<u>60</u>
<u>Świerzb i Inne Choroby Pasożytnicze Skóry</u>	<u>61</u>
<u>Nadmierne Pocenie się</u>	<u>62</u>
<u>Wypadanie Włosów</u>	<u>63</u>
<b>UKŁAD KOSTNO-STAWOWY I MIĘŚNIOWY</b>	<b>64</b>
<u>Artretyzm i Choroby Stawów</u>	<u>64</u>
<u>Problemy ze Stawami (ogólne)</u>	<u>66</u>
<u>Dna Moczanowa (Podagra)</u>	<u>66</u>
<u>Bóle Kolan i Barków</u>	<u>67</u>
<u>Dystrofia Mięśniowa (Zanik Mięśni)</u>	<u>68</u>
<b>CHOROBY NOWOTWOROWE</b>	<b>69</b>
<u>Nowotwory (Rak - ogólnie)</u>	<u>69</u>
<u>Rak Piersi</u>	<u>70</u>
<u>Białaczka</u>	<u>72</u>
<b>ZAKAŻENIA I UKŁAD ODPORNOŚCIOWY</b>	<b>73</b>
<u>AIDS</u>	<u>73</u>
<u>Alergie</u>	<u>74</u>
<u>Ostabienie Odporności</u>	<u>75</u>
<u>Niedobór Przeciwciał</u>	<u>76</u>
<u>Infekcje Wirusowe</u>	<u>77</u>
<u>Infekcje Grzybicze</u>	<u>78</u>
<u>Grzybice - Zalecenia</u>	<u>79</u>

# SPIS TREŚCI

<u>Ameboza (Petzakowica)</u>	<u>79</u>
<b>ZDROWIE UKŁADU ROZRODCZEGO I MOCZOWEGO</b>	<b>81</b>
<u>Bezpłodność</u>	<u>81</u>
<u>Impotencja (Zaburzenia Erekcji)</u>	<u>82</u>
<u>Mięśniaki Macicy</u>	<u>83</u>
<u>Problemy z Prostatą</u>	<u>84</u>
<u>Menopauza</u>	<u>85</u>
<u>Ciąża Dolegliwości i Zalecenia</u>	<u>85</u>
<u>Seksualność i Zdrowie Intymne</u>	<u>87</u>
<b>WZROK I SŁUCH</b>	<b>88</b>
<u>Problemy ze Wzrokiem</u>	<u>88</u>
<u>Zaćma (Katarakta)</u>	<u>89</u>
<u>Ślepota (Utrata Wzroku)</u>	<u>89</u>
<u>Chwiejne Spojrzenie</u>	<u>90</u>
<u>Problemy z Uszami</u>	<u>91</u>
<b>DIETA, STYL ŻYCIA I INNE</b>	<b>92</b>
<u>Cukrzyca</u>	<u>92</u>
<u>Zdrowe Odżywianie</u>	<u>93</u>
<u>Dieta na Upały</u>	<u>94</u>
<u>Narkotyki - Uzależnienie</u>	<u>95</u>
<u>Promieniowanie</u>	<u>96</u>
<u>Zdrowie Jamy Ustnej (Zęby)</u>	<u>97</u>
<u>Choroby Dziedziczne (Genetyczne)</u>	<u>98</u>
<u>Odwodnienie</u>	<u>99</u>
<b>SUBTELNOŚCI</b>	<b>101</b>
<u>Wewnętrzna Architektura</u>	<u>101</u>
<u>Rak</u>	<u>102</u>
<u>Różnica Między Baddha a Bhoot</u>	<u>103</u>
<u>Mózg – Mapa Naszego Systemu Subtelnego</u>	<u>104</u>
<u>Choroby Muladhary</u>	<u>106</u>
<u>Gorąca Swadhiszthana</u>	<u>107</u>
<u>Nabhi - Problemy ze Śledzioną</u>	<u>109</u>
<u>Problemy obszaru Void</u>	<u>110</u>
<u>Leczenie Void</u>	<u>112</u>
<u>Serce - Dewi Kawacz</u>	<u>113</u>
<u>Problemy Czakry Wiśuddhi</u>	<u>116</u>
<u>Leczenie Czakry Wiśuddhi</u>	<u>117</u>
<u>Hamsa Czakra - Centrum równowagi i rozsądku</u>	<u>119</u>
<u>Jada – Zmrożona Energia</u>	<u>121</u>
<u>Łysienie</u>	<u>122</u>
<u>Darszan – Sztuka Duchowego Postrzegania</u>	<u>123</u>

# Wstęp

*„Musicie utrzymywać świątynię Boga  
zdrową i szczęśliwą”*

Śri Matadźi Nirmala Dewi

Słowa Śri Matadźi podkreślają starożytne przesłanie o integracji wszystkich aspektów istnienia, ale niosą ze sobą także decydującą różnicę. Umożliwiła Ona bowiem poszukiwaczom prawdy prawdziwe poznanie siebie – doświadczenie i cieszenie się duchową rzeczywistością.

Doświadczenie Samorealizacji (urzeczywistnienia Jaźni) jest jak kwantowy skok w naszej świadomości. Otwiera nas na stan świadomości bez myśli. Będąc w tym stanie, zaczynamy odczuwać miłość przepływającą przez nasze serca i odczuwać wszechobecną energię. Tę nową percepcję, aby dostosować starożytne słownictwo do współczesnego języka, nazywamy „świadomością wibracyjną” lub po prostu „wibracjami”.

Dlaczego jest to tak ważne w kwestiach zdrowia? Sahadźa Joga, metoda masowej Samorealizacji odkryta przez Śri Matadźi, daje nam dodatkowy „szósty zmysł” do wykrywania, rozumienia i usuwania braku równowagi w naszej istocie na poziomie fizycznym, emocjonalnym i mentalnym.

Wielu lekarzy systematycznie testowało to zjawisko, z powodzeniem potwierdzając je na gruncie naukowym. Informacje tu przedstawione nie są wiedzą „wyuczoną”, lecz wrodzoną, pochodzącą z bezpośredniego doświadczenia. Zgodnie ze słowami Śri Matadźi, treść tej książki można porównać do przepisu kulinarnego – sama w sobie nie jest lekarstwem. Prawdziwym lekarstwem jest rozwinięcie stanu medytacji, wewnętrznej jogi (połączenia). Innymi słowy, skuteczność opisanych metod zależy od stanu świadomości i ujawnia się dopiero po Samorealizacji.

Warto również wspomnieć o naturze materiału źródłowego. Wykorzystane tu fragmenty pochodzą z licznych, często nieformalnych wykładów i rozmów Śri Matadźi. W procesie redakcyjnym, mającym na celu stworzenie spójnej i przystępnej narracji, połączono je w rozdziały tematyczne. Spontaniczna, mówiona forma została przekształcona w starannie zredagowany tekst pisany, z zachowaniem wierności wobec istoty i esencji oryginalnego przekazu.

Jesteśmy z całego serca wdzięczni Śri Matadźi za wiedzę, która pozwala nam uczynić nasze ciała godną świątynią dla Ducha. Mądrość tu przedstawiona została dana dla dobra całej ludzkości, całkowicie bezpłatnie.

To jest Jej dziedzictwo.

SahajaYoga.pl

Doświadczenie  
Samorealizacji





# Podstawy

*„Ta strona potrzebuje ciepła. Ta strona wymaga chłodzenia.  
To są podstawy.”*

Śri Matadźi Nirmala Dewi

## WEWNĘTRZNA TRANSFORMACJA

Prawdziwe doświadczenie medytacji rozpoczyna się w chwili, gdy budzi się nasza wewnętrzna energia duchowa, zwana Kundalini. Jej celem jest dotarcie do najwyższego ośrodka energetycznego – szczytu głowy. Dopóki nie przedostanie się przez obszar ciemączka (w sanskrycie: brahmarandhra), nie można w pełni odczuć charakterystycznego dla Sahadźa Jogi subtelnego, chłodnego powiewu na dłoniach i ponad głowę. To przełomowe doświadczenie jest w pełni spontaniczne i zależy od stanu naszego serca. Jeśli serce jest czyste, silne i otwarte, energia wznosi się swobodnie i naturalnie; jeśli natomiast jest osłabione lub obciążone, jej droga może napotkać przeszkody, a wtedy proces ten wymaga więcej czasu i cierpliwości.

Pierwszym namacalnym znakiem przebudzenia tej energii są wibracje, czyli odczuwalny na dłoniach przepływ subtelnej energii. U niektórych osób, z powodu przeszłych doświadczeń,

odczucia te mogą na początku pojawiać się bezpośrednio w poszczególnych ośrodkach energetycznych (czakrach). Z czasem, w miarę rozwoju wrażliwości, zaczynamy precyzyjniej odczuwać stan naszych czakr na poziomie centralnego układu nerwowego, aż w końcu docieramy do etapu, na którym nie musimy już analizować odczuć – po prostu intuicyjnie wiemy, w czym leży problem. Te subtelne odczucia stają się naszym wewnętrznym przewodnikiem, wskazującym, co nam służy, a co zaburza naszą równowagę. Utrzymanie i pogłębianie wrażliwości na wibracje jest podstawą duchowego rozwoju.

Jakość przepływu tej energii zależy od kondycji naszych czakr. Jeśli są czyste, odczuwamy przyjemny, chłodny powiew na dłoniach. Czasem jednak możemy wyczuć blokadę w którymś z ośrodków. Objawia się ona na dłoniach poprzez uczucie ciepła, drętwienia lub mrowienia na konkretnych palcach. Każdy z tych sygnałów ma swoje znaczenie. Mrowienie, na przykład, sygnalizuje, że energia Kundalini napotyka opór w powiązanych z palcami ośrodkach i intensywnie pracuje, by je oczyścić. Naszym zadaniem jest wspomóc ten proces. Trzeba też pamiętać, że każdy z nas jest częścią większej całości. Osiągając ten stan świadomości, stajemy się bardziej odpowiedzialni za utrzymanie swojej wewnętrznej harmonii.

Nasz system energetyczny posiada dwie strony o odmiennych właściwościach. Lewa strona, symbolizowana przez lewą dłoń, ma naturę „przyjmującą” (ujemną) i potrzebuje ciepła; odpowiada ona lewemu współczulnemu układowi nerwowemu. Prawa

strona, reprezentowana przez prawą dłoń, ma charakter „oddający” (dodatni) i wymaga chłodzenia; odpowiada ona prawemu współczulnemu układowi nerwowemu. Kiedy pojawia się problem po prawej stronie, związany z nadmierną aktywnością, powinniśmy stosować techniki chłodzące. Gdy zaś zaburzenie dotyczy lewej strony, związanej z emocjami i przeszłością, pomogą nam techniki rozgrzewające. Przykładowo, aby ulżyć przeciążonej lub „przegrzanej” wątrobie (problem prawej strony), kładziemy lewą dłoń na wątrobie, by wchłonęła nadmiar ciepła, a prawą kierujemy na zewnątrz, co pozwala pozbyć się nadmiaru ciepła.

Istnieje wiele prostych metod przywracania równowagi, opartych na właściwościach żywiołów. Aby zrównoważyć nadaktywną prawą stronę (kanał słoneczny, zwany Surja Nadi), możemy wykorzystać chłodzące właściwości żywiołu ziemi lub wody. Jedną z najskuteczniejszych technik jest moczenie stóp w słonej wodzie, siedząc jednocześnie z dłońmi skierowanymi w stronę zdjęcia Śri Matadźi, które jest źródłem wibracji. Jeśli odczucia na obu dłoniach są takie same, wszystko jest w porządku. Jeśli jednak jedna z dłoni odbiera słabsze wibracje, należy skierować ją w stronę zdjęcia, a drugą – silniejszą – opuścić w dół ku Matce Ziemi.

Aby wzmocnić osłabioną lewą stronę, odwołujemy się do ciepła słońca lub oczyszczającej mocy ognia, np. delikatnie ogrzewając lewą dłoń przy płomieniu świecy. Jeśli problemem jest nadmiernie rozbudowane ego (prawa strona), ulgę przyniesie

chłodzenie prawej strony (np. wątroby) lodem. Celem tych praktyk jest osiągnięcie wewnętrznego balansu – nie bycie ani „rozgrzaną”, ani „zamrożoną” osobowością, lecz odnalezienie swojego spokojnego centrum.

Z czasem sami zaczniemy to wszystko rozumieć. Przebudzona Kundalini rozświetla naszą świadomość, otwierając dostęp do prawdziwej wiedzy o nas samych.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*17 maja 1980, Old Alresford, Wielka Brytania*

*26 listopada 1982, Londyn, Wielka Brytania*

*2,4 lutego 1983, Nowe Delhi, Indie*

*20 marca 1983, Sydney, Australia*

*6 sierpnia 1985, Londyn, Wielka Brytania*

*24 sierpnia 1991, Moskwa, Rosja*

## ODŻYWIANIE I RÓWNOWAGA

Dieta powinna być dostosowana do naszej natury – nie istnieje jeden uniwersalny sposób odżywiania. Pokarmy należy dobierać tak, aby równoważyły nasz temperament, inny dla osób bardziej dynamicznych i planujących, a inny dla wrażliwych i skłonnych do życia przeszłością.

Osoby prawostronne, z natury „gorące” i nadaktywne, powinny sięgać po pokarmy o działaniu chłodzącym i wyciszającym. W ich diecie powinny dominować węglowodany, takie jak ryż czy inne produkty skrobiowe, a także owoce o kwaśnym smaku. Zalecane jest ograniczenie białka, zwłaszcza pochodzącego z ryb i owoców morza, które mają właściwości rozgrzewające.

Celem jest zneutralizowanie wewnętrznego nadmiaru ciepła,

będącego efektem nadmiernej aktywności umysłowej i fizycznej. Z kolei osoby lewostronne, u których może pojawiać się tendencja do letargu i bierności, potrzebują pokarmów dodających energii. Dla nich kluczowe jest białko, które aktywizuje organizm. Szczególną uwagę powinni zwrócić na to wegetarianie, których dieta, oparta głównie na węglowodanach (ryż, ziemniaki, skrobia), może pogłębiać stan osłabienia i apatii. Brak wystarczającej ilości białka w diecie osłabiał wątrobę, czyniąc ją „letargiczną”.

Kluczową rolę w metabolizmie odgrywa wątroba, której stan jest ściśle powiązany z dietą. Intensywna praca umysłowa zmusza wątrobę do wzmożonej aktywności, co można odczuć jako wewnętrzne „przegrzanie”. Dostarczenie węglowodanów to jak podanie jej najlepszego paliwa. Dzięki niemu wątroba pracuje wydajniej i spokojniej, generując mniej nadmiarowego ciepła.

Dla zachowania wewnętrznej równowagi warto unikać skrajnych temperatur w jedzeniu i piciu oraz nie łączyć lodowatych i bardzo gorących potraw. Lepiej też nie pić wody od razu po owocach czy smażonych daniach, a wcześniej zjeść coś suchego, np. herbatnik.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*13 października i 26 listopada 1928, Londyn, Wielka Brytania*

*16 marca 1983, Sydney, Australia*

*5 października 1984, Londyn, Wielka Brytania*

*21 stycznia 1986, Vaitbarna, Indie*

*25 stycznia 1986, Lonavala, Indie*

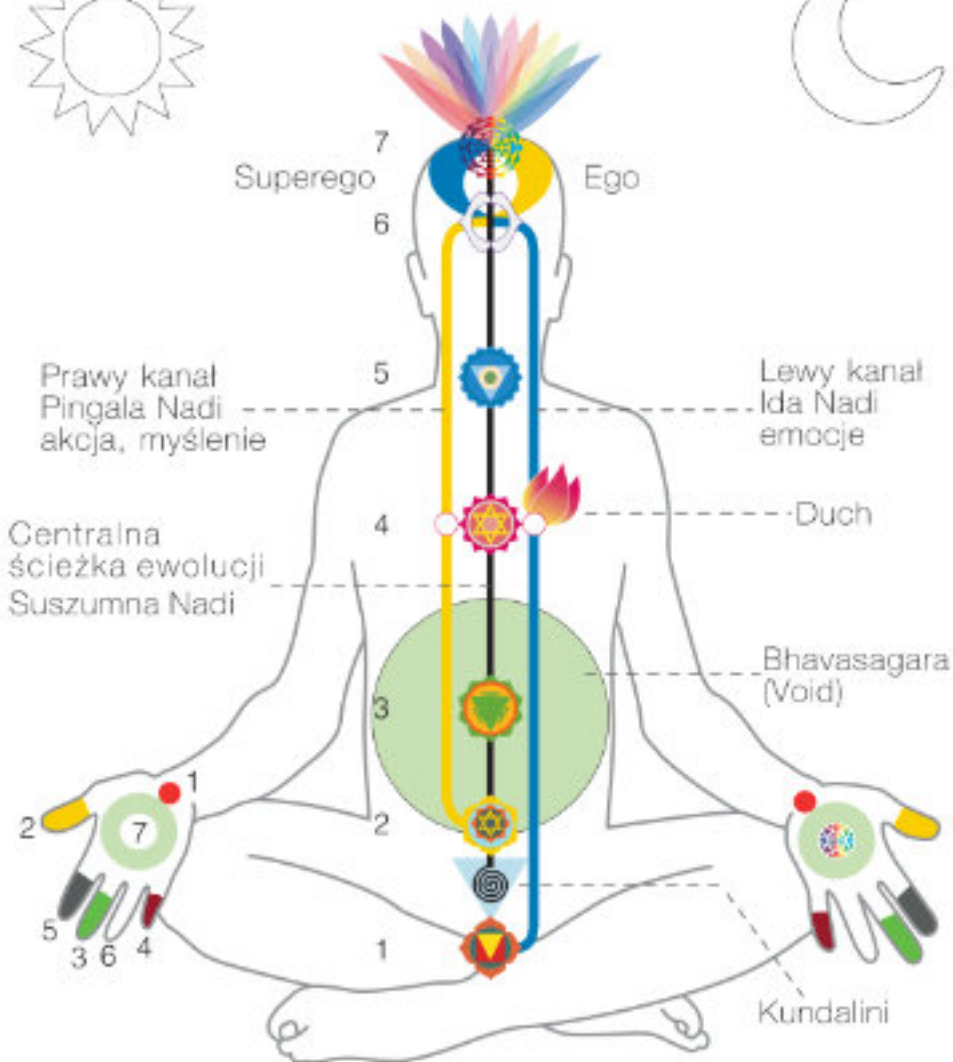
*24 sierpnia 1991, Moskwa, Rosja*

*18 października 2002, Santa Cruz, USA*

Kolektywna nadświadomość  
Przyszłość



Kolektywna podświadomość  
Przeszłość



7  
Superego Ego  
6

5  
Prawy kanał  
Pingala Nadi  
akcja, myślenie

5  
Lewy kanał  
Ida Nadi  
emocje

4  
Centralna  
ścieżka ewolucji  
Susumna Nadi

4  
Duch

3  
Bhavasagara  
(Void)

1  
2  
5  
3 6 4

2  
1

1  
2  
5  
3 6 4

Kundalini

1 2 3 4 5 6 7

Muladhara Śwaciszchana Nabhi Anahata Wiśuddhi Aćźña Sahasrara  
nieświadomość kreatywność ewolucja bezpieczeństwo kolektywność przebaczenie integracja

# Choroby Układu Krażenia i Serca

## NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Wysokie ciśnienie krwi jest klasycznym objawem nierównowagi, spowodowanej nadmierną aktywnością prawego kanału energetycznego (Pingala Nadi). Jest to dolegliwość ludzi „futurystycznych”, żyjących w ciągłym pośpiechu, którzy nie mają czasu dla siebie ani dla swoich bliskich.

Ta nieustanna aktywność umysłowa i fizyczna wymaga ogromnych nakładów energii. Na poziomie subtelny, organizm zaczyna zużywać energię zgromadzoną w okolicy brzucha (w czakrze Nabhi) do zasilania mózgu. Prowadzi to do przegrzania i przeciążenia prawej strony, co oprócz nadciśnienia może powodować problemy z jelitami i nerkami.

Aby przywrócić równowagę, należy jednocześnie wyciszyć nadaktywną prawą stronę i wzmocnić osłabioną lewą. Istnieje kilka skutecznych technik:

**Moczenie stóp:** Regularne moczenie stóp w słonej wodzie pomaga usunąć nadmiar ciepła z organizmu.

Równoważenie kanałów: Siedząc przed zdjęciem Śri Matadźi, należy „przerzucić” energię z nadaktywnego prawego kanału na osłabiony lewy. Prawą rękę trzymamy skierowaną w stronę zdjęcia, a lewą wykonujemy ruchy po łuku, od prawej do lewej strony ciała, powtarzając je określoną liczbę razy (np. 108, 21, 7).  
Dieta: Osobom cierpiącym na nadciśnienie zaleca się zaprzestanie jedzenia mięsa, które ma właściwości rozgrzewające i dodatkowo obciąża prawą stronę.

Celem tych praktyk jest odżywienie i wzmocnienie prawej strony energią duchową, a nie nadmierną aktywnością, oraz przywrócenie ogólnej harmonii w systemie.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*29 stycznia 1983, Nowe Delhi, Indie*

*8 marca 1983, Melbourne, Australia*

*13 marca 1993, Nowe Delhi, Indie*

## NISKIE CIŚNIENIE KRWI

Niskie ciśnienie krwi jest klasycznym objawem nierównowagi spowodowanej osłabieniem lewego kanału energetycznego. Jest to stan typowy dla osób o temperamencie „letargicznym”, których narządy wewnętrzne działają w spowolnionym tempie. Stanowi to przeciwieństwo nadciśnienia, które jest wynikiem nadaktywności prawej strony.

Ta lewostronna nierównowaga może prowadzić do poważnych konsekwencji fizycznych. Serce staje się „letargiczne”, co osłabia

jego zdolność do pompowania krwi. W organizmie może pojawić się również tendencja do tworzenia zakrzepów, które z kolei mogą prowadzić do paraliżu, zwłaszcza po lewej stronie ciała.

Ważne jest, aby nie mylić chłodu wynikającego z tej dolegliwości z subtelnym, chłodnym powiewem odczuwanym podczas medytacji. Chłód lewostronny jest nieprzyjemny, podobny do uczucia zimna i osłabienia. Natomiast chłodny powiew Ducha jest odczuciem przyjemnym, orzeźwiającym i pełnym witalności. Rozróżnienie tych dwóch odczuć jest kluczowe w autodiagnozie swojego stanu energetycznego.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*29 stycznia 1983, Nowe Delhi, Indie*

*9 lutego 1983, Nowe Delhi, Indie*

## CHOROBY SERCA (OGÓLNE)

Na poziomie fizycznym, prawidłowe funkcjonowanie serca jest ściśle związane z odpowiednią dietą. Szczególnie korzystne jest białko, którego doskonałym źródłem jest ciecierzycza.

Z perspektywy energetycznej, problemy z sercem często biorą się z osłabienia lewego kanału, co prowadzi do stanu, w którym serce staje się „letargiczne” – jego praca jest osłabiona, a zdolność do pompowania krwi zmniejszona. W skrajnych przypadkach może to prowadzić do konieczności interwencji chirurgicznej.

Oprócz diety bogatej w białko, osoby, którym brakuje miłości do innych – co jest również związane z osłabieniem lewej,

emocjonalnej strony – powinny uzupełniać swoją dietę w węglowodany, aby przywrócić ogólną równowagę.

*Fragменты pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*16 lutego 1977, Delhi, Indie*

*20 marca 1983, Sydney, Australia*

## ZAWAŁ SERCA (ATAK SERCA)

Zawał serca, z perspektywy duchowej, nie jest jedynie problemem fizycznym. Jest to dramatyczny sygnał, że zaniedbaliśmy naszą najgłębszą istotę – Ducha, który mieszka w naszym sercu. Nadmierne skupienie na świecie zewnętrznym – na materialnym sukcesie, karierze, planowaniu czy nawet na fizycznym doskonaleniu ciała – sprawia, że odwracamy uwagę od naszego wnętrza. Kiedy Duch jest ignorowany „wycofuje się”, a serce traci swoją duchową ochronę.

Jest to choroba skrajnej nierównowagi, problem typowo prawostronny. Wielcy myśliciele, politycy, ludzie pochłonięci karierą, a nawet sportowcy ekstremalnie skupieni na ciele, żyją niemal wyłącznie w prawym kanale energetycznym – kanale działania i myślenia. Prowadzi to do zagłódzenia i „zamrożenia” ich lewej, emocjonalnej strony. Nie dostrzegają, że w nich również istnieje istota emocjonalna, która potrzebuje uwagi i troski. Ta nierównowaga sprawia, że serce stopniowo zamyka się, stają się „wypaleni” i „suszy”, tracąc zdolność do odczuwania.

Istnieje tu pewien paradoks: osoba skrajnie lewostronna, pogrążona w emocjach, może stracić równowagę psychiczną, ale

jej serce pozostaje chronione. Natomiast osoba skrajnie prawostronna, która nadużywa swojego intelektu, traci równowagę w sercu. Mówiąc obrazowo: u osoby emocjonalnej „wysiada” głowa, a u osoby nadmiernie racjonalnej – serce.

Dlatego prawdziwa profilaktyka zawału serca to nie tylko dbanie o ciało, ale przede wszystkim o harmonię między działaniem a odczuwaniem, między światem zewnętrznym a wewnętrznym.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*20 lipca 1979, Cardiff, Wielka Brytania*

*14 maja 1982, Brighton, Wielka Brytania*

## KOŁATANIE SERCA (ARYTMIA)

Kołatanie serca jest klasycznym objawem nadaktywności prawej strony i przeciążenia organizmu. Jest to stan, w którym nadmierna praca narządów wewnętrznych prowadzi do przyspieszonego, nieregularnego bicia serca.

Jedną z najpoważniejszych przyczyn, które mogą wywołać ten głęboki chaos w systemie energetycznym, jest podążanie za fałszywym guru. Oprócz kołatania serca, stan ten może objawiać się również bezsennością, wymiotami, zawrotami głowy czy chaotyczną, bezsensowną mową. Pokazuje to, jak niebezpieczne jest oddanie swojej uwagi i energii niewłaściwym naukom i jak głęboko duchowe wybory wpływają na nasze zdrowie fizyczne.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*4 lutego 1983, Nowe Delhi, Indie*

*9 lutego 1988, Nowe Delhi, Indie*

## DUSZNICA BOLESNA (DŁAWICA PIERSIOWA)

Z perspektywy energetycznej, dolegliwości serca takie jak dusznica bolesna (angina) mają swoje źródło w głębokich zaburzeniach emocjonalnych i energetycznych, a nie tylko w przyczynach fizycznych.

Główną przyczyną emocjonalną jest poczucie winy. Ta destrukcyjna emocja, należąca do lewego kanału energetycznego, osłabia serce, czyniąc je „letargicznym” i podatnym na dolegliwości. To wewnętrzne obwinianie się i rozpamiętywanie przeszłych błędów bezpośrednio obciąża ośrodek serca.

Problem ten jest również nierozdzielnie związany z blokadą w Czakrze Gardła (Wiśuddhi). Poczucie winy często wiąże się z niewyrażonym żalem i samokrytyką, co zaburza pracę ośrodka odpowiedzialnego za komunikację. W rezultacie mogą pojawiać się również inne objawy, takie jak chroniczny kaszel, problemy z głosem, a nawet sztywność lewej dłoni, co jest fizycznym sygnałem blokady w lewym kanale. Dbanie o zdrowie serca wymaga zatem nie tylko troski o ciało, ale przede wszystkim uwolnienia się od ciężaru winy.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Mataadźi Nirmala Dewi:*

*8 sierpnia 1983, Cardiff, Wielka Brytania*

*23 sierpnia 1986, Plaffëien, Szwajcaria*

*30 września 1987, Wiedeń, Austria*

## CHOLESTEROL (WYSOKI POZIOM)

Z perspektywy energetycznej, wysoki poziom cholesterolu we krwi nie jest jedynie kwestią diety, ale skutkiem specyficznej nierównowagi w naszym systemie subtelny. Problem powstaje, gdy nałożą się na siebie dwa przeciwstawne zaburzenia: osłabienie po lewej stronie i nadaktywność po prawej.

Proces zaczyna się w lewym aspekcie czakry Nabhi, która odpowiada za nasz metabolizm i odżywianie. Kiedy ten ośrodek staje się „letargiczny” lub osłabiony, procesy związane z przetwarzaniem tłuszczów w organizmie zostają spowolnione. Jednakże, do powstania problemu dochodzi, gdy to lewostronne osłabienie łączy się z nadaktywnością po prawej stronie – a konkretnie z „przegrzaną” lub przeciążoną wątrobą.

Ta kombinacja jest kluczowa: spowolnione Nabhi nie radzi sobie z metabolizmem tłuszczów, a jednocześnie nadaktywna wątroba, zamiast prawidłowo je przetworzyć, niejako „wypycha” je do krwiobiegu. Ten stan ogólnej nierównowagi, a zwłaszcza osłabienie lewej strony, wpływa również na serce, które także staje się „letargiczne”. Dlatego przywrócenie równowagi polega na jednoczesnym wzmocnieniu osłabionej lewej strony i wyciszeniu nadaktywnej prawej, aby cały system metaboliczny mógł wrócić do harmonijnej pracy.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
4 listopada 1986, Nowe Delhi, Indie*

## ŻYLAKI

Żylaki są często wynikiem stylu życia, który nadmiernie obciąża nogi. Długotrwałe stanie, ciężka praca, a także nadwaga to główne czynniki, które przyczyniają się do ich powstawania.

Szczególnym czynnikiem ryzyka, zwłaszcza u kobiet, jest noszenie butów na wysokim obcasie. Warto jednak zauważyć, że dla osób, które muszą dużo stać, noszenie obuwia na niskim, stabilnym obcasie może być korzystniejsze niż płaskie buty, ponieważ pomaga ono inaczej rozłożyć nacisk na dolne ośrodki energetyczne.

Na pierwsze objawy reaguj prostymi praktykami:

**Odpoczynek i ćwiczenia:** Po długim okresie stania należy położyć się i wykonać ćwiczenie „rowerka”. Regularny odpoczynek z nogami uniesionymi do góry jest kluczowy.

**Masaż:** Zaleca się delikatny masaż nóg, wykonywany zawsze w kierunku do dołu.

**Terapia lodem:** Przed masażem można zastosować okłady z lodu bezpośrednio na żylaki. Następnie do masażu należy użyć mocno schłodzonego olejku.

**Kontrola wagi:** Utrzymanie prawidłowej wagi ciała znacznie zmniejsza obciążenie nóg.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*13 stycznia 1986, Musakwadi, Indie*

*10 maja 1986, Rzym, Włochy*

*3 maja 1987, Thredbo, Australia*

# Choroby Układu Oddechowego

## ASTMA

Z perspektywy energetycznej astma jest ściśle powiązana z zaburzeniami prawej strony czakry Serca, a czasami także centralnego aspektu Serca. W systemie energetycznym, Prawe Serce odpowiada za poczucie obowiązku i właściwe pełnienie ról ojca i męża. Problemy w tym obszarze mogą wynikać z nadmiernej aktywności i stresu, prowadzących do przegrzania organizmu. Objawia się to kołataniem serca, a w płucach może sprzyjać rozwojowi astmy.

Przyczyny tych zaburzeń często leżą w relacjach. Na astmę mogą cierpieć mężczyźni, którzy nie są dobrymi ojcami lub mężami, ale także ci, którzy doświadczyli trudnej relacji ze swoim ojcem – czuli się przez niego nierozumiani, nieszanowani lub skrzywdzeni. Nierozwiązana trauma, brak przebaczenia lub poczucie niepewności związane z ojcem obciążają ten ośrodek. Nawet przedwczesna śmierć ojca, która pozostawiła w sercu ból i pustkę, może stanowić przyczynę blokady. Uzdrowienie wymaga w takich przypadkach wewnętrznego dialogu i uwolnienia zarówno siebie, jak i ducha ojca od tego ciężaru.

Ponieważ astma jest problemem o charakterze „gorącym”, związanym z prawą stroną, w łagodzeniu jej objawów pomagają techniki chłodzące. Najskuteczniejszą z nich jest stosowanie okładów z lodu na wątrobę, aby obniżyć ogólną temperaturę organizmu. Inną tradycyjną metodą jest nacieranie stóp klarowanym masłem (ghee), a następnie masowanie ich w miedzianej miseczce. Proces ten pomaga odprowadzić nadmiar ciepła z ciała, co przynosi ulgę i przywraca równowagę.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*2 kwietnia 1982, Londyn, Wielka Brytania*

*4 listopada 1986, Nowe Delhi, Indie*

*9 lutego 1988, Nowe Delhi, Indie*

*1 sierpnia 1989, Londyn, Wielka Brytania*

## PRZEZIĘBIENIE

Z perspektywy energetycznej istnieją dwa rodzaje przeziębienia, które, choć dają podobne objawy, mają zupełnie inne przyczyny i wymagają odmiennego podejścia.

Pierwszy rodzaj to „prawdziwe przeziębienie”, spowodowane wychłodzeniem organizmu – na przykład przez nieodpowiedni ubiór w zimne dni. W takim przypadku chłód może dostać się do głowy, powodując uczucie ciężkości, ucisku, przytłumienia słuchu i ogólnego rozbicia, nawet jeśli płuca pozostają zdrowe. Celem leczenia jest wtedy fizyczne usunięcie blokady. W Ajurwedzie stosuje się do tego specjalne ziołowe proszki do wdychania (np. Shinkhani), które wywołują intensywne kichanie, pomagając oczyścić zatoki i głowę.

Drugi rodzaj przeziębienia jest paradoksalny – jego przyczyną nie jest zimno, lecz wewnętrzne „gorąco”, pochodzące z przeciążonej i przegrzanej wątroby. Nadmiar ciepła z wątroby może wywoływać objawy podobne do przeziębienia, takie jak stan zapalny czy uczucie zatkania. W tym przypadku leczenie zimnem, na przykład okładami z lodu na wątrobę, jest kluczowe. Choć może się to wydawać sprzeczne z intuicją, działamy tu na przyczynę, a nie na objaw – chłodząc źródło problemu, czyli nadaktywną wątrobę, łagodzimy symptomy, które wywołuje.

Rozróżnienie tych dwóch stanów jest kluczowe dla skutecznego leczenia i pokazuje, jak ważne jest zrozumienie źródła dolegliwości, a nie tylko powierzchowne leczenie objawów.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
1 września 2000, Londyn, Wielka Brykcja*

## GRUŻLICA

Z perspektywy energetycznej, gruźlica jest chorobą wynikającą z paradoksalnego zaburzenia. Chociaż lewy kanał energetyczny jest z natury chłodny, w pewnych warunkach może on ulec patologicznemu „przegrzaniu”. Ten nienaturalny stan, w którym nadmiar gorąca wnika w sferę, która powinna być chłodna i spokojna, prowadzi do rozwoju tak poważnych chorób jak gruźlica. To pokazuje, jak niebezpieczne jest doprowadzenie do skrajnej nierównowagi w systemie subtelny.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
17 maja 1980, Alresford, Wielka Brytania*

## PROBLEMY Z GARDŁEM

Gardło jest powiązane z czakrą Wiśuddhi; jego zdrowie wspierają proste, naturalne metody.

Przy suchości w gardle i kaszlu ulgę przynosi klarowane masło (ghee). Można dodać kilka jego kropel do gorącego mleka lub wody albo zakroplic je bezpośrednio do nosa rano i wieczorem. Masło, bogate w witaminę D, jest również ważne dla prawidłowego wchłaniania wapnia, co ma znaczenie dla fizycznego aspektu czakry Wiśuddhi. Spożywanie masła bez węglowodanów nie powoduje przybierania na wadze.

Innym tradycyjnym środkiem jest nierafinowany cukier trzcinowy. Jest on szczególnie pomocny po przebywaniu w zakurzonych miejscach lub przy bólu gardła. Należy preferować takie proste, naturalne środki zamiast antybiotyków. Samo słowo „anty-bio-tyk” oznacza „przeciw-życiu” – leki te osłabiają organizm i często wywołują skutki uboczne, tworząc błędne koło leczenia.

Ważne są również codzienne nawyki:

Regularne czyszczenie języka i gardła jest istotne, zwłaszcza przy problemach z lewą czakrą Wiśuddhi.

Właściwa kolejność jedzenia i picia: Nie należy pić wody bezpośrednio po zjedzeniu owoców lub potraw smażonych. Lepiej najpierw zjeść coś suchego (np. herbatnik), a dopiero

potem się napić. Używanie sosów do potraw pomaga zapobiegać wysuszeniu błon śluzowych gardła.

Należy zawsze chronić gardło przed zimnem i przewianiem.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*6 lutego 1982, Niphad, Indie*

*2 lutego 1983, Nowe Delhi, Indie*

*5 października 1984, Londyn, Wielka Brytania*

*4 maja 1986, Alpe Motta, Włochy*

*8 kwietnia 1987, Londyn, Wielka Brytania*

# Problemy z Układem Pokarmowym

## CHOROBY WĄTROBY (OGÓLNE)

Z perspektywy energetycznej, problemy z wątrobą mogą manifestować się na dwa główne sposoby, w zależności od tego, czy jest ona „przegrzana” i nadaktywna, czy też „zimna” i letargiczna. Każdy z tych stanów ma inne przyczyny i objawy.

Najczęstszym problemem jest wątroba „przegrzana”, co jest typowe dla osób nadaktywnych, żyjących w ciągłym stresie i pośpiechu. Taki stan manifestuje się nudnościami, migrenami, a nawet gwałtownymi wymiotami. Na poziomie subtelny jest ona energetycznie „skurczona”. To właśnie ten stan jest źródłem większości dolegliwości.

Drugim stanem jest wątroba „letargiczna” lub „zimna”. Jej osłabienie prowadzi do rozwoju alergii. Na poziomie fizycznym często wiąże się to z jej powiększeniem.

Rozróżnienie tych dwóch stanów staje się możliwe wraz z rozwojem wrażliwości na wibracje. Leczenie zależy od diagnozy.

W przypadku wątroby powiększonej („zimnej”), zaleca się spożywanie ciecierzycy (chana) i unikanie nadmiaru węglowodanów oraz ryżu, które mogą pogłębiać ten stan.

W przypadku wątroby „przegrzanej”, w celu jej schłodzenia stosuje się kurację cukrem. Należy jednak pamiętać, że chroniczne spożywanie nadmiaru cukru czy mleka (które ma właściwości rozgrzewające) może w dłuższej perspektywie prowadzić do jej powiększenia i osłabienia. Zrozumienie dwoistej natury zaburzeń pracy wątroby jest kluczowe dla przywrócenia jej zdrowia i ogólnej harmonii.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*20 marca 1983, Sydney, Australia*

*1 września 2000, Londyn, Wielka Brytania*

## NADCZYNNOŚĆ WĄTROBY ("GORĄCA WĄTROBA")

Stan „przegrzanej” wątroby, typowy dla osób nadaktywnych, wymaga podejścia opartego na konsekwentnym chłodzeniu. Ponieważ jest to problem natury „gorącej”, należy unikać wszystkiego, co dodatkowo rozgrzewa, a stosować metody, które wprowadzają do systemu chłód i równowagę.

Przed wszystkim należy unikać zabiegów z ogniem (np. Pracy ze świecą podczas medytacji) i nadmiernej ekspozycji na światło słoneczne. Wskazane jest natomiast przebywanie w świetle księżycy, które ma właściwości chłodzące. Ponieważ stan wątroby

jest ściśle związany z czakrą Adźńa, kluczowa jest również regularna praktyka wybaczenia, która rozluźnia napięcia w głowie.

Istnieje kilka skutecznych technik i kuracji:

Chłodzenie dłońmi: Połóż lewą dłoń na wątrobie (pod prawym łukiem żebrowym), a prawą wyciągnij przed siebie. Lewa dłoń wchłonie nadmiar ciepła, a prawa odda je na zewnątrz.

Kuracja cukrem: Stosowanie wibrowanego białego cukru pomaga schłodzić wątrobę. Kurację tę należy połączyć z miesięcznym ograniczeniem spożycia tłuszczów.

Nasiona bazylii (sabja): Wieczorem namocz łyżeczkę nasion w wodzie. Rano, po umyciu zębów, wypij wodę i zjedz napęczniałe nasiona.

Imbir (w przypadku nudności i migren): Zimą można stosować imbir zmieszany z cytryną i solą. Inną metodą jest spożycie rano na czczo odrobiny sproszkowanego imbiru z wibrowanym cukrem.

Tradycyjne środki ajurwedyjskie: Pomocne mogą być również toniki o działaniu chłodzącym, takie jak chandanasav czy woda z proszkiem z indyjskiej figi (udumbara).

W diecie należy unikać produktów o właściwościach silnie rozgrzewających, takich jak wieprzowina i ryby, których wysoka zawartość fosforu może dodatkowo obciążać wątrobę.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*17 maja 1980, Alresford, Wielka Brytania*

*8 października 1982, Northampton, Wielka Brytania*

*25 marca 1991, Sydney, Australia*

*20 kwietnia 1994, Tajpej, Tajwan*

## NIEDOCZYNNOŚĆ WĄTROBY ("ZIMNA WĄTROBA")

Stan „zimnej” lub „letargicznej” wątroby jest energetycznie przeciwieństwem jej „przegrzania”. Objawy i przyczyny tego stanu są zupełnie inne.

Osoba z letargiczną wątrobą jest z natury apatyczna i nie angażuje się w nadmierną aktywność umysłową. Może mieć tendencję do otyłości brzusznej, problemów z poruszaniem się i gazów. Ten stan jest wynikiem osłabienia i blokad w lewym kanale energetycznym, a konkretnie po lewej stronie czakr: Swadhiszthana i Nabhi.

Osłabienie tych ośrodków sprawia, że system staje się podatny na negatywne wpływy, takie jak wirusy lub inne negatywne energie, które mogą wnikać i dodatkowo osłabić pracę wątroby. To właśnie z tej lewostronnej kombinacji i „zimnej” wątroby bierze się większość alergii.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*13 października 1982, Londyn, Wielka Brytania*

*1 września 2000, Londyn, Wielka Brytania*

## ŻÓŁTACZKA

W naszym systemie energetycznym wątroba jest organem, który bezpośrednio odpowiada za zdrowie i kondycję skóry. Wiele problemów skórnych, takich jak egzema i różnego rodzaju alergie, jest w rzeczywistości zewnętrznym objawem zaburzeń pracy wątroby.

Dotyczy to również żółtaczki, zwłaszcza u noworodków. Jeśli matka w czasie ciąży lub karmienia spożywa pokarmy obciążające wątrobę, dziecko staje się bardziej podatne na rozwój żółtaczki.

Alergie, egzema czy żółtaczka to sygnały „przegrzanej” wątroby – przeciążonej i nadaktywnej. Objawia się to na skórze, a leczenie polega na ochłodzeniu i uzdrowieniu tego organu.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
1 września 2000, Londyn, Wielka Brytania*

## CHOROBY TRZUSTKI

Trzustka jest organem niezwykle wrażliwym na działanie stymulantów. Należy pamiętać, że nadmierne spożycie kawy może ją poważnie uszkodzić, prowadząc do rozwoju chorób nawet groźniejszych niż cukrzyca.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
2 kwietnia 1981, Melbourne, Australia*

## CHOROBY ŚLEDZIONY

Śledziona, organ niezwykle wrażliwy na stres, pośpiech i nagłe zmiany, może zostać łatwo uzdrowiona i przywrócona do naturalnej równowagi.

Kiedy osoba, przez którą płynie energia Kundalini, kładzie dłoń na śledzionie, organ ten otrzymuje nową witalność. Subtelne wibracje działają na nią kojąco, przywracając jej wewnętrzną „mądrość”. Dzięki temu śledziona uspokaja się, odpoczywa i wraca do swojego harmonijnego, cichego rytmu pracy.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
8 października 1982, Northampton, Wielka Brytania*

## PROBLEMY TRAWIENNE (NIESTRAWNOŚĆ)

Prawidłowe trawienie, za które na poziomie energetycznym odpowiada czakra Nabhi, zależy od wewnętrznej równowagi. Problemy trawienne mogą wynikać zarówno z nadaktywności prawej strony, jak i z osłabienia lewej.

Osoby o dominującej prawej stronie, których organizm jest „przeegrzany” z powodu nadmiernej aktywności umysłowej, często doświadczają problemów z trawieniem, ponieważ nadmiar ciepła zaburza pracę narządów.

Z kolei dolegliwości mogą również wynikać ze stanu „letargu” po

lewej stronie. Osłabione, „letargiczne” jelita lub wątroba nie są w stanie prawidłowo przetwarzać pokarmu, co może prowadzić do natychmiastowych reakcji, takich jak biegunka zaraz po posiłku.

Rozpoznanie, czy problem ma charakter „gorący” czy „zimny”, jest kluczowe dla przywrócenia równowagi i zdrowia układu pokarmowego.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*20 marca 1983, Sydney, Australia*

*9 lutego 1988, Nowe Delhi, Indie*

## BIEGUNKA

Biegunka, choć jest powszechną dolegliwością, może mieć różne źródła w naszym systemie energetycznym. Ważne jest, aby rozróżnić jej dwa główne typy.

Pierwszy typ to biegunka chroniczna, która często jest objawem osłabienia lewego kanału energetycznego. Może być skutkiem diety skrajnie wegetariańskiej, ubogiej w białko, która osłabia lewą stronę czakr: Nabhi i Swadhiszthana. Prowadzi to do ogólnego osłabienia mięśni, w tym tych odpowiedzialnych za prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego. Trawienie staje się nieefektywne, a osoba może odczuwać ciągły głód, jednocześnie cierpiąc na nawracające biegunki. W takich przypadkach pomocne mogą być zabiegi rozgrzewające i oczyszczające, jak na przykład wdychanie dymu z palonych nasion adźwanu (ajwain dhuni).

Drugi typ to biegunka ostra, która jest natychmiastową reakcją organizmu. Taka dolegliwość często występuje u osób, które są bardzo zrównoważone i osadzone w kanale centralnym. Ich system jest tak wrażliwy i czysty, że momentalnie reaguje na wszystko, co mu nie służy – na przykład na zjedzenie nieodpowiedniego pokarmu lub spożycie go w miejscu o negatywnej energii. W takim przypadku biegunka lub wymioty są naturalnym, zdrowym odruchem oczyszczającym. Organizm po prostu natychmiast pozbywa się tego, co mogłoby zakłócić jego harmonię.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*8 stycznia 1986, Raburi, Indie*

*9 lutego 1988, Nowe Delhi, Indie*

*2 maja 1988, Wiedeń, Austria*

## ZAPARCIA

Zaparcia mogą mieć różne przyczyny, zarówno energetyczne, jak i dietetyczne. Jednym z głównych źródeł problemu jest nadmiar ciepła w organizmie, pochodzący z przeciążonej lub „przegrzanej” wątroby.

To wewnętrzne gorąco, schodząc w dół do układu wydalniczego, może powodować wysuszenie i usztywnienie jelit. W rezultacie ich praca zostaje zaburzona, trawienie jest utrudnione, a osoba może stracić apetyt. W bardzo skrajnych przypadkach nadmiar ciepła z wątroby może również negatywnie wpłynąć na pracę nerek.

Drugą istotną przyczyną jest dieta. Nadmierne spożycie mięsa, które ma właściwości rozgrzewające, może pogłębiać problem i prowadzić do zapań. Z drugiej strony, ostre przyprawy, takie jak papryczki chili, mogą być pomocne dla niektórych osób, zwłaszcza tych cierpiących na dolegliwości o charakterze „zimnym”, jak niektóre rodzaje przeziębień czy zapań. Kluczem, jak zawsze, jest umiar i dostosowanie diety do indywidualnych potrzeb organizmu.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*1 listopada 1980, Londyn, Wielka Brytania*

*29 marca 1991, Sydney, Australia*

*2 sierpnia 1995, Sankt Petersburg, Rosja*

## GAZY I WZDĘCIA

Nawet osoby, które osiągnęły wysoki stopień wewnętrznej równowagi i których energia płynie głównie kanałem centralnym (o naturze sattwiczej), mogą doświadczać charakterystycznych dla siebie dolegliwości fizycznych.

Najczęściej są to problemy z gazami i wzdęciami. W łagodzeniu tych objawów szczególnie pomocna jest ciecierzycza.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*13 października 1982, Londyn, Wielka Brytania*

## WYMIOTY

Z perspektywy energetycznej, wymioty nie zawsze są objawem choroby. Często są one gwałtowną, ale zdrową reakcją organizmu,

który dąży do oczyszczenia i utrzymania swojej wewnętrznej czystości.

Dotyczy to zwłaszcza osób bardzo zrównoważonych, których energia płynie głównie kanałem centralnym. Ich system jest tak wrażliwy, że nie toleruje niczego, co mogłoby zakłócić jego harmonię. Zjedzenie nieodpowiedniego, pozbawionego wibracji pokarmu lub spożycie go w miejscu o negatywnej energii wywołuje natychmiastową reakcję – organizm, niczym „hojny” gospodarz, natychmiast pozbywa się tego, co mu nie służy, poprzez wymioty lub biegunkę. Jest to naturalny odruch oczyszczający.

Podobny mechanizm można zaobserwować u kobiet w ciąży, zwłaszcza gdy noszą w sobie dziecko o przebudzonej energii duchowej. Czyste wibracje dziecka zaczynają oczyszczać system energetyczny matki, zwłaszcza jej czakrę Nabhi i obszar Pustki (Void). Ten proces oczyszczania, szczególnie intensywny, gdy matka była wcześniej pod wpływem fałszywych guru, może manifestować się fizycznie jako poranne mdłości i wymioty.

*Fragменты pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*16 marca 1980, Londyn, Wielka Brytania*

*9 lutego 1983, Nowe Delhi, Indie*

# Choroby Układu Nerwowego i Mózgu

## BÓLE GŁOWY

Ból głowy jest powszechną dolegliwością, która może mieć wiele różnych przyczyn w naszym systemie energetycznym. Zidentyfikowanie źródła problemu jest kluczem do jego rozwiązania.

Jedną z najczęstszych przyczyn jest blokada w czakrze Adźña, umiejscowionej na skrzyżowaniu nerwów wzrokowych. Ośrodek ten jest niezwykle wrażliwy i zwęża się, gdy chowamy w sercu urazę i nie potrafimy wybaczyć. Brak przebaczenia to autodestrukcyjny stan – osoby, które nas skrzywdziły, często żyją szczęśliwie, podczas gdy my sami siebie torturujemy, utrzymując ten energetyczny skurcz. Gdy wybaczymy, czakra Adźña otwiera się, a napięcie ustępuje.

Ból głowy, zwłaszcza ten zlokalizowany po prawej stronie lub w okolicy czoła, może również wynikać z przeciążonej, „przegrzanej” wątroby. Sama dieta nie rozwiąże tego problemu, jednak w Sahadźa Jodze stosuje się wibrowany cukier jako środek pomagający schłodzić ten organ.

Kolejną przyczyną jest nadmierne poczucie odpowiedzialności, które obciąża czakrę gardła (Wiśuddhi), prowadząc do napięć i bólów głowy w okolicy karku. Uzdrowienie polega na rozwinięciu postawy świadka i uświadomieniu sobie, że nie jesteśmy wykonawcami wszystkiego – ostatecznie wszystkim kieruje Boska energia.

Osoby zrównoważone, których energia płynie głównie kanałem centralnym, mogą również doświadczać bólu głowy w kontakcie z osobą o silnych blokadach, zwłaszcza tymi po prawej stronie. Należy wówczas chronić swój system energetyczny (poprzez bandhan) i unikać wchłaniania negatywności.

Czasami uczucie ucisku w głowie pojawia się, gdy wznosząca się energia Kundalini napotyka blokadę w czakrze Adźña. Aby zmniejszyć to ciśnienie, należy w sercu poprosić energię, by zeszła w dół po obu stronach systemu nerwowego. Można również stanąć boso na ziemi i poprosić Matkę Ziemię, by wchłonęła nadmiar napięcia.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*8 października 1982, Northampton, Wielka Brytania*

*1 sierpnia 1989, Londyn, Wielka Brytania*

*17 kwietnia 1994, Brisbane, Australia*

*9 lutego 1988, Norwe Delhi, Indie*

## MIGRENA

Z perspektywy energetycznej, migrena jest najczęściej objawem głębokich zaburzeń pracy wątroby. Jej pierwotną przyczyną jest

przeciążona czakra Swadhiszthana, która musi tak ciężko pracować – zwłaszcza z powodu nadmiaru myślenia i planowania – że nie jest w stanie prawidłowo zasilać i zarządzać wątrobą. Gdy wątroba zostaje rozstrojona, pojawia się migrena.

Chociaż najczęściej jest to problem prawostronny, związany z „przegrzaną” wątrobą, dolegliwości migrenowe mogą mieć również podłoże lewostronne.

Ostatecznym lekarstwem jest osiągnięcie w medytacji stanu świadomości bez myśli. Gdy natłok myśli cichnie, wchodzimy w przerwę między nimi (vilamba) – w czystą teraźniejszość. W tym stanie system energetyczny naturalnie się równoważy, a problemy fizyczne, mające swoje źródło w mentalnym napięciu, zaczynają ustępować.

Jako wsparcie w procesie chłodzenia wątroby, w Sahadża Jodze stosuje się kurację wibrowanym białym cukrem, która przynosi ulgę w dolegliwościach.

*Fragmety pobodzą z następujących wykładów Śri Mataadzi Nirmala Dewi:*

*2 kwietnia 1979, Kolkata, Indie*

*8 października 1982, Northampton, Wielka Brytania*

*2 lipca 1990, Moskwa, Rosja*

## EPILEPSJA (PADACZKA)

Z perspektywy energetycznej, epilepsja jest dolegliwością lewostronną, której źródło leży w osłabieniu wewnętrznego systemu obronnego. Głębokie traumy, szczególnie z wczesnego

dzieciństwa – takie jak utrata matki przy porodzie, życie w poczuciu strachu lub w trudnych warunkach – osłabiają psychikę i czynią człowieka podatnym na wtargnięcie zewnętrznych, negatywnych energii z obszaru kolektywnej podświadomości.

Według tej perspektywy, kluczową cechą epilepsji jest to, że osoba stawia opór negatywnej energii, która próbuje wtargnąć do jej systemu. Nie akceptuje jej i walczy z nią. Ten opór sprawia, że energia tej siły nie jest w stanie przejąć kontroli nad ego i psychiką, lecz zamiast tego uderza w ciało fizyczne, wywołując ataki. Gdyby oporu nie było, negatywna energia działałaby poprzez psychikę i ego, manifestując się w inny sposób. Głównym punktem wejścia i ataku w przypadku epilepsji jest czakra Lewej Adźni.

Uzdrowienie wymaga holistycznego podejścia, którego celem jest zidentyfikowanie i usunięcie pierwotnej przyczyny. Należy zbadać historię danej osoby, zwracając uwagę na źródła stresu i lęku. Kluczowe jest oczyszczenie czakry Muladhara (odpowiedzialnej za poczucie bezpieczeństwa) oraz czakry Tylnej Adźni (związanej z wybaczeniem i przeszłością). Blokady często tworzą kombinacje – na przykład negatywny wpływ matki może obciążać Lewe Serce, a trauma związana z agresywnym ojcem – Prawe Serce. Rozszyfrowanie źródła problemu pozwala na precyzyjne oczyszczenie odpowiednich czakr.

Z tej perspektywy, uleczenie jest możliwe. Wymaga to jednak świadomej pracy nad sobą. Celem jest oczyszczenie systemu z

obcych wpływów, usunięcie blokad i odzyskanie pełni swojej prawdziwej tożsamości – swojego rzeczywistego Ja.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*8 października 1982, Northampton, Wielka Brytania*

*4 listopada 1986, Nowe Delhi, Indie*

## CHOROBA PARKINSONA

Z perspektywy duchowej, choroba Parkinsona ma swoje źródło w głębokim osłabieniu naszej najgłębszej istoty – Ducha (Atma). Gdy nasza wewnętrzna oś, nasz Duch, staje się słaba, manifestuje się to na poziomie fizycznym jako drżenie i utrata kontroli, które są charakterystyczne dla tej choroby.

Do tego fundamentalnego osłabienia mogą prowadzić dwie pozornie przeciwstawne ścieżki:

Ścieżka lewostronna: Jest to droga pogrążenia się w melancholii i mentalności ofiary. Identyfikacja z cierpieniem i rozpamiętywaniem przeszłości odcina nas od radości, która jest prawdziwą naturą Ducha. W ten sposób powstaje wiele chorób lewostronnych, w tym choroba Parkinsona.

Ścieżka prawostronna: To droga rosnącego ego. Nadmiernie rozbudowane ego przysłania Ducha, sprawiając, że tracimy z Nim kontakt i zapominamy o naszym prawdziwym Ja, naszej Jaźni.

Niezależnie od pierwotnej przyczyny – czy jest to nadmiar

bierności, czy nadmiar aktywności – ostatecznym celem uzdrowienia jest ponowne odnalezienie i wzmocnienie połączenia z Duchem. Zamiast pogrążyć się w cierpieniu, należy świadomie poszukiwać radości, która jest prawdziwą naturą naszej istoty.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*22 marca 1979, Mumbai, Indie*

*8 września 1983, Rzym, Włochy*

*7 września 1984, Monachium, Niemcy*

## STWARDNIENIE ROZSIANE (SM)

Z perspektywy energetycznej, stwardnienie rozsiane jest chorobą o charakterze skrajnie lewostronnym. Jej źródło leży w głębokich blokadach w fundamentalnych ośrodkach energetycznych, takich jak Muladhara, lewa strona czakry Nabhi oraz Czakra Serca.

Do rozwoju choroby może przyczynić się długotrwałe przebywanie w otoczeniu osób, których system energetyczny jest silnie zaburzony lub obciążony negatywnymi siłami. Inną przyczyną jest świadome otwieranie się na negatywne, lewostronne wpływy, na przykład poprzez kontakt z fałszywymi guru, praktyki spirytystyczne czy zgłębianie wiedzy o świecie duchów i zmarłych.

Uzdrowienie polega na kompleksowym oczyszczeniu i wzmocnieniu lewego kanału energetycznego. Stosuje się techniki rozgrzewające i aktywizujące, a także odpowiednie afirmacje (mantry), które przywracają moc osłabionym czakrom.

Kluczowe jest wzbudzenie energii Śri Ganeszy w czakrze Muladhara, co przywraca niewinność i siłę fundamentów. Afirmacja imienia Gauri wspiera lewą stronę Nabhi, a uaktywnienie w sercu zasady Ducha (Śri Śiwa) przywraca poczucie bezpieczeństwa i połączenie z Jaźnią.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*11 marca 1979, Nowe Delhi, Indie*

*8 października 1982, Northampton, Wielka Brytania*

*13 stycznia 1986, Musakwadi, Indie*

*2 lipca 1990, Moskwa, Rosja*

*9 października 1981, Vancouver, Kanada*

## PARALIŻ (PORAŻENIE)

Z perspektywy energetycznej, paraliż nie ma jednego źródła, lecz może wynikać z dwóch skrajnie różnych rodzajów nierównowagi, związanych z lewą lub prawą stroną systemu.

Paraliż o charakterze lewostronnym jest związany z nadmiarem superego, pasywnością i temperamentem „letargicznym”. Na poziomie fizycznym może to prowadzić do powstawania zakrzepów krwi, które wywołują paraliż, najczęściej właśnie po lewej stronie ciała.

Paraliż o charakterze prawostronnym jest skutkiem nadmiernie rozbudowanego ego i skrajnej nadaktywności. Jest to dolegliwość typowa dla ludzi niezwykle ambitnych, pracowitych i futurystycznych, którzy nadużywają swojego świadomego umysłu – na przykład poprzez nadmierną naukę lub pracę. W

pewnym momencie świadomy umysł staje się tak dominujący, że zaczyna zakłócać i niejako „paraliżować” naturalne, automatyczne funkcje ciała. Człowiek idzie normalnie, lecz gdy tylko uświadomi sobie, że idzie, jego umysł przejmuje kontrolę, a ciało traci zdolność ruchu i upada.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*9 lutego 1983, Nowe Delhi, Indie*

*2 lipca 1990, Moskwa, Rosja*

## ZAPALENIE RDZENIA KRĘGOWEGO I CHOROBY DEGENERACYJNE

W czakrze Muladhara rezyduje nasza wrodzona niewinność. Gdy ta fundamentalna czystość zostaje naruszona poprzez działania, które przekraczają jej naturalne granice, może to prowadzić do rozwoju poważnych chorób o charakterze degeneracyjnym, takich jak zapalenie rdzenia kręgowego czy choroba Parkinsona.

Nasz kręgosłup jest fizyczną siedzibą centralnego kanału energetycznego, w którym umiejscowione są subtelne ośrodki energii – czakry. Działania, które naruszają naszą niewinność, wprowadzają głęboki chaos w ten system. Powoduje to, że czakry tracą swoją równowagę i „przesuwają się” w stronę kanału lewego lub prawego.

W rezultacie, subtelne energie zarządzające czakrami stają się nieaktywne. Tracą one swoją zdolność do kontrolowania i

harmonizowania organizmu. Co najważniejsze, tracimy połączenie z centralnym źródłem energii życiowej, co otwiera drogę do procesów degeneracyjnych.

*Fragmety pobodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
11 lipca 1986, Monachium, Niemcy*

## DRŻENIE

Drżenie ciała, rąk czy nawet drżanie powiek jest często sygnałem intensywnej reakcji w naszym systemie energetycznym. Może być ono wynikiem wewnętrznej nierównowagi, najczęściej spowodowanej nadmiernym myśleniem, lub reakcją na potężną, oczyszczającą energię z zewnątrz. Nasze ciało jest często bardziej świadome blokad niż nasz racjonalny umysł – i reaguje drżeniem, gdy te blokady są poruszane.

Jeśli drżenie jest skutkiem nadmiernego myślenia, warto otworzyć oczy i skupić wzrok na czole Śri Matadźi widocznym na zdjęciu. Pomocne mogą być także proste techniki:

Przy drżeniu prawej dłoni (lub ogólnym drżeniu z nadaktywności): połóż lewą dłoń na brzuchu (w okolicy pępka), a prawą skieruj w stronę zdjęcia Śri Matadźi.

Przy drżeniu lewej dłoni: połóż prawą dłoń na sercu, aby je wzmocnić.

Istnieje również wyższy stan świadomości, zwany atita, w którym drżenie nabiera innego znaczenia. W tym stanie to nie my się

trzęsiemy, lecz inni ludzie w naszej obecności. Nasza czysta energia działa jak światło, które demaskuje ich wewnętrzne blokady i negatywność. Osoba nieszczerza, pożądliva lub ogólnie obciążona negatywnością zacznie drżeć, ponieważ jej system nie jest w stanie znieść wibracji, które są prawdą. Jest to znak, że osiągnęliśmy stan, w którym nie musimy już walczyć z negatywnością – ona sama się demaskuje w świetle naszej obecności.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*11 listopada 1979, Londyn, Wielka Brytania*

*27 października 1980, Londyn, Wielka Brytania*

*2 marca 1983, Perth, Australia*

*24 lipca 1983, Lodge Hill, Wielka Brytania*

## TIKI NERWOWE

Z perspektywy energetycznej, tiki nerwowe, takie jak mimowolne mruganie oczami czy ruchy ust, są objawem zaburzeń w czakrze Hamsa.

W łagodzeniu tych dolegliwości zaleca się stosowanie tradycyjnych zabiegów z użyciem gorącej cebuli.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*1 września 2000, Londyn, Wielka Brytania*

# Zdrowie Psychiczne i Dobre Samopoczucie

## ANOREKSJA I ZABURZENIA ODŻYWIANIA

Z perspektywy duchowej, zaburzenia odżywiania takie jak anoreksja często mają swoje korzenie w głębokim szoku psychologicznym, szczególnie związanym z relacją z ojcem lub inną ważną męską postacią w życiu kobiety. Może to być nierozwiązana żałoba po zmarłym ojcu, trudne doświadczenia z dzieciństwa, nadmierne przywiązanie, a także poczucie bycia źle traktowaną przez partnera.

Taki wstrząs emocjonalny tworzy w systemie energetycznym człowieka rodzaj luki, która czyni go podatnym na zewnętrzne, negatywne wpływy. Można to rozumieć jako destrukcyjną siłę lub wzorzec, który przyłącza się do osłabionej osoby i narzuca jej swoje własne, skrajne tendencje – na przykład patologiczną skłonność do postu. Trauma związana z rodzicami jest jednym z czynników, które mogą otworzyć na tego rodzaju wpływy.

Dlatego prawdziwe uzdrowienie wymaga nie tylko interwencji na poziomie fizycznym czy psychologicznym, ale również na

poziomie duchowym. Oznacza to pracę nad uzdrowieniem głębokich zranień emocjonalnych i oczyszczenie swojego systemu energetycznego z obcych wpływów, aby odzyskać wewnętrzną suwerenność i harmonię.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*4 listopada 1986, Nowe Delhi, Indie*

*5 października 1996, Houston, USA*

## BEZSENNOŚĆ

Z perspektywy duchowej, spokojny sen jest darem Boskiej Energii w jej aspekcie Mahakali, która zarządza naszym lewym kanałem energetycznym. Bezsenna jest zatem sygnałem nierównowagi – najczęściej nadaktywny umysł (prawa strona i czakra Adźña) nie pozwala wyciszyć się i zregenerować lewej stronie, która jest odpowiedzialna za odpoczynek.

Sahadźa Joga oferuje kilka skutecznych, naturalnych technik, które pomagają przywrócić tę harmonię. Warto zastosować poniższe metody:

**Równoważenie kanałów:** Usiądź w medytacji i wykonaj „przerzucanie” energii z lewego kanału na prawy, aby wzmocnić osłabioną lewą stronę. Polega to na wodzeniu lewą dłonią od lewego biodra, w górę wzdłuż centralnej osi ciała, aż nad głowę i następnie opuszczeniu jej po prawej stronie. Powtórz ten ruch 108 razy.

**Głębokie oddychanie:** Kilka głębokich, spokojnych oddechów pomaga wyciszyć system nerwowy, aktywizować lewy kanał i

zrelaksować ciało. Po wykonaniu ćwiczeń skieruj uwagę na szczyt głowy (Sahasrare) i pozwól sobie zasnąć.

Oczyszczanie czakry Adźña: Czakra Adźña, umiejscowiona na czole, jest centrum myślenia. Aby ją wyciszyć, palcem serdecznym prawej dłoni (związanym z tą czakrą) wykonuj okrężne ruchy zgodnie z ruchem wskazówek zegara przed swoim czołem. Czynność tę najlepiej wykonywać, siedząc przed zdjęciem Śri Matadźi. Pomocne jest również nałożenie na czoło odrobiny wibrowanego kumkum.

Ważne są również odpowiednie warunki i nawyki:

Całkowita ciemność: Śpij w absolutnej ciemności. Każda, nawet najmniejsza smuga światła stymuluje czakrę Adźña, utrzymując umysł w stanie aktywności i utrudniając zaśnięcie.

Unikanie stymulantów: Należy unikać picia kawy i czarnej herbaty po godzinie 18:00.

Dzięki tym prostym, holistycznym metodom bezsenność jest całkowicie uleczalna, a organizm może wrócić do swojego naturalnego rytmu snu i czuwania.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
2 lutego 1983, Nowe Delhi, Indie*

## NERWOWOŚĆ I STANY LĘKOWE

W stanach wyczerpania, nerwowości lub ogólnego przeciążenia układu nerwowego, ulgę przynosi olejek migdałowy. Jego

wmasowanie w skórę głowy ma działanie kojące i wzmacniające. Jest to metoda szczególnie polecana dla osób o nerwowej naturze, potrzebujących wyciszenia i regeneracji.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
4 maja 1986, Alpe Motta, Włochy*

## SCHIZOFRENIA

Z perspektywy energetycznej, schizofrenia jest chorobą o charakterze skrajnie lewostronnym. Oznacza to, że jest wynikiem głębokiego pogrążenia się w sferze podświadomości, przeszłości i bierności.

Źródło tej i wielu innych najpoważniejszych dolegliwości, często uznawanych za nieuleczalne, leży w głębokich zaburzeniach czakry Muladhara. Gdy fundament systemu energetycznego jest naruszony, może to prowadzić do rozwoju chorób takich jak schizofrenia, nowotwory czy zapalenie rdzenia kręgowego.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
7 września 1986, San Diego, USA*

## PSYCHOZY (OBŁĘD)

Skrajne pogrążenie się w lewym kanale energetycznym – w stanie głębokiej melancholii, bierności i odcięcia od rzeczywistości – może prowadzić do poważnych zaburzeń psychicznych.

Gdy człowiek całkowicie zatracą się w tej sferze, otwiera się na niebezpieczne obszary kolektywnej podświadomości. Może to

skutkować rozwojem chorób takich jak epilepsja, skrajnym wycofaniem się z życia lub popadnięciem w stan obłądu. Utrzymanie równowagi i unikanie skrajności jest zatem kluczowe dla zdrowia psychicznego.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Mataczi Nirmala Dewi:  
8 września 1983, Rzym, Włochy*

## HALUCYNACJE

Doświadczenia, które potocznie nazywamy halucynacjami, z perspektywy energetycznej są często wynikiem wejścia w obszar kolektywnej podświadomości. Jest to przestrzeń, która znajduje się po lewej stronie naszego systemu energetycznego.

Chociaż przebywanie w tej sferze może skutkować widzeniem niezwykłych rzeczy, jest to niebezpieczne i nie ma nic wspólnego z prawdziwym rozwojem duchowym. Celem medytacji jest osiągnięcie stanu czystej świadomości w terażniejszości, a nie eksplorowanie mrocznych zakamarków podświadomości. Należy świadomie unikać wchodzenia w ten obszar.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Mataczi Nirmala Dewi:  
2 marca 1983, Perth, Australia*

## ZMĘCZENIE I LETARG

Współczesny styl życia, promujący nieustanną aktywność, często prowadzi do chronicznego zmęczenia. Z perspektywy duchowej nie jest to jednak jedynie brak energii fizycznej – to przede wszystkim sygnał, że nadmierna aktywność, fizyczna lub

umysłowa, stworzyła głęboką przepaść między tym, kim jesteśmy w naszej istocie (Duchem), a tym, jak żyjemy na co dzień. To wewnętrzne rozdzielenie staje się źródłem nie tylko wyczerpania, lecz także wielu chorób. Odzyskanie witalności wymaga więc nie tyle więcej odpoczynku, co ponownego zjednoczenia ze swoim prawdziwym Ja i życia w zgodzie z jego naturalnym rytmem.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
12 lipca 1998, Cabella Ligure, Włochy*

## LETARG

Letarg, apatia i ogólne poczucie braku energii są klasycznymi objawami zaburzeń lewego kanału energetycznego. Problemy te, mające naturę „zimną”, wynikają z wyczerpania naszej emocjonalnej i witalnej strony.

Najlepszym lekarstwem na te dolegliwości jest światło. Medytacja ze światłem, na przykład z płomieniem świecy, dostarcza systemowi energetycznemu brakującego „ciepła” i witalności, skutecznie przeciwdziałając stanom letargu i przywracając wewnętrzną energię do działania.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
20 marca 1983, Sydney, Australia*

## ZESPÓŁ CHRONICZNEGO ZMĘCZENIA (ME)

Zespół chronicznego zmęczenia (ME), zwany też „chorobą

yuppie”, jest dolegliwością typowo prawostronną.

Dotyka ludzi niezwykle ambitnych i ciężko pracujących, którzy są dumni ze swoich osiągnięć i często przyjmują biurokratyczną, kontrolującą postawę. Ten nieustanny wysiłek prowadzi do skrajnego „przegrzania” i wypalenia systemu, a jego fizycznym źródłem jest przeciążona wątroba.

Celem leczenia jest schłodzenie prawej strony. Można to robić poprzez:

- moczenie prawej stopy w słonej wodzie
- kierowanie prawej dłoni w stronę zdjęcia Śri Matadźi
- okłady z lodu na wątrobę i prawy kanał energetyczny

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*9 lutego 1983, Nowe Delhi, Indie*

*2 lipca 1990, Moskwa, Rosja*

*1 września 2000, Londyn, Wielka Brytania*

## OBCIĄŻENIA EMOCJONALNE, PROBLEMY Z LEWĄ STRONĄ

Problemy lewego kanału energetycznego mają charakter „zimny”. Są to dolegliwości wynikające z bierności, emocjonalnych obciążeń z przeszłości, letargii i braku energii.

Chociaż Matka Ziemia skutecznie wchłania tego rodzaju negatywność, najlepszym lekarstwem na problemy lewostronne jest ogień – żywioł, który dostarcza ciepła i światła. Najprostszą i najskuteczniejszą techniką jest medytacja ze świecą.

Usiądź przed zdjęciem Śri Matadźi. Postaw jedną świecę przed zdjęciem, a drugą po swojej prawej stronie. Następnie skieruj lewą dłoń w stronę zdjęcia, a prawą trzymaj przed płomieniem drugiej świecy, pozwalając, by ciepło przenikało do dłoni.

Jest to niezwykle skuteczna metoda oczyszczania. Czasami można zaobserwować, jak płomień świecy gwałtownie reaguje – zaczyna migotać, strzelać, a nawet wydzielać czarny dym, co jest znakiem, że negatywna energia jest intensywnie neutralizowana.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
20 marca 1983, Sydney, Australia*

## GNIEW

Gniew to potężna, gorąca emocja, która bezpośrednio wpływa na nasze zdrowie fizyczne. Z perspektywy medycyny subtelnej, wybuchowe, niekontrolowane napady złości są nie tylko stanem psychicznym, ale również procesem biochemicznym, który może być powiązany z zaburzeniami równowagi w organizmie.

Utrzymujący się gniew generuje ogromny nadmiar ciepła, który obciąża przede wszystkim serce. Jest to prosta zależność – jeśli jesteś osobą porywczą, twoje serce jest w grupie ryzyka. Dlatego praca nad wewnętrznym spokojem i równowagą emocjonalną jest kluczowym elementem dbania o zdrowie serca.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
1 września 2000, Londyn, Wielka Brytania*

## NISKA SAMOOCENA

Po przebudzeniu duchowej energii Kundalini pojawia się potrzeba rozwinięcia nowego rodzaju poczucia własnej wartości, które nie ma nic wspólnego z ego.

Aby je w sobie odnaleźć, należy dokonać introspekcji i uświadomić sobie głęboką zmianę, jaka w nas zaszła: „Nie jestem już tą samą osobą, co kiedyś. Jestem duszą, która doświadczyła samorealizacji. Posiadam moc miłości i współczucia, zdolność głębszego pojmowania, kreatywność i dar dzielenia się tym doświadczeniem z innymi”.

Należy przy tym odróżnić zdrowe poczucie własnej wartości od egocentryzmu. Egocentryzm rodzi się z nadmiernej koncentracji na sobie, podczas gdy prawdziwe poczucie własnej wartości wyrasta z cichej pewności, kim jesteśmy w naszej istocie.

Ta nowa świadomość niesie ze sobą poczucie odpowiedzialności, które można ująć w słowach: „Jestem kimś wyjątkowym, ponieważ dotarłem do brzegu prawdy. Moją odpowiedzialnością jest teraz pomagać tym, którzy wciąż są zagubieni i nieświadomi”.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Mataadźi Nirmala Dewi:*

*17 marca 1985, Melbourne, Australia*

## NEGATYWNOŚĆ I PESYMIZM

Z perspektywy energetycznej, negatywność, która nas dotyka,

pochodzi z dwóch głównych sfer: lewostronnej sfery kolektywnej podświadomości oraz prawostronnej sfery kolektywnej nadświadomości. Każda z nich ma inną naturę i manifestuje się w odmienny sposób.

Wpływy ze sfery kolektywnej podświadomości, mają charakter pasywny i destrukcyjny dla samej osoby. To siły, które dominują nad wolą człowieka, narzucając mu obce pragnienia i tożsamości. Cechą charakterystyczną tej negatywności jest to, że powoduje ona cierpienie i ból w ciele samej osoby dotkniętej problemem.

Wpływy z prawej strony, ze sfery kolektywnej nadświadomości, mają charakter agresywny i dynamiczny. Są to energie ambitnych, żądnych władzy jednostek, które „żyły w przyszłości”. Osoba poddana takiemu wpływowi staje się nadmiernie ambitna, ma obsesję na punkcie planowania i organizacji. Chociaż początkowo może wydawać się dynamiczna, w rzeczywistości jest narzędziem w rękach obcej energii. Jej działania stają się destrukcyjne, a cechą charakterystyczną jest to, że zadaje ona ból innym. Ostatecznie ten ciężar jest zbyt duży do udźwignięcia, co prowadzi do całkowitego wypalenia.

Największą pułapką jest stan, w którym zdajemy sobie sprawę, że nasze zachowanie jest złe, a mimo to w nim trwamy. Jest to forma autosabotażu, która wymaga radykalnego przerwania. Jeśli świadomie działamy na swoją szkodę, potrzebny jest wewnętrzny wstrząs, by wyrwać się z tego destrukcyjnego wzorca. Ponieważ wiele z tych głębokich blokad osadza się w czakrze

Muladhara, kluczem do oczyszczenia jest wzmocnienie tego fundamentalnego ośrodka. Najlepszym sposobem na to jest recytowanie Ganesza Stuti – hymnu, który przywraca siłę i niewinność naszej czakrze podstawy.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Mataadźi Nirmala Dewi:*

*11 lipca 1980, Derby, Wielka Brytania*

*27 września 1980, Londyn, Wielka Brytania*

*7 października 1982, Bedford, Wielka Brytania*

*9 czerwca 1985, Wellingborough, Wielka Brytania*

*4 listopada 1986, Nowe Delhi, Indie*

*28 lipca 1991, North Castle, USA*

## AUTYZM

Energetycznie niektóre przypadki autyzmu są skutkiem głębokiej blokady w systemie subtelny, zwanej w jodze jako baddha. Termin ten oznacza „związanie” lub „schwytanie” i odnosi się do stanu, w którym system energetyczny człowieka jest obciążony i zdominowany przez zewnętrzną, negatywną energię.

W takim stanie osoba, choć w swojej istocie jest w pełni wartościowa, może okresowo tracić kontakt z otoczeniem lub zachowywać się w sposób dla siebie nietypowy, jakby była przytłoczona czymś zewnętrznym.

Do oczyszczania takich blokad stosuje się tradycyjne techniki z użyciem cytryny i papryczek chili, które wchłaniają i neutralizują negatywną energię, przywracając wewnętrzną suwerenność.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Mataadźi Nirmala Dewi:*

*1 września 2000, Londyn, Wielka Brytania*

# Problemy ze Skórą i Włosami

## PROBLEMY SKÓRNE (OGÓLNE)

Większość problemów skórnych odzwierciedla stan wątroby. Wątroba, zwłaszcza u ludzi Zachodu, jest często przeciążona i przegrzana z powodu nieustannego myślenia. Ten wewnętrzny proces spalania sprawia, że takie osoby instynktownie szukają słońca. Jednak nadmierna ekspozycja na promienie słoneczne nie jest pierwotną przyczyną problemów skórnych. To właśnie przegrzana wątroba nie jest w stanie przyjąć dodatkowego ciepła, co manifestuje się chorobami skóry, łącznie z rakiem skóry.

Należy unikać nadmiernego opalania i zawsze chronić głowę przed słońcem, by nie przegrzać mózgu i czakry Adźña.

Warto wiedzieć, że problemy skórne mogą być skutkiem kontaktu z negatywnymi energiami, na przykład poprzez przyjmowanie popiołów od fałszywych guru. W tradycji indyjskiej istnieje praktyka stosowania na ciało pasty z kurkumy i oleju. Działa ono kojąco na skórę i jest swoistym wskaźnikiem zdrowia – jeśli na skórze pojawiają się jakieś niepokojące zmiany, stają się one widoczne dla otoczenia.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*9 lutego 1979, Thiruvananthapuram, Indie*

*10 października 1980, Zurych, Szwajcaria*

*4 lutego 1983, Nowe Delhi, Indie*

*5 marca 1983, Adelaide, Australia*

*14 lutego 1984, Bordi, Indie*

*12 lipca 1986, Monachium, Niemcy*

*19 marca 1990, Canberra, Australia*

## EGZEMA (ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY)

Egzema, podobnie jak alergie, ma swoje źródło w wewnętrznej nierównowadze energetycznej. Ponieważ jednak objawia się ona na zewnątrz, na skórze, można wspomagać jej leczenie, stosując środki o działaniu miejscowym.

W tradycji ajurwedyjskiej szczególnie cenione są liście miodly indyjskiej (neem), które mają silne właściwości oczyszczające i łagodzące. Stosowane zewnętrznie, pomagają złagodzić stany zapalne i przywrócić skórze zdrowie.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*13 stycznia 1986, Rahuri, Indie*

## BIELACTWO

Z perspektywy energetycznej, bielactwo jest związane z zaburzeniami pracy wątroby. Na rozwój choroby mogą być bardziej podatne osoby stosujące dietę wegetariańską.

Choroba może rozprzestrzeniać się bardzo szybko, jeśli jej rozwój

jest dodatkowo stymulowany przez negatywne energie. Dlatego najpierw powinno zacząć się od oczyszczenia systemu subtelnego z negatywnych energii (bhoot) oraz blokad (baddha).

Ważne jest również unikanie w diecie oleju z orzeszków ziemnych oraz samych orzeszków. Po przebudzeniu energii Kundalini można zastosować terapię wibrowanym olejem. Olej należy wcierać okrężnymi ruchami w miejsca dotknięte zmianami skórными, a także w okolice wątroby, aby zadziałać na źródło problemu. Taka kuracja pomaga zatrzymać rozprzestrzenianie się choroby, a z czasem może nawet prowadzić do jej zmniejszenia.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Mataadźi Nirmala Dewi:*

*26 listopada 1982, Londyn, Wielka Brytania*

*2 lutego 1983, Nowe Delhi, Indie*

## ŚWIERZB I INNE CHOROBY PASOŻYTNICZE SKÓRY

W tradycji ajurwedyjskiej miodla indyjska (neem) jest jednym z najskuteczniejszych środków stosowanych przy różnego rodzaju problemach skórnych, w tym przy świerzbie.

Uważa się, że jej charakterystyczny, gorzki smak ma potężne właściwości oczyszczające, które działają zarówno na ciało, jak i na system energetyczny. Na poziomie subtelnym, pomaga on usunąć negatywne energie i blokady (baddha).

W leczeniu świerzbu i innych dolegliwości skórnych stosuje się

kąpiel w wodzie, w której gotowano liście neem. Jest to bardzo skuteczna metoda, należy jedynie pamiętać, by podczas kąpieli woda nie dostała się do ust, ponieważ jest niezwykle gorzka.

*Fragменты pochodzą z następujących wykładów Śri Mataadźi Nirmala Dewi:  
7 grudnia 1988, Aurangabad, Indie*

## NADMIERNE POCENIE SIĘ

Pocenie się, choć jest naturalnym procesem termoregulacji, może być również ważnym sygnałem wskazującym na rodzaj nierównowagi w naszym systemie energetycznym.

Jedną z przyczyn nadmiernego pocenia się jest przegrzana wątroba, która nie odprowadza nadmiaru ciepła, zmuszając organizm do intensywnego pocenia. W gorące dni warto nosić bawełniany podkoszulek – wchłania wilgoć i chroni przed wychłodzeniem podczas odparowywania potu.

Zupełnie innym zjawiskiem są zimne poty, które nie wynikają z gorąca, lecz z osłabienia. Jeśli poceniu towarzyszy uczucie nieprzyjemnego chłodu, jest to sygnał, że lewy kanał energetyczny jest wyczerpany, a serce osłabione. W takim przypadku należy ogrzać lewą stronę. Można to zrobić, kierując lewą dłoń w stronę płomienia świecy, a prawą kładąc jednocześnie na sercu, aby je wzmocnić.

*Fragменты pochodzą z następujących wykładów Śri Mataadźi Nirmala Dewi:  
17 maja 1980, Alresford, Wielka Brytania  
14 maja 1982, Brighton, Wielka Brytania  
19 czerwca 1987, Londyn, Wielka Brytania*

## WYPADANIE WŁOSÓW

Łysienie często nie jest chorobą samą w sobie, lecz wynikiem nieodpowiednich nawyków i pielęgnacji. Jedną z przyczyn może być noszenie zbyt ciasnych nakryć głowy, co zaburza prawidłowe krążenie krwi w skórze głowy.

Kluczowe jest regularne olejowanie włosów, ale należy to robić we właściwy sposób. Po pierwsze, należy unikać olejków o intensywnym, sztucznym zapachu, które mogą przyczyniać się do przedwczesnego siwienia. Po drugie, niezwykle ważna jest technika masażu: nie należy jedynie pocierać powierzchni skóry, lecz masować ją tak, aby swobodnie przesuwiała się po czaszce. Taki masaż pobudza krążenie i odżywia cebulki włosów.

Do pielęgnacji szczególnie polecany jest olej z pestek moreli. Należy jednak pamiętać, by nigdy nie wcierać w skórę głowy masła klarowanego (ghee) ani zwykłego masła. Produkty te, choć mogą być korzystne do masażu ciała (zwłaszcza u osób nadaktywnych, w celu ich schłodzenia), nie powinny być stosowane na włosy.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*13 stycznia 1986, Musakwadi, Indie*

*24 sierpnia 1991, Moskwa, Rosja*

# Układ Kostno-Stawowy i Mięśniowy

## ARTRETYZM I CHOROBY STAWÓW

Zapalenie stawów (artretyzm) jest dolegliwością związaną z zaburzeniami lewego kanału energetycznego, który ma naturę chłodną. Przyczyną może być wystawienie organizmu na nagłe zimno, na przykład wyjście na mróz zaraz po gorącej kąpieli, co wprowadza do systemu energetycznego szok i wychłodzenie. Osoby cierpiące na tego typu dolegliwości często są z natury dobre i wrażliwe.

Ponieważ jest to problem o charakterze „zimnym”, podstawą leczenia jest dostarczanie ciepła, co osiąga się m.in. poprzez:

Zabiegi rozgrzewające:

Stosowanie ciepłych okładów, na przykład z nasion adżwanu (ajwain), lub delikatne ogrzewanie dłoni przy płomieniu świecy.

Równoważenie kanałów:

Kierowanie lewej dłoni w stronę zdjęcia Śri Matadźi, a prawą dłoń kładąc na ziemi, aby oddać nadmiar negatywnej energii.

Pomocne jest również odwoływanie się do energii Matki Ziemi poprzez afirmacje.

Terapia zewnętrzna:

Przy reumatoidalnym zapaleniu stawów ulgę może przynieść nacieranie chorych miejsc wibrowaną czerwoną gliną (geru) zmieszaną z oliwą z oliwek.

Z perspektywy energetycznej wyróżnia się dwa główne typy artretyzmu, powiązane z nierównowagą wapnia, które wymagają odmiennego podejścia.

Typ bolesny:

Charakteryzuje się silnym, ciągłym bólem (np. w chorobie zwyrodnieniowej stawów) i jest związany z niedoborem wapnia. W tym przypadku zaleca się suplementację fosforu (np. w wodorostach), który ma właściwości rozgrzewające i wspomaga równowagę mineralną.

Typ deformacyjny:

Prowadzi do zniekształceń stawów i jest powiązany z nadmiarem wapnia w organizmie.

Najważniejszym i najskuteczniejszym lekarstwem jest jednak regularna medytacja. Praca nad sobą i oczyszczanie systemu energetycznego często prowadzi do samoczynnego ustąpienia dolegliwości. Warto również korzystać z oczyszczającej mocy żywiołów, na przykład przebywając nad morzem.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*10 lipca 1980, Derby, Wielka Brytania*

*4 listopada 1986, Nowe Delhi, Indie*

*9 lutego 1988, Nowe Delhi, Indie*

*1 września 2000, Londyn, Wielka Brytania*

## PROBLEMY ZE STAWAMI (OGÓLNE)

Bóle stawów mogą dotyczyć nawet osoby bardzo zrównoważone, których energia płynie głównie kanałem centralnym. Dolegliwości te mogą się pojawić, gdy osoba taka nie dzieli się swoją pozytywną energią (wibracjami) z innymi lub z otoczeniem.

W łagodzeniu problemów ze stawami niezwykle pomocna jest energia Matki Ziemi. Można zwrócić się do Niej z prośbą, aby wchłonęła i zneutralizowała dolegliwości.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*8 października 1982, Northampton, Wielka Brytania*

*9 lutego 1983, Nowe Delhi, Indie*

## DNA MOCZANOWA (PODAGRA)

Z perspektywy energetycznej, dolegliwości takie jak dna moczanowa i inne problemy ze stawami mogą mieć swoje źródło w osłabieniu lewego kanału. Prowadzi to do stanu, w którym serce staje się „letargiczne”, a w ciele mogą pojawiać się obrzęki i bóle stawów.

Jednakże, problemy w dolnej części ciała, zarządzanej przez czakrę Muladhara, mogą mieć również charakter prawostronny, związany z nadmiarem wewnętrznego ciepła. W takich przypadkach kluczowe jest stosowanie technik i diety o właściwościach chłodzących.

Szczególnie pomocne jest jedzenie czarnych rodzynek. Należy je rano namoczyć w soku pomarańczowym i spożyć wieczorem przed snem. Taka kuracja ma silne właściwości chłodzące i pomaga przywrócić równowagę w organizmie.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*13 stycznia 1986, Musakwadi, Indie*

*9 lutego 1988, Norwe Delhi, Indie*

## BÓLE KOLAN I BARKÓW

Zgodnie z wiedzą o systemie subtelny, zarówno kolana, jak i barki są siedzibą ważnych ośrodków energetycznych. Ich ochrona jest kluczowa dla utrzymania zdrowia.

Należy dbać o to, by kolana były zakryte i chronione przed zimnem, aby uniknąć problemów z tymi stawami. Podobnie, ramiona i barki nie powinny być nadmiernie odsłaniane. Znajdują się tam dwa ważne ośrodki energetyczne (Śri Czakra i Lalita Czakra), których wystawianie na działanie czynników zewnętrznych może prowadzić do zaburzeń i dolegliwości.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*23 sierpnia 1997, Cabella Ligure, Włochy*

## DYSTROFIA MIĘŚNIOWA (ZANIK MIĘŚNI)

Dystrofia mięśniowa i podobne choroby powodujące postępującą słabość i zanik mięśni (takie jak polio) są chorobami o charakterze skrajnie lewostronnym.

Ich przyczyną jest otwarcie się na negatywne wpływy z obszaru podświadomości i kolektywnej podświadomości. Osoby dotknięte tymi schorzeniami często pogrążają się w negatywnym postrzeganiu siebie i świata, stając się nieszczęśliwe i emanując tą energią na otoczenie.

To głębokie, „letargiczne” osłabienie dotyka całego organizmu, włącznie z narządami wewnętrznymi.

Leczenie zależy od natury problemu. W przypadku chorób lewostronnych stosuje się techniki rozgrzewające i aktywizujące.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*9 lutego 1983, Nowe Delhi, Indie*

*2 lipca 1990, Moskwa, Rosja*

*1 września 2000, Londyn, Wielka Brytania*

# Choroby Nowotworowe

## NOWOTWORY (RAK - OGÓLNIIE)

Z perspektywy energetycznej, rak jest chorobą psychosomatyczną, której korzenie najczęściej leżą w głębokich zaburzeniach lewego kanału energetycznego. Długotrwałe stany, takie jak depresja, poczucie winy i nierozwiązane traumy emocjonalne, skrajnie obciążają i wychładzają ten kanał. W pewnym momencie, pod wpływem nagłego szoku, może dojść do „zerwania połączenia” z centralnym kanałem energetycznym, naszym źródłem energii życiowej.

Ta energetyczna pustka staje się furtką dla destrukcyjnych sił, które wnikają w osłabiony obszar. Na poziomie komórkowym objawia się to pojawieniem się komórek nowotworowych. Komórki te tracą połączenie z całością i zaczynają żyć własnym, „egoistycznym” życiem – namnażając się bez kontroli i niszcząc otoczenie, niczym odizolowana jednostka działająca na szkodę organizmu, którego jest częścią.

Celem uzdrowienia jest przywrócenie tej zerwanej więzi. Osiąga się to poprzez „odepchnięcie” przeciążonego lewego kanału za pomocą energii prawego kanału oraz odżywienie kanału centralnego poprzez przebudzenie energii Kundalini, która na nowo integruje komórki z całością.

Ponieważ problem ma charakter „zimny”, lewostronny, w procesie leczenia kluczowe jest dostarczanie ciepła. Podejście to wyjaśnia również, dlaczego niektóre konwencjonalne terapie, jak chemioterapia, mogą przynosić tymczasową ulgę. Dostarczając organizmowi ogromnej ilości „gorąca”, chwilowo równoważą one „zimny” stan. Nie usuwają jednak pierwotnej przyczyny – zerwanego połączenia z energią. Zamiast tego, w Sahadźa Jodze stosuje się łagodne techniki dostarczania ciepła z zewnątrz, takie jak okłady z nasion adźwanu (ajwain), palenie kamfory czy medytacja z użyciem grubych świec o mocnym płomieniu.

To doskonale ilustruje podstawową zasadę zdrowia: nie ma substancji uniwersalnie dobrych lub złych. Tlenek ołowiu, substancja o silnie chłodzących właściwościach, może być szkodliwy dla osoby z tendencją lewostronną, pogłębiając jej stan. Jednak dla kogoś skrajnie prawostronnego, „przegrzanego”, ta sama substancja zastosowana na czakrę Adźńa przyniesie ulgę i równowagę. Kluczem jest zawsze indywidualne podejście.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*31 sierpnia 1990, Frankfurt, Niemcy*

*6 kwietnia 1997, Nowe Delhi, Indie*

*2 października 1998, Versilia, Włochy*

*1 września 2000, Londyn, Wielka Brytania*

## RAK PIERSI

Z perspektywy energetycznej, rak piersi jest głęboko powiązany z zaburzeniami w Czakrze Serca – naszym centrum bezpieczeństwa. Ten ośrodek, nazywany również „centrum

Matki”, jest szczególnie wrażliwy u kobiet, gdy ich poczucie macierzyństwa zostaje zakwestionowane lub zagrożone. Przyczyną jest głębokie poczucie braku bezpieczeństwa, które może być wywołane na przykład przez niewierność partnera lub może wynikać z wewnętrznych lęków i niepewności samej kobiety.

Czakra Serca i mostek są powiązane z odpornością. Przewlekły strach utrzymuje mostek w stanie alarmu, co osłabia organizm.

Uzdrowienie polega na przywróceniu fundamentalnego poczucia bezpieczeństwa. Osiąga się to poprzez przebudzenie energii Kundalini, która odżywia i wzmacnia Czakrę Serca. W ten sposób budzimy w sobie energię „Matki Wszechświata” – naszą własną wewnętrzną siłę, która daje poczucie bezwarunkowej opieki i ochrony.

W zaawansowanych stadiach choroby, gdy siła woli pacjentki jest znacznie osłabiona, podejście musi być zintegrowane. W takich sytuacjach interwencja medyczna, jak usunięcie piersi, może być koniecznym pierwszym krokiem. Jednak nawet wtedy kluczowe jest, aby zaraz po niej rozpocząć pracę nad odbudową wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa, co jest fundamentem trwałego powrotu do zdrowia.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów i pism Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*11 lipca 1980, Derby, Wielka Brytania*

*11 maja 1985, Londyn, Wielka Brytania*

*2 lipca 1990, Moskwa, Rosja*

*2 sierpnia 1995, Bukareszt, Rumunia*

## BIAŁACZKA

Z perspektywy energetycznej, białaczka jest związana z zaburzeniami pracy śledziony. Organ ten odpowiada za utrzymanie naszego wewnętrznego rytmu i równowagi, a także reaguje na nagłe wstrząsy i zmiany. Choroba ta dotyka często ludzi żyjących w ekstremalnym pośpiechu – nie chodzi tu o planowanie przyszłości, lecz o gorączkową, chaotyczną szybkość w terażniejszości.

Wskutek tego nieustannego pośpiechu i stresu śledziona traci swoją naturalną „mądrość” i kontrolę. Zaczyna w panice produkować nadmierną liczbę krwinek. Gdy jest ich zbyt wiele, tracą one „połączenie” z całością organizmu i zaczynają funkcjonować na własną rękę, co prowadzi do rozwoju choroby.

W Sahadźa Jodze białaczkę można wyleczyć. Proces polega na przywróceniu śledzionie jej naturalnej równowagi. Kiedy osoba, przez którą płynie energia Kundalini, kładzie dłoń na śledzionie chorego, organ ten otrzymuje wibracje. Ta subtelna energia działa jak duchowa witalność – „mądrość”, która uspokaja śledzionę i przywraca jej właściwy, harmonijny rytm pracy.

*Fragменты pochodzą z następujących wykładów Śri Mataadźi Nirmala Dewi:  
8 października 1982, Northampton, Wielka Brytania*

# Zakażenia i Układ Odpornościowy

## AIDS

Z perspektywy energetycznej choroby niszczącej odporność, jak AIDS, wynikają z osłabienia Czakry Serca (Anahata). To ona subtelnie odpowiada za system odpornościowy i poczucie bezpieczeństwa, a jej równowaga jest podstawą naturalnej ochrony.

Kolejnym krytycznym ośrodkiem, którego osłabienie może zwiększać podatność organizmu, jest Czakra Hamsa, znajdująca się u nasady nosa. Utrzymanie jej w czystości i harmonii wzmacnia cały system. Jedną z prostych, tradycyjnych metod dbania o ten ośrodek jest zakraplanie do nosa odrobiny ciepłego klarowanego masła (ghee). Jest to praktyka, która wspiera ogólną równowagę i odporność.

Najważniejszym przesłaniem jest jednak to, że prawdziwe, trwałe zdrowie jest nierozdzielnie związane z wewnętrzną czystością i życiem w harmonii z uniwersalnymi wartościami. W tej perspektywie powrót do równowagi wymaga nie tylko fizycznych zabiegów, lecz przede wszystkim głębokiej wewnętrznej

transformacji. Prowadzenie życia opartego na prawości, moralności i duchowej dyscyplinie postrzegane jest jako fundamentalny warunek odzyskania i utrzymania zdrowia.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Mataadźi Nirmala Dewi:*

*3 maja 1987, Thredbo, Australia*

*6 maja 1987, Sydney, Australia*

*17 czerwca 1987, Vancouver, Kanada*

*1 sierpnia 1989, Londyn, Wielka Brytania*

## ALERGIE

Z perspektywy energetycznej, wiele alergii ma swoje źródło w nagłych wstrząsach, jakich doświadcza nasz organizm – na przykład gwałtownych zmianach temperatury, jak podczas naprzemiennego prysznica zimną i gorącą wodą lub picia zimnego napoju zaraz po gorącej kawie. W naszym systemie subtelnym za adaptację do takich zmian odpowiada śledziona (zlokalizowana w obszarze lewej strony czakry Nabhi). Działa ona jak wewnętrzny regulator tempa, który musi błyskawicznie reagować. Gdy jest przeciążona nagłymi zmianami, jej funkcjonowanie zostaje zaburzone, co może manifestować się jako reakcja alergiczna.

Podatność na alergię jest często związana z ogólnym osłabieniem lewego kanału energetycznego. Stan ten może być wynikiem diety ubogiej w białko, co prowadzi do spowolnienia i „letargu” narządów wewnętrznych, w tym „zimnej” lub osłabionej wątroby. Taka nierównowaga może objawiać się nie tylko alergiami, ale także różnego rodzaju problemami skórnymi.

Aby wzmocnić organizm, można sięgnąć po naturalne środki. W przypadku alergii o podłożu lewostronnym pomocny jest wapń. W tradycji indyjskiej stosuje się w tym celu geru – rodzaj czerwonej glinki (ochry) bogatej w minerały. W zależności od potrzeby można ją stosować zewnętrznie (np. przy bielactwie) lub wewnętrznie, po odpowiednim przygotowaniu.

Warto również zwrócić uwagę na dietę. Innym czynnikiem mogącym wywoływać reakcje alergiczne, zwłaszcza u osób lewostronnych, jest mleko krowie, które energetycznie wzmacnia lewą stronę. W takim przypadku zaleca się zastąpienie go mlekiem kozim.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Mataadźi Nirmala Dewi:*

*13 stycznia 1986, Musalwadi, Indie*

*13 marca 1993, Nowe Delhi, Indie*

*27 lutego 1997, Mumbai, Indie*

*4 listopada 2001, Nowe Delhi, Indie*

*8 maja 2002, lotnisko Charles de Gaulle, Francja*

## OSŁABIENIE ODPORNOŚCI

Centralna Czakra Serca, umiejscowiona w okolicy mostka, jest fundamentem naszego układu odpornościowego. To właśnie w kości mostkowej do około dwunastego roku życia powstają przeciwciała, które następnie krążą po całym organizmie, pozostając pod „zdalną kontrolą” tego ośrodka. W obliczu zagrożenia lub silnego lęku mostek zaczyna pulsować, wysyłając sygnał do mobilizacji sił obronnych.

W tradycji jogicznej przeciwciała te postrzegane są jako gany –

swego rodzaju armia duchowych żołnierzy, którzy zwalczają choroby i ataki na nasz system.

Ten potężny system obronny może zostać poważnie osłabiony, gdy prowadzimy życie, które narusza naszą wrodzoną czystość i harmonię. Działania, które uderzają w tę świętą przestrzeń, to między innymi destrukcyjne nawyki seksualne, używanie alkoholu i narkotyków, a także głęboki wewnętrzny stres, wynikający z przewlekłego lęku i poczucia zagrożenia.

Wszystkie te czynniki narażają na szwank centralną część czakry Serca, sprawiając, że nasz system odpornościowy traci swoją moc. Ochrona tego ośrodka i prowadzenie życia w zgodzie z naturalnymi prawami czystości jest zatem kluczem do utrzymania wrodzonej siły do walki z chorobami.

*Fragmenty pochodzą z książki Śri Mataadźi Nirmala Derwi: Meta Modern Era, 1995*

## NIEDOBÓR PRZECIWCIAŁ

Ośrodek serca, znajdujący się w okolicy mostka, odgrywa kluczową rolę w naszej odporności. To właśnie tam, w kości mostkowej, do około dwunastego roku życia powstają przeciwciała – nasi wewnętrzni obrońcy. Później, choć krążą one po całym organizmie, mostek pozostaje ich centrum dowodzenia. W obliczu zagrożenia – zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego – kość mostkowa zaczyna pulsować, wysyłając sygnał do mobilizacji sił obronnych.

Z perspektywy duchowej, ten niezwykle mechanizm obronny jest

darem od aspektu Boskiej Matki, znanej jako Dźagadamba. Same przeciwności w tradycji jogicznej nazywane są jako gany – duchowe istoty, swego rodzaju armia strzegąca integralności naszej istoty. Tak długo, jak człowiekowi zagraża niebezpieczeństwo, ta wewnętrzna armia walczy w jego obronie.

Niestety, ten potężny system odpornościowy może zostać osłabiony, gdy prowadzimy życie naruszające naszą wrodzoną czystość i harmonię. Należą do tego destrukcyjne nawyki, takie jak używanie alkoholu i narkotyków, ale także głęboki wewnętrzny stres, przewlekły lęk czy życie w poczuciu zagrożenia. Wszystkie te czynniki osłabiają centrum serca, powodując utratę naturalnej mocy naszego systemu odpornościowego. Ochrona tego ośrodka jest zatem kluczem do zachowania wrodzonej siły w walce z chorobami.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów i pism Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*2 kwietnia 1986, Kolkata, Indie*

*23 października 1989, Kijów, Ukraina*

*Meta Modern Era, 1995*

## INFEKCJE WIRUSOWE

Z perspektywy energetycznej, wiele chorób psychosomatycznych, w tym nowotwory, ma swoje źródło w tym, co ogólnie można nazwać „wirusami”. Nie chodzi tu jednak wyłącznie o drobnoustroje w sensie biologicznym. Są to raczej negatywne energie, które rezydują w sferze kolektywnej podświadomości – lewym kanale energetycznym. To wszystko to, co „wypadło z obiegu ewolucji” – obumarłe energie, które mogą nas obciążać.

Stajemy się na nie podatni, gdy nasza uwaga przesuwana się w lewą stronę – w sferę przeszłości, negatywnych emocji i podświadomości. Prawdziwe uzdrowienie polega na świadomym wycofaniu uwagi z tego obszaru. Sahadża Joga uczy, jak to robić, stabilizując naszą świadomość w teraźniejszości.

Większość infekcji wirusowych i bakteryjnych ma charakter lewostronny, podobnie jak negatywne wpływy duchowe. Jednakże, niektóre infekcje wywołujące gwałtowną reakcję zapalną i gorączkę mogą mieć podłoże prawostronne. W leczeniu dolegliwości psychosomatycznych o podłożu lewostronnym niezwykle pomocna jest terapia świecą. Jej światło i ciepło wnoszą energię w zimne i mroczne obszary podświadomości, skutecznie je oczyszczając.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
4 listopada 1986, Nowe Delhi, Indie  
30 czerwca 1990, Wiedeń, Austria*

## INFEKCJE GRZYBICZE

W przypadku infekcji grzybiczych, zwłaszcza tych dotyczących kobiety, można zastosować tradycyjne metody oczyszczające oparte na fumigacji (okadzaniu).

Skutecznym sposobem jest palenie nasion adźwanu, którego dym oczyszcza i zwalcza infekcję. Zabieg polega na rozpaleniu węgielka trybularzowego w bezpiecznym, żaroodpornym naczyniu. Na rozżarzony węgielk nasypuje się nasiona adźwanu. Następnie naczynie umieszcza się (na przykład w bidencie) w taki

sposób, aby można było usiąść nad nim i pozwolić, by leczniczym dotarł bezpośrednio do miejsc intymnych.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
1 września 2000, Londyn, Wielka Brytania*

## GRZYBICE - ZALECENIA

Z perspektywy energetycznej, infekcje grzybicze i pleśnie są problemem lewostronnym. Są one postrzegane jako formy życia pozbawione witalnej energii duchowej, należące do sfery rozkładu i przeszłości.

W związku z tym zaleca się unikanie w diecie pokarmów, które same w sobie są grzybami, takich jak sery pleśniowe, a także grzybów jadalnych.

Aby oczyścić system na poziomie subtelny, można zastosować prostą technikę: lewą dłoń kierujemy w stronę zdjęcia Śri Matadźi, a prawą kładziemy na miejscu dotkniętym infekcją. Pomaga to „wyciągnąć” szkodliwą energię.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
13 stycznia 1986, Musakwadi, Indie*

## AMEBOZA (PEŁZAKOWICA)

Problemy te wskazują na potrzebę wzmocnienia żołądka oraz zasady Mistrza (Guru Tattwa) w obrębie naszego subtelno układu nerwowego jelit (ENS, zwany również jelitowym

mózgiem), który odpowiada za wewnętrzną dyscyplinę i równowagę.

Dla osób o dominującej prawej stronie, których organizm ma tendencję do przegrzewania się, kluczowe jest stosowanie diety o właściwościach chłodzących. Zaleca się unikanie produktów rozgrzewających, takich jak imbir, nabiał czy nierafinowany cukier trzcinowy. Zamiast tego, ulgę mogą przynieść napoje i składniki o działaniu chłodzącym, takie jak woda z kokum (owoc *Garcinia indica*), kardamon, gulkand (konfitura z płatków róży) oraz biały cukier.

Celem jest zawsze przywrócenie równowagi, a odpowiednio dobrana dieta, wspierająca osłabione ośrodki, jest jednym z najskuteczniejszych narzędzi na drodze do zdrowia.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Mataadźi Nirmala Dewi:  
4 listopada 1986, Nowe Delhi, Indie*

# Zdrowie Układu Rozrodczego i Moczowego

## BEZPŁODNOŚĆ

Z perspektywy energetycznej, bezpłodność u kobiet jest najczęściej wynikiem nierównowagi spowodowanej nadmierną aktywnością prawego kanału energetycznego. Prowadzenie bardzo aktywnego życia, skupienie na karierze i intensywnej pracy intelektualnej, a także nadmierna koncentracja na swoim wizerunku i ego – wszystko to prowadzi do „przegrzania” organizmu i może powodować problemy z macicą.

Problemy z płodnością mogą wynikać także z osłabienia lewego kanału, spowodowanego traumą, silnym wstrząsem emocjonalnym lub wpływem negatywnych energii.

Sahadza Joga oferuje holistyczne podejście, które polega na zdiagnozowaniu i usunięciu pierwotnej przyczyny nierównowagi. Kluczem jest zrozumienie, czy problem ma charakter prawostronny („gorący”), czy lewostronny („zimny”). Istnieją proste, naturalne techniki, które pomagają przywrócić

równowagę obu kanałów, co często prowadzi do odzyskania naturalnej płodności.

*Fragментy pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*9 lutego 1983, Nowe Delhi, Indie*

*1 września 2000, Londyn, Wielka Brytania*

## IMPOTENCJA (ZABURZENIA EREKCJI)

Z perspektywy duchowej, impotencja jest postrzegana nie jako izolowany problem fizyczny, lecz jako objaw głębokiej nierównowagi w czakrze Muladhara. Jest to ośrodek, który zarządza naszą energią seksualną, a jego zdrowie zależy od czystości i szacunku, z jakimi podchodzimy do tej sfery życia.

Prowadzenie rozwiązłego, cudzołożnego życia oraz ogólne „niewłaściwe używanie” energii seksualnej prowadzi do zanieczyszczenia i osłabienia tej czakry. Może to manifestować się na dwa sposoby: albo jako impotencja i brak witalności, albo jako nadmierne, niekontrolowane pobudzenie.

Równie ważna jest harmonia energetyczna między mężczyzną a kobietą. Mężczyzna z natury jest ekstrawertykiem, a kobieta introwertykiem; ich energie powinny się uzupełniać. Gdy ta naturalna polaryzacja zostaje zakłócona, na przykład gdy kobieta przyjmuje agresywną, rywalizacyjną postawę wobec mężczyzny, może to prowadzić do osłabienia jego męskiej energii i w konsekwencji do problemów z potencją.

Dlatego wszyscy wielcy mistrzowie duchowi podkreślali wagę prowadzenia czystego i rozsądnego życia małżeńskiego. Jest to fundament nie tylko duchowego rozwoju, ale także zdrowia fizycznego i witalności.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*9 lutego 1979, Thiruvananthapuram, Indie*

*8 października 1982, Northampton, Wielka Brytania*

*28 maja 1989, Los Angeles, USA*

## MIĘŚNIAKI MACICY

Mięśniaki macicy, a także wszelkie inne narośle i guzy w ciele, są z perspektywy energetycznej problemem o charakterze lewostronnym.

W leczeniu stosuje się tradycyjną metodę oczyszczającą, polegającą na okadzaniu dymem z palonych nasion adźwanu (ajwain). Dym ten ma silne właściwości rozgrzewające i oczyszczające.

Zabieg polega na rozpaleniu węgielka trybularzowego w bezpiecznym, żaroodpornym naczyniu. Na rozżarzony węgielek nasypuje się nasiona adźwanu. Następnie naczynie umieszcza się w bidencie lub misce toaletowej, tak aby można było usiąść nad nim i pozwolić, by leczniczy dym dotarł bezpośrednio do miejsc intymnych.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*1 września 2000, Londyn, Wielka Brytania*

## PROBLEMY Z PROSTATĄ

Prostata jest powiązana z czakrą Muladhara – ośrodkiem niewinności i czystości reprezentowanym przez Śri Ganeszę. Jej zdrowie zależy od stanu tej czakry.

Problemy z prostatą są często objawem umysłu zdominowanego przez ego, co manifestuje się zwłaszcza poprzez pożądlive, „wędrujące” spojrzenie. Należy jednak zachować tu ostrożność: choć taka postawa może prowadzić do problemów z prostatą, nie oznacza to, że każdy, kto na nie cierpi, jest jej winien.

Gdy umysł jest w ten sposób zorientowany, gruczoł krokowy staje się nadaktywny, reagując na nieustanną stymulację. Co więcej, taka postawa otwiera system energetyczny na zewnętrzne, negatywne energie (bhoots). To, co zaczyna się jako zwykła ciekawość, z czasem może przerodzić się w stan, w którym człowiek jest bombardowany i osłabiany przez te negatywne siły.

Czakra Muladhara jest również miejscem, gdzie gromadzą się „obumarłe”, zużyte energie. Pożądlive spojrzenie dodatkowo zanieczyszcza ten fundamentalny ośrodek. Dlatego utrzymanie czystości spojrzenia i niewinności jest kluczowe nie tylko dla duchowego rozwoju, ale i dla fizycznego zdrowia w tym wrażliwym obszarze.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*22 marca 1977, Mumbai, Indie*

*10 lipca 1982, Derby, Wielka Brytania*

## MENOPAUAZA

Z perspektywy duchowej, menopauza nie jest chorobą, lecz naturalnym etapem w życiu kobiety. Problemy i dolegliwości, które jej często towarzyszą, są natomiast sygnałem wcześniejszego braku wewnętrznej równowagi.

Kobieta, która żyje w harmonii i jest zrównoważona, może przejść przez ten okres bez żadnych negatywnych objawów i dolegliwości. Kluczem jest zatem dbanie o wewnętrzną harmonię, co pozwala ciału i Duchowi gładko przejść przez tę naturalną transformację.

Jako wsparcie dla organizmu w okresie menopauzy, zalecane jest przyjmowanie łatwo przyswajalnego wapnia.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
1 września 2000, Londyn, Wielka Brytania*

## CIAŻA DOLEGLIWOŚCI I ZALECENIA

Z perspektywy duchowej, ciąża jest niezwykle ciekawym czasem, w którym kształtuje się nie tylko ciało, ale i dusza dziecka. Już w drugim-trzecim miesiącu życia płodowego w ciało dziecka wnika promień świadomości, energia duchowa, która później stanie się jego Kundalini. Przez cały okres ciąży energia ta jest obecna i rozwija się wraz z płodem.

Stan matki ma w tym czasie absolutnie kluczowy wpływ na dziecko. Jej krew niesie ze sobą nie tylko substancje odżywcze, ale także subtelne informacje o jej stanie emocjonalnym i energetycznym. Jeśli matka żyje w ciągłym pośpiechu, stresie i nerwowości, ten wzorzec zostaje przekazany dziecku, co może prowadzić do rozwoju poważnych chorób w przyszłości. Troska o własny spokój jest zatem największym darem, jaki matka może ofiarować swojemu nienarodzonemu dziecku.

Kobieta w ciąży powinna prowadzić normalne, aktywne życie. Może pracować i uczestniczyć w spotkaniach, jednak nie powinna angażować się w intensywną pracę energetyczną nad innymi ludźmi ani wykonywać gwałtownych ruchów, takich jak schyłanie się.

Najważniejszą ochroną dla matki i dziecka jest codzienna medytacja. Wystarczy kilka minut rano i wieczorem, aby oczyścić swój system i zapewnić sobie i dziecku duchową ochronę. Medytacja w ciąży stwarza również najlepsze warunki do narodzin dziecka o przebudzonej energii duchowej.

W ciąży należy unikać produktów o silnie rozgrzewających właściwościach, m.in. kamfory, adżwanu i papai.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*24 marca 1973, Mumbaj, Indie*

*8 października 1982, Northampton, Wielka Brytania*

*2 marca 1983, Dalkeith, Australia*

*21 września 1986, Mechelen, Belgia*

*1 września 2000, Londyn, Wielka Brytania*

## SEKSUALNOŚĆ I ZDROWIE INTYMNE

Seksualność jest z natury czymś spontanicznym i naturalnym. Nadmierne analizowanie, roztrząsanie i obsesyjne skupianie się na tej sferze życia prowadzi do jej wynaturzenia i utraty piękna.

Z perspektywy duchowej ewolucji, należy zrozumieć, że energia Kundalini znajduje się ponad ośrodkiem seksualnym (czakrą Muladhara). Oznacza to, że sama aktywność seksualna nie odgrywa roli w procesie wznoszenia się tej energii. Jednakże, czysta i nacechowana szacunkiem seksualność, praktykowana w ramach usankcjonowanej społecznie więzi, jaką jest małżeństwo, niewątpliwie przyczynia się do zachowania wewnętrznej równowagi.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
27 sierpnia 1982, Lozanna, Szwajcaria*

# Wzrok i Słuch

## PROBLEMY ZE WZROKIEM

Nasze oczy są nie tylko narządem wzroku, ale także zwierciadłem naszego stanu wewnętrznego i narzędziem, za pomocą którego wchodzimy w interakcję ze światem. Sposób, w jaki patrzymy, ma bezpośredni wpływ na zdrowie naszych oczu.

Utrzymywanie nienaturalnego, nieczystego spojrzenia, a zwłaszcza kierowanie na innych pożądlivego wzroku, jest niezwykle szkodliwe. Taka postawa obciąża system energetyczny, co może prowadzić do problemów z oczami, takich jak ich zaczerwienienie, a nawet do utraty wzroku. Czystość spojrzenia jest zatem kluczowa dla zdrowia oczu.

Wiele problemów ze wzrokiem, zwłaszcza u osób o dominującej prawej stronie, jest związanych z nadmiarem ciepła w organizmie. Uzdrawienie polega na usunięciu tego wewnętrznego gorąca z przeciążonych organów – wątroby, trzustki, a zwłaszcza z czakry Adźni, która bezpośrednio zarządza wzrokiem.

Jedną z technik chłodzących jest kierowanie prawej dłoni w stronę zdjęcia Śri Matadźi, co pozwala nadmiarowi ciepła

opuścić nasz system. Regularna praktyka medytacji i oczyszczania może prowadzić do znaczącej poprawy wzroku.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*23 sierpnia 1986, Plaffeien, Szwajcaria*

*20 kwietnia 1996, Tajpej, Tajwan*

## ZACMA (KATARAKTA)

Z perspektywy medycyny subtelnej, energia duchowa może uzdrawiać i rewitalizować żywe komórki i procesy w organizmie. Jednak w przypadku dolegliwości takich jak zaawansowana zaćma (katarakta), gdzie dochodzi do nieodwracalnego zmętnienia i obumarcia tkanki soczewki oka, proces ten jest postrzegany jako zakończony.

Energia Kundalini działa na to, co żywe. Dlatego w takich przypadkach, gdy struktura fizyczna uległa trwałemu uszkodzeniu, interwencja na poziomie energetycznym może nie być w stanie odwrócić zmian.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*25 lipca 1995, Sofia, Bułgaria*

## ŚLEPOTA (UTRATA WZROKU)

Z perspektywy energetycznej, niektóre formy utraty wzroku, zwłaszcza te, które nie mają jednoznacznej przyczyny medycznej, mogą być powiązane z głęboką blokadą w lewym ośrodku Swadhiszthana. Taka blokada może mieć dwojakie podłoże. Czasami jest ona skutkiem choroby fizycznej, takiej jak cukrzyca,

która zaburza cały system energetyczny. W innych przypadkach może wynikać z przyczyn subtelnych – zablokowania przez negatywną energię, w tradycji jogicznej nazywaną bhoot.

Gdy problem ma podłoże czysto energetyczne, stosuje się specjalną praktykę oczyszczającą system. Polega ona na umieszczeniu świecy przed zdjęciem Śri Matadźi i skupieniu wzroku osoby dotkniętej problemem na płomieniu. Moc światła i pozytywnej wibracji może stopniowo rozpuścić blokadę energetyczną, będącą przyczyną dolegliwości, i wspomóc przywrócenie wewnętrznej wizji.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
17 maja 1980, Alresford, Wielka Brytania*

## CHWIEJNE SPOJRZENIE

Chwiejne spojrzenie nie jest jedynie nawykiem, lecz sygnałem głębszego problemu energetycznego. Poprzez flirt i pożądlive spojrzenie dochodzi do wymiany negatywnych energii między ludźmi. Jest to również przyczyną irracjonalnych pociągów i fascynacji, których nie potrafimy logicznie wytłumaczyć.

W Sahadźa Jodze chwiejne spojrzenie stanowi poważną blokadę dla wznoszącej się energii Kundalini. Celem jest odzyskanie niewinności spojrzenia – oczu wolnych od żądy i chciwości. Świadome spuszczenie wzroku jest aktem pokory i samokontroli, który pomaga w tym procesie.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*18 grudnia 1978, Londyn, Wielka Brytania*

*24 grudnia 1987, Pune, Indie*

## PROBLEMY Z USZAMI

Problemy z uszami, nosem i gardłem są związane z blokadami w czakrze Wiśuddhi, która odpowiada nie tylko za zdrowie fizyczne w tym obszarze, ale też za naszą komunikację i relacje z innymi.

Afirmacje (mantry) są potężnym narzędziem do oczyszczania i wzmacniania tego ośrodka. Działają one jak wibracyjne wsparcie dla subtelnych energii, które rezydują w naszych czakrach, pomagając im swobodnie manifestować swoje cechy.

Jedną z najskuteczniejszych technik jest recytowanie afirmacji „Allah hu Akbar”. Aby ją wykonać, należy zatkać uszy palcami, odchylić głowę do tyłu i powtórzyć afirmację szesnaście razy. Technika ta działa na dwa aspekty czakry gardła. Po pierwsze, pomaga przy problemach fizycznych, takich jak przeziębienia, dolegliwości uszu, nosa i gardła, a także przy braku skupienia. Po drugie, oczyszcza aspekt odpowiedzialny za relacje, harmonizując naszą mowę, gdy staje się ona agresywna i sarkastyczna.

Innymi afirmacjami, które wspierają ten ośrodek, są „Radha Krysna” oraz „Vitthala”, które również pomagają przywrócić równowagę i zdrowie w obszarze czakry gardła.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*2 maja 1988, Wiedeń, Austria*

# Dieta, Styl Życia i Inne

## CUKRZYCA

Z perspektywy energetycznej, cukrzyca jest chorobą wynikającą z braku równowagi między prawą a lewą stroną naszego systemu. Jej pierwotną przyczyną jest nadmierna aktywność prawego kanału, związana z nieustannym myśleniem, planowaniem i organizowaniem. Osoby, które żyją w ciągłej aktywności umysłowej, przeciążają prawy aspekt czakry Swadhiszthana.

Ta nadaktywność po prawej stronie ma bezpośredni, osłabiający wpływ na lewą stronę, a w szczególności na lewy aspekt czakry Nabhi. Zaburzenie to uderza w organy odpowiedzialne za metabolizm i równowagę w organizmie – śledzionę i trzustkę. Gdy stają się one słabe i „letargiczne”, rozwija się cukrzyca. Choroba ta ma tendencję do eskalacji, z czasem prowadząc do dalszych komplikacji, takich jak osłabienie wzroku.

Ten energetyczny mechanizm ma również swoje głębokie odzwierciedlenie w relacjach międzyludzkich. Nadmierne skupienie na pracy i planowaniu często prowadzi do zaniedbywania życia rodzinnego, zwłaszcza relacji z żoną. Taka postawa – surowość i brak uwagi – osłabia energetyczny fundament domu i rodziny, co przekłada się na osłabienie czakry

Nabhi. Dlatego dbanie o harmonijną, pełną miłości relację z żoną jest kluczowym elementem profilaktyki i leczenia.

Oprócz ogólnego wyciszenia nadaktywnej prawej strony, pomocne może być stosowanie wibrowanej soli oraz odpowiednich afirmacji, które wzmacniają osłabione ośrodki.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*19 lutego 1977, Nowe Delhi, Indie*

*22 marca 1977, Mumbaj, Indie*

*20 marca 1983, Sydney, Australia*

*9 czerwca 1985, Wellingborough, Wielka Brytania*

*5 października 1987, Lozanna, Szwajcaria*

## ZDROWE ODŻYWIANIE

W dzisiejszym świecie jesteśmy bombardowani sprzecznymi informacjami na temat diet, a nasze wybory żywieniowe często są podyktowane chwilowymi zachciankami, a nie faktycznymi potrzebami organizmu. Z perspektywy jogicznej, kluczem do zdrowia jest zmiana tego podejścia: jemy to, co nam służy, a nie to, na co mamy ochotę.

Jeśli zauważamy, że jedzenie staje się dla nas nadmiernie ważne, a język i zmysły domagają się ciągłej stymulacji, jest to sygnał, że straciliśmy wewnętrzną równowagę. Jednym z najlepszych narzędzi do odzyskania kontroli nad zmysłami i oczyszczenia systemu jest post.

Praktyka postu nie polega na drastycznym głodzeniu się, lecz na

świadomym ograniczeniu. Można zacząć od zmniejszenia porcji o połowę, co pozwoli odpocząć układowi pokarmowemu. Tradycyjnie najlepszym dniem na taką praktykę jest czwartek – dzień Guru, symbolizujący zasadę wewnętrznej dyscypliny. Można zacząć od postu trwającego pół dnia, obserwując, jak ciało i umysł odzyskują spokój i klarowność. Celem jest osiągnięcie stanu, w którym to my panujemy nad jedzeniem, a nie jedzenie nad nami.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
1 listopada 1980, Londyn, Wielka Brytania*

## DIETA NA UPAŁY

Podczas upałów kluczowe jest utrzymanie wewnętrznego chłodu. Z perspektywy energetycznej głównym źródłem nadmiaru ciepła w organizmie jest przeciążona, „przegrzana” wątroba, której stan często wiąże się z nadmierną aktywnością umysłową. Najprostszą niefarmakologiczną metodą jest chłodzenie okolicy wątroby okładem z lodu oraz świadome ograniczanie natłoku myśli.

Kluczową rolę odgrywa jednak odpowiednia dieta. Ważna jest nie tylko natura spożywanych produktów, ale także ich fizyczna temperatura. Nawet owoce o właściwościach chłodzących, jak arbuzy czy mango, powinny być przed zjedzeniem dobrze schłodzone. Spożywanie ich w temperaturze otoczenia, prosto z drzewa czy straganu, jest błędem. W Indiach tradycyjnie chłodzi się mango przez dobę przed spożyciem.

Latem należy ograniczyć spożycie mięsa, a zwłaszcza ryb. Ryby, oprócz tego, że szybciej się psują w wysokich temperaturach, zawierają fosfor, który ma właściwości rozgrzewające.

Aby skutecznie schłodzić wątrobę, warto sięgnąć po produkty o właściwościach chłodzących. W tradycji indyjskiej stosuje się w tym celu gul kand (konfiturę z płatków róży), kardamon oraz cukier (w tym cukier kandyzowany).

Świadomość zmiany diety w okresie letnim jest niezwykle ważna. Unikanie produktów rozgrzewających i wybieranie tych o działaniu chłodzącym pomaga utrzymać równowagę i dobre samopoczucie nawet w największe upały.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
13 stycznia 1986, Musakwadi, Indie*

## NARKOTYKI - UZALEŻNIENIE

Stosowanie narkotyków prowadzi do głębokiej nierównowagi w systemie energetycznym, spychając człowieka z jego wewnętrznego centrum. Większość substancji psychoaktywnych pogrąża system w lewym kanale, prowadząc do stanu bierności, depresji i ucieczki w przeszłość.

Jednak niektóre substancje, jak halucynogenne LSD, działają odwrotnie – gwałtownie pobudzają prawy kanał. Prowadzi to do nadaktywności i mentalnej ucieczki w przyszłość, która manifestuje się poprzez halucynacje. Doświadczenia wywołane

przez takie środki – wizje światła, poczucie zlewania się z otoczeniem – są jedynie iluzją, a nie prawdziwym doświadczeniem duchowym.

Prawdziwa duchowość polega na byciu tu i teraz – w teraźniejszości, w zrównoważonym kanale centralnym. Celem nie jest ucieczka w przeszłość czy w przyszłość, lecz odnalezienie spokoju i autentycznej świadomości w chwili obecnej.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*20 marca 1983, Sydney, Australia*

*22 września 1985, Nicea, Francja*

## PROMIENIOWANIE

Z perspektywy energetycznej, skutki promieniowania są postrzegane jako jedno z najpoważniejszych zaburzeń, jakie mogą dotknąć system subtelny. Dotyczy to zarówno choroby nowotworowej, jak i bezpośredniego narażenia na promieniowanie.

Do oczyszczania organizmu z tak głębokich zaburzeń stosuje się specjalną, intensywną technikę z użyciem trzech świec.

Pierwszą świecę stawia się tradycyjnie przed zdjęciem Śri Matadźi.

Drugą świecę umieszcza się po lewej stronie, na wysokości czakry Lewej Swadhiszthany (w okolicy lewego biodra), aby jej płomień oczyszczał ten kluczowy ośrodek, który jest szczególnie wrażliwy na tego rodzaju negatywność.

Trzecią świecę trzyma się w prawej dłoni i używa się jej do podnoszenia energii Kundalini oraz dawania sobie ochrony energetycznej (bandhan).

Ta intensywna terapia światłem i ciepłem pomaga zneutralizować głęboko zakorzenioną negatywność i jest zalecana w przypadku najpoważniejszych problemów.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
24 sierpnia 1991, Moskwa, Rosja*

## ZDROWIE JAMY USTNEJ (ZĘBY)

W tradycji ajurwedyjskiej szczególną rolę w higienie jamy ustnej odgrywa miódla indyjska (neem). Roślina ta ma silne właściwości lecznicze i oczyszczające.

Regularne stosowanie pasty do zębów z neem pomaga utrzymać zdrowe zęby i dziąsła. Jej charakterystyczny, gorzki smak ma również działanie na poziomie energetycznym – uważa się, że odstrasza negatywne energie i blokady (baddha), które mogą osadzać się w naszym systemie.

Dodatkowo w ajurwedzie praktykuje się codzienne skrobanie języka specjalną łopatką, co pomaga usuwać nagromadzone toksyny (ama) i mikroorganizmy, wspierając zdrowie jamy ustnej oraz poprawiając klarowność smaku i oddechu.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
7 grudnia 1988, Aurangabad, Indie*

## CHOROBY DZIEDZICZNE (GENETYCZNE)

Z perspektywy duchowej, niektóre problemy i choroby mogą być przekazywane z pokolenia na pokolenie. Energetycznym fundamentem, który przechowuje i przenosi te informacje, jest czakra Muladhara. Jest to ośrodek, który zawiera w sobie esencję wszystkich pozostałych czakr i jest siedzibą zasady niewinności i wewnętrznej czystości. Ten wymiar niewinności jest aspektem Boga, reprezentowanym przez Śri Ganeszę, który poprzez swoją obecność pomaga uwolnić nas od ograniczeń dziedzicznych energetycznie i przywraca pierwotną czystość.

Najgłębsze i najdłużej trwające obciążenia rodowe powstają w wyniku czynów, które fundamentalnie naruszają tę wrodzoną niewinność, takich jak kazirodztwo. Skutki takich działań mogą być odczuwalne w rodzie nawet przez czternaście pokoleń. Tego rodzaju czyny są postrzegane jako „zniewaga” dla zasady Śri Ganeszy, co prowadzi do głębokich zaburzeń, które mogą manifestować się jako różnego rodzaju choroby dziedziczne.

Uzdrowienie na tym najgłębszym poziomie wymaga świadomej pracy nad oczyszczeniem i przywróceniem mocy czakry Muladhara. Odrodzenie w sobie zasady niewinności i siły Śri Ganeszy pozwala przerwać łańcuch rodowych obciążeń i odzyskać pełnię zdrowia.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
13 stycznia 1986, Musakwadi, Indie*

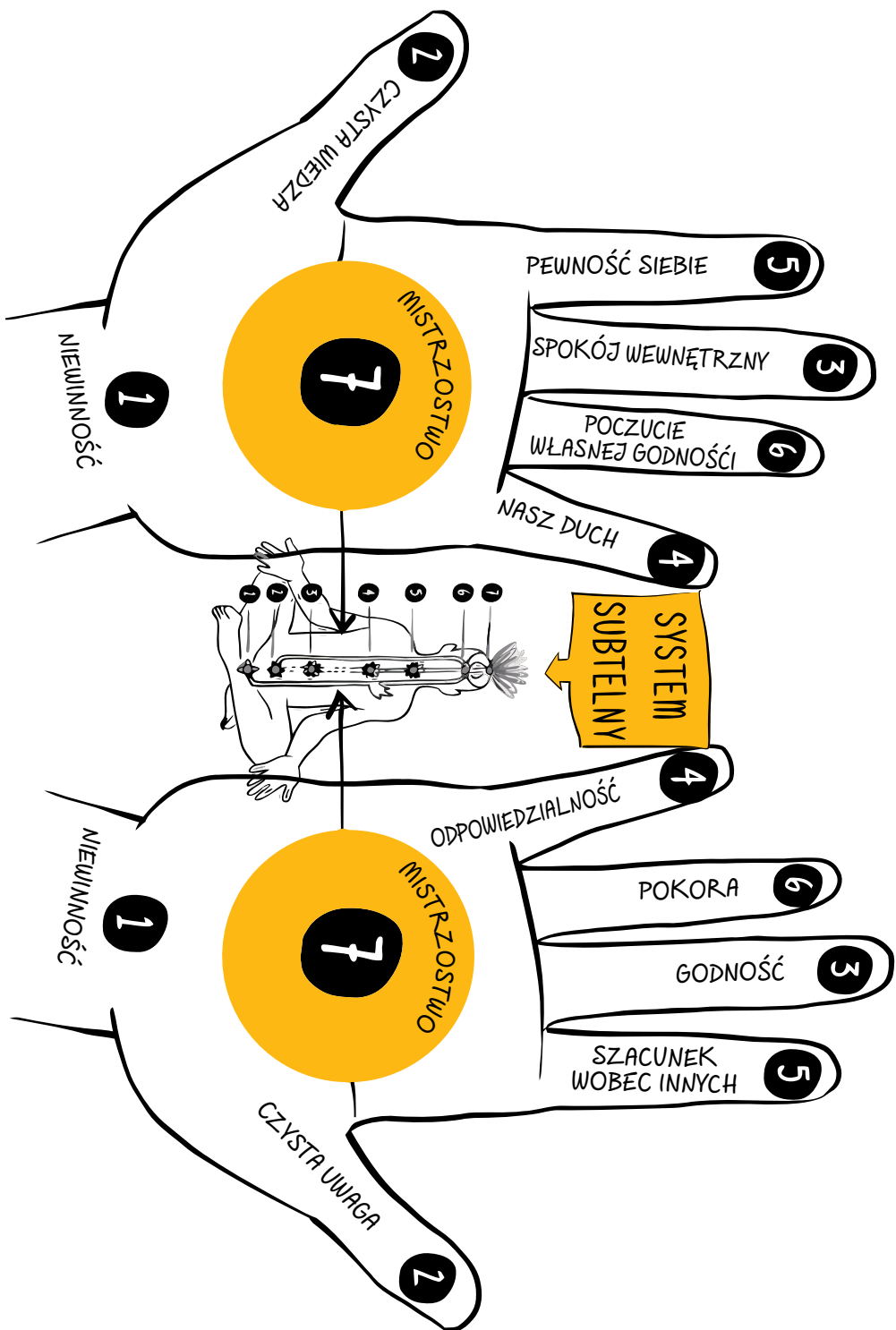
## ODWODNIENIE

Stan wewnętrznego „wysuszenia” organizmu, który objawia się niedoborem płynów ustrojowych lub dolegliwościami otrzewnej, jest wynikiem nadmiernego gorąca w systemie energetycznym.

Przyczyną takiego stanu może być intensywna praca energetyczna, polegająca na usuwaniu negatywności, co zużywa nasze wewnętrzne zasoby. Może to być również skutek wchłaniania nadmiaru „ciepła” od innych ludzi, których system jest silnie zaburzony.

Aby złagodzić ten stan i przywrócić wewnętrzne nawilżenie, zaleca się spożywanie masła klarowanego (ghee) lub zwykłego masła, które mają właściwości kojące i natłuszczające. Można je również wcierać w dłonie i palce, aby je schłodzić, ukoić i chronić przed wysuszającym wpływem zewnętrznego gorąca.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
9 lutego 1983, Nowe Delhi, Indie*



# Subtelności

## WEWNĘTRZNA ARCHITEKTURA

Aby zrozumieć subtelną wiedzę o sobie, musimy poszerzyć naszą świadomość. W każdym z nas istnieją trzy fundamentalne moce: moc pragnienia (lewa strona), moc działania (prawa strona) oraz centralna moc ewolucji. Na poziomie fizycznym manifestują się one jako autonomiczny układ nerwowy: lewy i prawy układ współczulny oraz centralny układ przywspółczulny.

Układ przywspółczulny jest naszym źródłem wewnętrznej równowagi – odżywia nas, naprawia i regeneruje. Posiada on jednak ograniczoną energię. W sytuacjach awaryjnych lub podczas intensywnego działania aktywizujemy układ współczulny, który zużywa tę energię. Gdy się relaksujemy, układ przywspółczulny przywraca nas do normy. Choroby pojawiają się, gdy z powodu nadmiernej aktywności wyczerpujemy nasze ograniczone zasoby energii centralnej.

Na etapie ludzkiej ewolucji balansujemy między przeszłością (lewy kanał) a przyszłością (prawy). Myśli przeskakują między nimi, a terażniejszość istnieje jedynie w krótkiej przerwie, w której trudno się zatrzymać.

W naszym wnętrzu rezydują dwie boskie zasady. W sercu mieszka Duch – nasze prawdziwe Ja, które jest cichym świadkiem naszych działań. Natomiast w kości krzyżowej znajduje się energia Kundalini, która niczym magnetofon rejestruje wszystko, co robimy. To właśnie ona jest kluczem do naszej dalszej ewolucji.

Podczas doświadczenia Samorealizacji energia Kundalini budzi się i wznosi po centralnym kanale. W trakcie tego procesu subtelnie wydłuża ona przerwę między myślami. W rezultacie wchodzimy w stan medytacji - stan świadomości bez myśli. Dopiero wtedy nasza uwaga zostaje oświecona przez Ducha. Nie jesteśmy już odcięci od naszego prawdziwego Ja i po raz pierwszy możemy poczuć na naszym centralnym układzie nerwowym subtelne, chłodne wibracje Boskiej energii.

*Fragменты pochodzą z następujących wykładów Śri Mataadźi Nirmala Dewi:  
26 lipca 1984, Hove, Wielka Brytania*

## RAK

Zgodnie z wiedzą o systemie subtelny, nadmierny wysiłek i napięcie wytrącają nas z wewnętrznej równowagi, przesuwając w lewą lub prawą stronę. Gdy popadamy w stronę lewą, stajemy się szczególnie podatni na działanie negatywnych energii, które w tradycji duchowej uznawane są za główny czynnik sprzyjający rozwojowi chorób nowotworowych.

Co ciekawe, współczesna medycyna zaczyna dostrzegać część

tego obrazu. Lekarze potwierdzają, że podatność na raka wzrasta, gdy nasz współczulny układ nerwowy jest nadmiernie aktywny. Oznacza to, że żyjąc w stanie ciągłego „pogotowia” – w stresie i nadaktywności – sami tworzymy w sobie podatność na chorobę. Jednakże medycyna nazywa jedynie mechanizmy (np. „białko 58”), nie widząc ostatecznego źródła, które wyzwała chorobę.

Ten ostateczny impuls pochodzi ze sfery, która istnieje w nas od zarania dziejów – ze zbiorowej podświadomości. Jest to rezerwar archaicznych, obumarłych energii. Otwieramy się na jego negatywne wpływy, gdy świadomie podporządkowujemy się fałszywym guru lub naukom, które zajmują się tym, co w sanskrycie określa się jako preta widja lub śmašana widja – wiedzą o świecie zmarłych. Takie praktyki mogą prowadzić do hipnotycznego zauroczenia, a nawet do autodestrukcji.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
26 lipca 1984, Hove, Wielka Brytania*

## RÓŻNICA MIĘDZY BADDHA A BHOOT

W systemie subtelny istnieją dwa rodzaje negatywnych energii – baddha i bhoot – różniące się naturą i zachowaniem, co jest kluczowe dla diagnozy i oczyszczenia.

Baddha, dosłownie oznaczająca „przeszkodę” lub „związanie”, jest pasywną blokadą energetyczną. Osadza się ona na czakrze lub organie. Sama w sobie nie ma zdolności ruchu. Przemieszcza się

jedynie wtedy, gdy porusza ją wznosząca się energia Kundalini. Można ją porównać do guzka w ciele, który może być przesuwany przez siłę krwiobiegu, ale sam nie jest w stanie się poruszać.

Inną naturę ma bhoot, który jest aktywną, niezależną energią. Jego ruchy są samowolne i nieprzewidywalne. W jednej chwili może znajdować się na prawej stronie czakry Serca, by za moment przeskoczyć na lewą stronę czakry Serca. Jego ruch nie jest kontrolowany przez wznoszącą się Kundalini. Dobrą analogią jest tu robak, który w odróżnieniu od biernego guzka, porusza się samodzielnie.

Zrozumienie tej różnicy jest kluczowe w diagnozowaniu problemów na wibracjach i stosowaniu odpowiednich technik oczyszczających.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Mataadźi Nirmala Dewi:  
17 maja 1980, Alresford, Wielka Brytania*

## MÓZG – MAPA NASZEGO SYSTEMU SUBTELNEGO

Tylko poprzez Sahadźa Jogę można zrozumieć, co naprawdę kryje się w naszym mózgu. Wszystkie siedem głównych czakr ma swoje odzwierciedlenie, swoje „siedziby”, w obszarze mózgu. Zrozumienie tej subtelnej mapy pozwala wyjaśnić pozornie niezwiązane ze sobą dolegliwości, takie jak związek między cukrzycą a utratą wzroku.

U podstawy mózgu, z tyłu głowy, znajduje się siedziba czakry Muladhara. Wokół niej, niczym satelita, krąży siedziba czakry Swadhiszthana. To właśnie ona jest odpowiedzialna za naszą aktywność umysłową.

Wszystko zaczyna się od nadmiernego myślenia, planowania i życia przyszłością. Ta mentalna nadaktywność przeciąża czakrę Swadhiszthana. Aby zasilić nieustannie pracujący mózg, zaczyna ona w przyspieszonym tempie pobierać energię (w postaci komórek tłuszczowych) z okolicy brzucha. W rezultacie inne organy, którymi również zarządza Swadhiszthana – zwłaszcza trzustka – są zaniedbywane i pozbawione energii. W ten sposób rozwija się cukrzyca.

Problem przenosi się następnie na poziom mózgu. Nadaktywna siedziba czakry Swadhiszthany zaczyna negatywnie oddziaływać na znajdującą się w jej centrum siedzibę Muladhary. Ponieważ to właśnie Muladhara w mózgu wspiera płaty wzrokowe, jej osłabienie prowadzi do problemów ze wzrokiem, a nawet do ślepoty.

Dlatego leczenie samych oczu nie jest rozwiązaniem. Należy dotrzeć do źródła: uspokoić nadaktywną Swadhiszthanę i wzmocnić osłabioną Muladharę. Pokazuje to, jak niezwykle ważne jest utrzymanie naszego umysłu w stanie rozsądku i równowagi.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
20 marca 1984, Nowe Delhi, Indie*

## CHOROBY MULADHARY

Czakra Muladhara jest fundamentem naszego zdrowia, wspierając zarówno układ nerwowy, jak i mięśniowy. Jej zaniedbanie i zanieczyszczenie może prowadzić do najpoważniejszych chorób, takich jak stwardnienie rozsiane czy AIDS.

Głównym problemem jest obciążenie tej czakry przez negatywne energie. Zaskakującym zjawiskiem jest to, że dolegliwości te często manifestują się nie u osoby, która jest pierwotnym źródłem problemu, lecz u jej współmałżonka. Ze względu na głęboką, intymną więź między partnerami, negatywność osadzona w Muladharze jednej osoby może zostać przeniesiona na drugą. Problem ten ma charakter lewostronny.

Osoba obciążona taką negatywnością w skrajnych przypadkach może gwałtownie drżeć w obecności wibracji, na przykład przed zdjęciem Śri Matadźi. Inne symptomy to wybrzuszenia na skórze w okolicy czoła - czakra Adźña, a także cechy charakteru: pozornie apatyczna, a jednocześnie wewnętrznie agresywna postawa, krnąbrność, a zwłaszcza wędrujące, pożądlive spojrzenie i nadmierna, niekontrolowana seksualność.

Uzdrowienie wymaga dotarcia do źródła problemu i oczyszczenia go. Pomocne są techniki neutralizujące negatywność, takie jak użycie papryczek chili czy okadanie dymem z nasion adźwanu (ajwain).

Najważniejsze jest jednak przywrócenie mocy samej czakrze poprzez oddawanie czci zasadzie niewinności, reprezentowanej przez Śri Ganeszę.

Dlatego tak fundamentalne znaczenie ma ochrona i szacunek dla czakry Muladhara. Małżeństwo jest postrzegane jako świętość i życie w zgodzie z tą świętością jest najlepszą ochroną. Współczesna kultura, która dewaluje te wartości, naraża nas na poważne niebezpieczeństwo. Relatywizowanie pojęcia małżeństwa, spłykanie więzi rodzinnych i podważanie znaczenia czystości oraz wierności prowadzi do osłabienia podstaw naszego duchowego życia. W miejsce trwałych zasad proponuje się chwilowe przyjemności i iluzoryczną wolność, które w rzeczywistości rozbijają wewnętrzną równowagę.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
1 września 2000, Londyn, Wielka Brytania*

## GORĄCA SWADHISZTHANA

Czakra Swadhiszthana jest niezwykle ważnym i dynamicznym ośrodkiem energetycznym. Wyłania się ona z czakry Nabhi (splotu słonecznego) i niczym lotos porusza się wokół niej, zasilając kluczowe organy jamy brzusznej: wątrobę, trzustkę, śledzionę, nerki i jelita. Jednak jej najważniejszym i najbardziej energochłonnym zadaniem we współczesnym świecie jest dostarczanie energii do mózgu na potrzeby nieustannego myślenia.

Współczesny, „futurystyczny” styl życia, oparty na ciągłym planowaniu, analizowaniu i działaniu, prowadzi do chronicznego przeciążenia i „przeegrzania” tej czakry. Cała jej energia jest kierowana do zasilania mózgu, przez co kluczowe organy wewnętrzne są zaniedbywane. To zaniedbanie uruchamia prawdziwą kaskadę chorób.

Pierwszą ofiarą jest wątroba. Nie mogąc prawidłowo funkcjonować, przestaje neutralizować toksyny i nadmiar ciepła. To wewnętrzne gorąco zaczyna następnie wędrować po ciele, wywołując kolejne dolegliwości:

Wędrując w górę po prawej stronie, uderza w czakrę Prawego Serca powodując astmę.

Przechodząc na lewą stronę, atakuje trzustkę, prowadząc do cukrzycy.

Schodząc w dół, uszkadza nerki, co może prowadzić do ich niewydolności, a także powoduje zaparcia i hemoroidy.

Przenosząc się na śledzionę, w połączeniu z gorączkowym tempem życia, może prowadzić do białaczki (raka krwi).

Nadmiar gorąca wpływa również na psychikę. Osoba staje się wybuchowa i porywcza. Mówi rzeczy, których później żałuje, co rodzi poczucie winy. To z kolei blokuje Lewą Czakrę Gardła (Wiśuddhi), prowadząc do zapalenia stawów kręgosłupa.

Istnieją dwa rodzaje zawałów serca:

Masywny zawał serca ma charakter prawostronny. Jest wynikiem

uderzenia fali gorąca z wątroby bezpośrednio w serce, co powoduje jego nagłe zatrzymanie.

Dusznicza bolesna (angina) jest zawałem „letargicznym”, o podłożu lewostronnym, spowodowanym przez blokadę w czakrze Wiśuddhi, wynikającą z poczucia winy.

Ostatnim, ale nie najmniej ważnym skutkiem, jest paraliż. Gdy gorąco dociera do mózgu, może spowodować paraliż. Ze względu na skrzyżowanie nerwów w systemie nerwowym, paraliż dotyka lewej strony ciała, choć jego źródło leży w przeciążonej prawej stronie.

Naprawienie tej kaskady problemów polega na przywróceniu równowagi przeciążonej czakrze Swadhiszthany. Gdy wznosząca się energia Kundalini zaczyna ją odżywiać, wszystkie zaniedbane ośrodki i organy stopniowo wracają do zdrowia.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*6 kwietnia 1997, Nowe Delhi, Indie*

*2 października 1998, Versilia, Włochy*

## NABHI - PROBLEMY ZE ŚLEDZIONĄ

Z perspektywy energetycznej, śledziona jest naszym wewnętrznym „prędkościomierzem”, który reguluje nasz wewnętrzny rytm i reaguje na nagłe wstrząsy. Współczesne, gorączkowe życie – poranna lektura niepokojących wiadomości, frustracja w korkach ulicznych, stres w pracy i chaotyczne

jedzenie w pośpiechu – nieustannie wytrąca ten ośrodek z równowagi. W rezultacie śledziona „wariuje”. Traci swój naturalny, spokojny rytm i w panice zaczyna produkować nadmierną liczbę czerwonych krwinek. Ten stan chaosu tworzy w organizmie podatność na rozwój najpoważniejszych chorób, takich jak białaczka (rak krwi).

Sama podatność to jednak za mało. Choroba zostaje ostatecznie wyzwolona, gdy do tak osłabionego systemu wnikną zewnętrzne, negatywne energie. Mogą to być wpływy czarnej magii (bhoot widja), fałszywych guru czy innych negatywnych sił. Kobieta w ciąży, żyjąca w takim nieustannym napięciu, może przekazać tę podatność swojemu nienarodzonemu dziecku.

Prawdziwe uzdrowienie to odzyskanie wewnętrznego spokoju. Gdy Kundalini dociera do czakry Nabhi, pojawia się pokój, dystans i znika chaos sprzyjający chorobie.

*Fragменты pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
2 kwietnia 1986, Kolkata, Indie*

## PROBLEMY OBSZARU VOID

W naszym systemie subtelny, obszar wokół czakry Nabhi nazywany jest Pustką (Void). Jest to nasz wewnętrzny ocean iluzji, ale także siedziba zasady Mistrza (Guru Tattwa) – naszej wrodzonej zdolności do samokontroli, rozróżniania i bycia swoim własnym przewodnikiem. Zaburzenia w tym obszarze są niezwykle poważne, ponieważ uderzają w sam rdzeń naszej

duchowej autonomii.

Problemy te powstają na dwa główne sposoby, w zależności od tego, czy ulegamy wpływom z zewnątrz, czy też dominuje nas własne ego.

Problem lewostronny: Pojawia się, gdy oddajemy naszą moc fałszywym autorytetom – podążając za niewłaściwymi guru, ulegając nałogom (alkohol, narkotyki) lub ogólnie pozwalając, by dominowały nad nami zewnętrzne siły.

Problem prawostronny: Wynika z pychy i ego. Pojawia się, gdy sami próbujemy stać się guru dla innych, próbując zdominować ich swoją osobowością i „magnetyzmem”.

Gdy ta fundamentalna zasada mistrzostwa zostaje głęboko zaburzona, może to prowadzić do najpoważniejszych chorób, takich jak rak. Jednym z fizycznych objawów silnego zaburzenia w tym obszarze jest wyczuwalny puls w okolicy żołądka.

Źródłem tych zaburzeń są wszystkie działania, które naruszają uniwersalne zasady prawości (dharmy). Należą do nich: podążanie za fałszywymi guru, fanatyzm, materializm, cudzołóstwo, niegodne zachowanie, uzależnienia, a także łamanie podstawowych praw moralnych, takich jak prawdomówność czy uczciwość. Każde z tych działań zanieczyszcza nasz wewnętrzny kompas moralny i osłabia naszą zdolność do bycia swoim własnym mistrzem.

*Fragmety pochodzą z różnych, połączonych wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi.*

## LECZENIE VOID

Uzdrowienie Void polega na przywróceniu mocy naszej wewnętrznej zasadzie Mistrza (Guru Tattwa). Osiąga się to poprzez stosowanie odpowiednich afirmacji (mantr) oraz wspierających je fizycznych zabiegów. Metoda zależy od charakteru problemu: lewostronnego (uleganie wpływom) lub prawostronnego (dominacja ego).

Podstawową afirmacją dla całego tego obszaru jest mantra do Pierwotnego Mistrza (Adi Guru).

Leczenie lewej strony Void. Przyczyna: Podążanie za fałszywymi guru, uleganie nałogom i zewnętrznym wpływom.

Afirmacja: Należy z pełnym przekonaniem wielokrotnie powtarzać: „Jestem swoim własnym mistrzem”.

Wsparcie fizyczne: Aby oczyścić pięć lewostronnych zasad prawości (dharma), należy spożywać wibrowaną sól. Sól ma właściwości aktywizujące i pomaga oczyścić osłabiony, letargiczny lewy kanał.

Leczenie prawej strony Void. Przyczyna: Pycha, poczucie bycia lepszym od innych, chęć dominacji i bycia guru dla innych.

Afirmacja: Należy z pokorą wielokrotnie powtarzać: „Matko, Ty jesteś moim mistrzem”.

Wsparcie fizyczne: Aby oczyścić pięć prawostronnych zasad prawości (dharm), należy spożywać wibrowany cukier, który ma właściwości chłodzące i wycisza nadaktywną prawą stronę.

Ostatecznym celem jest przekroczenie dualności lewej i prawej strony. W naszym systemie istnieje jedenaście aspektów mistrzostwa. Dziesięć z nich odnosi się do lewego i prawego kanału. Jedenasty, najważniejszy, to Duch (Atma). Aby go w sobie ugruntować, należy stosować afirmację: „Jestem Duchem”.

Jako środek wzmacniający poczucie prawości można pić wibrowaną wodę. Należy również pamiętać, że gwałtowne reakcje oczyszczające, takie jak biegunka czy wymioty, są działaniem układu przywspółczulnego i często stanowią pozytywny sygnał, że organizm pozbywa się tego, co mu nie służy.

*Fragmety pochodzą z różnych, połączonych wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi.*

## SERCE - DEWI KAWACZ

Słynna starożytna modlitwa, znana jako Dewi Kawacz, jest prośbą o ochronę skierowaną do Boskiej Matki (Dewi). Stanowi ona bogate źródło mantr, które przywołują moc poszczególnych aspektów Bogini do ochrony konkretnych części ciała.

Można recytować całą modlitwę lub, w razie potrzeby, użyć jedynie mantry odnoszącej się do konkretnej części ciała. W tym drugim przypadku należy użyć następującej formuły:

Om Twamewa Sakszat Śri <imię bogini> Sakszat Śri Adi Śakti Matadźi Śri Nirmala Dewi Namoh Namah

Przykładowo: Om Twamewa Sakszat Śri **Uma** Sakszat Śri Adi Śakti Matadźi Śri Nirmala Dewi Namoh Namah

Lista ułożona według kolejności bóstw w tekście Dewi Kawacz.

UMA – GŁOWA  
UDJOTINI – KOK  
MAHAMAJA – CZUBEK GŁOWY  
MALADHARI – CZOŁO  
JASZJASWINI – BRWI  
TRINETRA – HANSA  
JAMAGHANTA – NOS  
SUGANDHA – NOS  
SZANKHINI – OCZY  
DWARAWASINI – USZY  
SZANKARI – NASADKI USZU  
KALIKA – POLICZKI  
CZARCHIKA – WARGA GÓRNA  
AMRUTAKALA – WARGA DOLNA  
SARASWATI – JĘZYK  
KAUMARI – ZĘBY  
CZANDIKA – GARDŁO  
CITRAGHANTA – PUDEŁKO GŁOSOWE  
SARWAMANGALA – MOWA  
BHADRAKALI – SZYJA  
NILAGRIVA – ZEWNĘTRZNA CZĘŚĆ GARDŁA  
NALAKUBARI – TCHAWICA  
KHADGINI – RAMIONA  
WADŹRA-DHARINI – RĘCE  
DEWI DANDINI – OBIE DŁONIE  
AMBIKA – PALCE  
SZULESZWARI – PAZNOKCIE  
MAHADEWI – PIERSI

LALITA DEWI – SERCE  
SZOKA-WINASHINI – UMYŚŁ  
DHANNURDHARI – KRĘGOSŁUP  
SZULA-DHARINI – ŻOŁĄDEK  
KULESZWARI – BRZUCH  
KAMINI – PĘPEK  
BHAGAWATI – TALIA  
GUHJESZWARI – CZĘŚCI UKRYTE  
PUTANA KAMIKA – NARZĄDY ROZRODCZE  
MAHISZA-WAHINI – ODBYT  
MAHABALA – UDA  
WINDHJAWASINĪ – KOLANA  
NARASINWI – KOSTKI  
TAJDŽASI – STOPY  
ŚRI – PALCE U NÓG  
TALAWASINI – PODSTAWY STÓP  
URDHWAKESZINI – WŁOSY  
KAUBERI – PORY  
WAGISZWARI – SKÓRA  
PARWATI – KREW, SZPIK, TŁUSZCZ, KOŚCI  
KALARATRI – JELITA  
MUKUTESZWARI – ŻOŁĆ I WĄTROBA  
DŽWALAMUKHI – BLASK PAZNOKCI  
CUDAMANI – FLEGMA I PŁUCA  
ABHEDJA – STAWY  
BRAHMANI – NASIENIE  
JOGINI – NARZĄDY ZMYŚŁÓW  
PADMAWATI – CZAKRY

## PROBLEMY CZAKRY WIŚUDDHI

Czakra Wiśuddhi (czakra gardła) jest centrum naszej komunikacji, poczucia własnej wartości i relacji z innymi. Problemy w tym ośrodku mogą manifestować się na trzy różne sposoby, w zależności od tego, który jego aspekt – lewy, centralny czy prawy – jest zaburzony.

Problemy lewej strony Wiśuddhi.

Przyczyny: Poczucie winy, niemoralne zachowanie, nieczyste relacje, pożądliwe spojrzenie, brak szacunku dla świętości.

Objawy psychiczne: Sarkazm, nieśmiałość, kompleks niższości, przebiegłość, strach, unikanie kontaktu, wieczne doszukiwanie się negatywności w innych i usprawiedliwianie własnych błędów. Czasem, w próbie przewyciężenia tych słabości, osoba staje się chępliwa i apodyktyczna, co tylko pogłębia problem. Kluczem jest tu samokontrola i świadome przerwanie destrukcyjnych wzorców.

Objawy fizyczne: Dusznica bolesna (angina), zapalenie stawów kręgosłupa.

Problemy środkowej strony Wiśuddhi.

Przyczyny: Wypowiadanie się przeciwko Bogu, brak ducha kolektywizmu, branie na siebie nadmiernej odpowiedzialności.

Objawy: Problemy z komunikacją, niezdolność do śpiewania, napięcia i bóle głowy. Lekarstwem jest rozwinięcie postawy świadka i uświadomienie sobie, że ostatecznie wszystkim kieruje Boska energia.

Problemy prawej strony Wiśuddhi.

Przyczyny: Używanie mowy jako narzędzia dominacji, arogancja, agresja słowna, gadatliwość.

Objawy: Chrypka, utrata głosu, a także problemy wynikające z niewłaściwych nawyków, takich jak uśmiechanie się bez powodu, nadmierne kiwanie głową czy zbyt intensywne wpatrywanie się w coś. Kichanie jest często sygnałem, że ten ośrodek się oczyszcza. Lekarstwem jest praktykowanie słodyczy w mowie (madhuria) oraz świadomego milczenia (mauna).

Prawidłowe funkcjonowanie Wiśuddhi jest nierozzerwalnie związane z czakrą Hamsa (centrum rozróżnienia). Dopóki jesteśmy stronniczy i przywiązani do własnych koncepcji, nie jesteśmy w stanie posługiwać się mową w sposób prawdziwy i dyskretny. Ludzie, którzy próbują manipulować za pomocą sztucznych, słodkich słów, ostatecznie i tak zostają zdemaskowani.

*Fragmenty pochodzą z różnych, połączonych wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi, m.in. z 23 sierpnia 1986, Plaffeien, Szwajcaria.*

## LECZENIE CZAKRY WIŚUDDHI

Istnieje wiele skutecznych metod, które pomagają oczyścić i zrównoważyć Wiśuddhi. Leczenie zależy od tego, czy problem dotyczy lewego, prawego, czy centralnego aspektu tego ośrodka.

Leczenie lewej strony Wiśuddhi.

Głównym problemem lewej strony jest poczucie winy. Aby je

usunąć, należy usiąść w medytacji, kierując lewą dłoń w stronę zdjęcia Śri Matadźi, a prawą kładąc na Matce Ziemi. Następnie, dając ochronę energetyczną (bandhan) na Lewą Wiśuddhi, należy z głębi serca powtórzyć afirmację: „Matko, nie jestem winny/winna”. Kluczem jest szczerłość i gotowość do porzucenia przeszłości.

Leczenie prawej strony Wiśuddhi.

Nadaktywną prawą stronę wycisza się poprzez praktykowanie słodyczy w mowie (madhuria) oraz świadomego milczenia (mauna).

Pomocne są również:

Picie herbaty z bazylii. Okadzanie dymem z nasion adźwanu (ajwain dhuni). Stosowanie afirmacji „Radha Krysna” lub „Vitthala”, które łagodzą fizyczne objawy, takie jak przeziębienia, problemy z uszami, nosem i gardłem, a także poprawiają koncentrację.

Ogólne Techniki Oczyszczające.

Technika z afirmacją „Allah hu Akbar”: Aby oczyścić całą czakrę Wiśuddhi, należy delikatnie odciągnąć palcami chrząstkę przy otworze usznym (tak, aby nieco powiększyć kanał słuchowy), następnie odchylić głowę do tyłu i powtórzyć afirmację szesnaście razy.

Olej z wiesiołka: Spożywanie kilku kropel tego oleju z wodą ma działanie kojące.

Oliwa z oliwek: Masaż gardła, głowy i kręgosłupa oliwą z oliwek aktywizuje w nas energię słodyczy (madhuria), która jest esencją

tej czakry. Głos staje się bardziej melodyjny, a mowa kontrolowana i piękna.

Ochrona fizyczna: Od najmłodszych lat należy chronić gardło przed zimmem, nosząc na przykład szalik.

*Fragmety pochodzą z różnych, połączonych wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi, m.in. z 2 maja 1985, Wiedeń, Austria.*

## HAMSA CZAKRA - CENTRUM RÓWNOWAGI I ROZSĄDKU

Czakra Hamsa, umiejscowiona u nasady nosa, jest naszym wewnętrznym centrum równowagi i rozsądku. Jej prawidłowa praca zależy w dużej mierze od zachowania umiaru i unikania skrajności. Problemy z tą czakrą manifestują się na poziomie fizycznym jako dolegliwości zatok, przeziębienia i kaszel.

Jedną z głównych przyczyn problemów z Hamsą jest nadmierna suchość. Wysuszone śluzówki nosa są bardziej podatne na infekcje. Problem ten nasila się w sezonie grzewczym, gdy powietrze w pomieszczeniach staje się bardzo suche. Aby temu zaradzić, należy dbać o odpowiednią wilgotność otoczenia, na przykład używając nawilżaczy powietrza lub zostawiając w pomieszczeniu otwarty pojemnik z wodą.

Istnieje kilka prostych, fizycznych metod dbania o tę czakrę:

Nawilżanie nosa:

Regularne zakraplanie do nosa jednej kropli ciepłego

klarowanego masła (ghee) rano i wieczorem pomaga nawilżyć i chronić śluzówkę.

Płukanie zatok:

Po umyciu zębów można wciągnąć nosem odrobinę letniej, lekko osolonej wody (trzykrotnie do każdego nozdrza), a następnie usunąć ją, delikatnie wydmuchując nos.

Kolejnym źródłem zaburzeń jest niestosowanie się do praw natury w kwestii jedzenia i picia. Gwałtowne zmiany temperatur – na przykład picie zimnej wody zaraz po gorącej kawie – wprowadzają do systemu szok.

Nie należy również pić wody bezpośrednio po zjedzeniu owoców lub potraw smażonych. W takich przypadkach lepiej najpierw zjeść coś suchego (np. herbatnik, chleb, ciecierzycę), aby przygotować gardło, a dopiero potem sięgnąć po napój.

Na poziomie mentalnym czakra Hamsa jest obciążona przez nadmierne podejmowanie decyzji bez wewnętrznego wycucia i rozsądku. Gdy jest zablokowana, należy unikać pokarmów, które mogą dodatkowo podrażniać gardło, takich jak produkty kwaśne lub bardzo ostre. Dbanie o umiar we wszystkich aspektach życia jest kluczem do zdrowia tego ważnego ośrodka.

*Fragmety pochodzą z następujących wykładów i pism Śri Matadźi Nirmala Dewi:*

*25 stycznia 1982, Lonowala, Indie*

*8 kwietnia 1983, Londyn, Wielka Brytania*

*Meta Modern Era, 1995*

## JADA – ZMROŻONA ENERGIA

Z perspektywy energetycznej, nadmierna aktywność – zwłaszcza umysłowa – produkuje w naszym systemie subtelny rodzaj energetycznego „produktu ubocznego”, zwanego jada. Energia ta pochodzi ze wszystkich pięciu żywiołów, ale co najważniejsze, powstaje również w naszym umyśle (mana). Jest to skutek nadmiernego czytania, oglądania niewłaściwych rzeczy i ogólnego przeciążenia mentalnego.

Można ją opisać jako „zmrożone wibracje” – bezwładną, obumarłą energię, która utraciła swoją witalność, podobnie jak dwutlenek węgla jest produktem ubocznym oddychania.

Ta bezwładna materia gromadzi się głównie w czakrze Muladhara. Prowadzi to do jej „przegrzania” i nadaktywności, co z kolei jest ogólną zasadą powstawania nierównowagi. Objawia się to na poziomie fizycznym jako problemy z prostatą (jej powiększenie) lub artretyzm.

Najskuteczniejszym sposobem na usunięcie jady jest bezpośredni kontakt z Matką Ziemią. Można to robić, siadając lub leżąc bezpośrednio na ziemi, tak aby obszar kości krzyżowej (siedziba Muladhary) jej dotykał. Następnie należy szczerze w sercu poprosić Matkę Ziemię, aby wchłonęła i zneutralizowała tę bezwładną energię. Szczególnie skuteczne jest siedzenie na piasku i głębokie zakopanie w nim stóp.

Oczyszczanie zaczyna się od pokory – prośby o wybaczenie za błędy z niewiedzy. Pomagają też kąpiele stóp w słonej wodzie i pobyt nad oceanem.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Mataadźi Nirmala Dewi:  
10 lipca 1982, Derby, Wielka Brytania*

## ŁYSIENIE

Energetycznie łysienie ma dwa główne wzorce, każdy wynikający z innego zaburzenia w systemie subtelny.

Łysienie na czubku głowy (rozpoczynające się z tyłu) jest związane z zaburzeniami Lewej Czakry Nabhi. Do jego przyczyn należą:

Problemy w relacji z małżonkiem: niezgodność, konflikty lub nadmierne, niezdrowe przywiązanie.

Niewłaściwy stosunek do żony, który narusza jej godność jako Gruhałakshmi – zasady harmonii i dobrobytu w domu.

Gorączkowe, pełne pośpiechu życie i nadmiar pracy, często wbrew radom współmałżonka.

Z kolei łysienie czołowe (cofająca się linia włosów) ma swoje źródło w zaburzeniach Prawej Czakry Nabhi. Jest ono często powiązane z problemami w obszarze Pustki (Void) i zasady Mistrza, a także z brakiem bycia kolektywnym.

Możliwe jest również występowanie obu wzorców jednocześnie, co wskazuje na złożoną nierównowagę w systemie.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
13 stycznia 1986, Musalwadi, Indie*

## DARSZAN – SZTUKA DUCHOWEGO POSTRZEGANIA

Darszan to przebywanie przy świętej osobie lub jej wizerunku dla błogosławieństw, przy czym kluczowa jest nasza postawa.

Wyobraź sobie, że staje przed tobą Chrystus i wiesz, że to On – taka powinna być nasza minimalna postawa. On zarządził jedną czakrą (Adźną), a Śri Matadźi wszystkimi siedmioma.

Gdy taka postawa głębokiego rozpoznania się w nas rozwinię, samo myślenie o niej może wystarczyć do uzdrowienia. Osiągnięcie tej głębi połączenia sprawia, że choroby mogą zostać uleczone. Dlatego ostatecznie liczy się to, co czujemy w sercu. W sercu powinniśmy wiedzieć, przed kim stoimy.

*Fragmenty pochodzą z następujących wykładów Śri Matadźi Nirmala Dewi:  
13 stycznia 1986, Musalwadi, Indie*



[sahajayoga.pl](http://sahajayoga.pl)  
[wemeditate.com](http://wemeditate.com)  
[shrimataji.org](http://shrimataji.org)  
[learnsahajayoga.org](http://learnsahajayoga.org)



SAHADŹA JOGA  
wyjątkowe doświadczenie