

---

# Sahadža joga

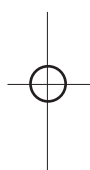
ZÁKLADNÝ KURZ

---

2

## Druhý týždeň

Postupujeme v meditácii  
Prospech meditácie  
Techniky Sahadža jogy



## Postupujeme v meditácii

Na začiatku je dôležité vedieť, že vzostup v Sahadža meditácii nepostupuje u jednotlivých ľudí rovnakým spôsobom. Toto je jeden z dôvodov, prečo sa na programoch Sahadža jogy načrtne len základný smer, ktorý vás vedie pri vašej meditácii. V konečnom dôsledku len dva faktory určujú, ako hlboko ste sa dostali a ako rýchlo - vaše želanie a pravidelnosť meditácií.

Ak máte silné želanie ísť hlbšie a pravidelne ráno a večer meditujete, tak budete napredovať rýchlejšie, ako ten, kto tieto vlastnosti nemá. Napriek tomu často zaleží od individuálneho stavu subtlíneho systému a potreby jeho čistenia, čo v konečnom dôsledku určuje rýchlosť nášho postupu. Nie sú to však preteky, ale milujúci proces obnovy nevinnosti, detských kvalít a sily. Váš vzostup by ste si mali vychutnať a mali by ste sa tešiť zo zlepšenia a pohody, ktorá bude vo vás rásť s postupom po tejto ceste.

Dôležitou metódou udržania vzostupu je pravidelné navštevovanie programov Sahadža jogy. Obzvlášť v začiatkoch (ale aj neskôr) tieto programy poskytujú príležitosť zažiť hlbšiu radosť kolektívnej meditácie (t.j. meditovanie v jednote s ostatnými) a tiež je tu priestor na otázky, či nové poznatky z ohromne širokého predmetu Sahadža jogy. Sahadža joga je o zlepšení ľudských podmienok a rovnako aj vašich vlastných, o zdieľaní tejto skúsenosti s ostatnými, čo prináša ohromný prospech. Toto je hlavnou príčinou, prečo sa človek cíti „lahký“ a uvoľnený po meditácii a po programe Sahadža jogy. Programy nestoja nič, naopak prinášajú nevyčísľiteľný prospech!

Ďalej uvádzame niektoré z prospechov, ktoré budete postupne na sebe pozorovať, ak budete pokračovať v praktizovaní meditácií Sahadža jogy. Nie sú uvedené v žiadnom časovom slede či podľa dôležitosti. Niektoré z nich môžete začať vnímať až po niekoľkých mesiacoch.

## Prospech meditácie

Spánok. Pravdepodobne najčastejším prospechom, ktorý možno získať, je, že budete spať lepšie, hlbšie a ráno sa zobudíte viac oddýchnutý. Je prekvapujúce, koľko ľudí dnes trpí slabým spánkom, ktorý ovplyvňuje počasie, hluk či zlú posteľ. V skutočnosti možno väčšinu týchto faktorov, ktoré zhoršujú náš spánok a zatažujú našu myseľ (spomienky na minulosť či starosť o zajtrajšok), odstrániť. Pomocou Sahadža jogy môžete začať žiť a spať v prítomnosti.

V práci. Ľudí často trápi predstava, že vďaka meditácii sa stanú ospanliví, zábudliví a letargickí, neschopní konať. V skutočnosti je to pravý opak. Je pravdou, že vaše priority sa zmenia. Stanete sa viac starostliví a stratíte potrebu neustále bojovať so svojím životom a s ostatnými naokolo. Ale je nezmyslom, že by ste sa stali zasnený a

neschopný. O koľko lepšie dokážete plniť svoju prácu, keď ste zrelaxovaný a zameraný na prítomnosť? Ak riešite problém a koncentrujete sa naň v prítomnosti, zistíte, že ho vyriešite oveľa rozhodnejšie a efektívnejšie ako predtým. Nehovoríme, že sa musíte hneď stať riaditeľom vo vašej práci, ale určite spozorujete, ako si začnú vaše názory druhí vážiť.

Choroby. Toto býva jedna z najcitlivejších diskusií o Sahadža joge. Zvykli sme si veriť, že moderná medicína je jediné riešenie pre choroby. Dokonca aj tí, ktorí odskúšali rôzne alternatívne spôsoby liečby, si mohli vyvinúť istú nedôveru. Sahadža joga však ponúka jednoduchú pravdu. Každý z nás pozná ľudí, ktorí stále „prítahujú“ všetky choroby, stále sa sťažujú, trpia na všetko možné. Naopak, poznáme aj takých, ktorí sú stále zdraví a zdá sa, že chorí nikdy neboli. Môže pršať či svietiť slnko, stále sú bezstarostní a otvorení.

Toto je jednoduchý dôkaz vplyvu subtlíneho systému. Ak vyskúšate tých, ktorí sú stále chorí, zistíte, že sú to buď pravostranní ľudia (t.j. žijúci vo veľkom strese, ľudia, ktorí veľa plánujú a žijú rýchlo), alebo ľavostranní ľudia (emotívni, letargickí, možno depresívne typy). Toto je jednoduchým znakom preťaženia pravého alebo ľavého kanála ich subtlíneho systému. Pomocou Sahadža jogy by ste mali byť schopný prežiť svoj život v strednom kanáli, žiť a tešiť sa prítomnosťou. Stanete sa vyváženým jedincom, čím sa stanete imúnnejším voči chorobám. Nestanete sa nezraniteľným, jednoducho viac imúnnym - a táto imunita sa jednoducho vzťahuje na váš systém.

V terminológii Sahadža jogy: ak prechladnete, znamená to, že máte prekážky vo višudhi čakre, čo jednoducho znamená, že váš systém potrebuje viac čistenia. Alebo to môže znamenať, že táto čakra utrpela otras, ktorý umožnil vírusom fyzicky ju napadnúť. Toto platí pre všetky časti tela. Subtlíny systém plní dvojité úlohu: udržuje váš fyzický blahobyt a súčasne váš duchovný blahobyt. Šrí Matadží hovorí: „Ak ste raz správne upevnení, nemusíte sa vôbec strachovať o vaše zdravie“. Znamená to, že ak viac meditujete a venujete viac pozornosti subtlínym centrá, čakrám, fyzicky sa budete cítiť lepšie. Toto priamo vplyva na liečivé sily Sahadža jogy. Postupne budú všetky vaše fyzické ochorenia odstránené vyčistením vašich centier. Ako dlho to bude trvať, zaleží na tom, v akom stave boli vaše centrá, keď ste začali meditovať. Bolo by nerozumné očakávať trvalé zázraky pri liečení vážnych chorôb fyzického tela, lebo tieto naznačujú aj pravdepodobné vážne poškodenie subtlínych centier. Niet však pochyb o tom, že ak budete istý čas meditovať s čistým želaním, tak sa stav pôvodných ochorení zlepši.

Emócie a vzťahy s ľuďmi. Sahadža joga je o láske a o rovnováhe. Čistá láska medzi spriaznenými dušami je nevinná láska, ktorá nemá žiadne pohnútky, nečaká odmenu. V Sahadža joge zažijete nádheru sily vzťahov medzi ľuďmi, priateľstvo, ktoré je pre človeka najcennejšie. Rodičia batolaťa poznajú jeho lásku, ktorá nehľadá dôvody, ani nekritizuje. Malé deti chcú byť jednoducho len

milované. Ten úsmev, ktorý vidíte v Sahadža joge okolo seba, vyjadruje ten istý pocit. Nežiada nič naspäť. Aj keď napríklad na nejakú dobu odídete a neskôr sa zas vrátite, ten úsmev zostane rovnaký. Táto plnosť vašich pocitov a vnímania je dôsledkom prebudenia duchovných kvalít vašej bytosti prostredníctvom meditácie. Keď meditujete, vaše čakry sa čistia pôsobením láskyplnej energie Kundalini, ktorá prebúdzajú životné kvality príslušných centier. Napríklad s čistením vašej agya čakry sa stávate človekom plným odpustenia, netrpíte nevráživosťou k druhým. To samozrejme ovplyvňuje vzťahy ľudí k vám. Viditeľne sú vo vašej prítomnosti uvoľnenejší a stávajú sa k vám tolerantnejší. Je to, samozrejme, relatívne, lebo ľudia s vážnymi problémami sa tým, že im odpustíte, za noc nezmenia. Avšak väčšinou uvidíte zmenu v správaní sa príbuzných alebo spolupracovníkov tak, ako oni učitia zmenu vo vašom správaní. V skutočnosti, keď si viac upevníte vašu rovnováhu, tak pravdepodobne si skôr všimnete zmeny vo vašom okolí, ako to, že ste sa sami stali lepšími. Mnohí, ktorí praktizujú sahadža meditácie sa

Vyššie uvedené príklady sú len najviditeľnejšie úžitky Sahadža jogy - najdôležitejšie sú však spojené s vaším Duchom. Radosť z vašich meditácií a skutočných zlepšení vo vašom živote bude tým najlepším indikátorom úžitku, ktorý získate.

dozvedeli o svojej zmene od rodičov alebo súrodencov. To je skutočne povzbudzujúce.

Tvorivosť a poznanie. Hlavnou kvalitou swadhistána čakry je tvorivosť. Postupne, ako sa táto čakra čistí, ľudia si všimajú, že majú väčšiu chuť robiť najrôznejšie tvorivé činnosti. Možno budete chcieť hrať na hudobné nástroje, začnete malovať či písať. Nie je to vynútené rozhodnutie a tiež sa neobjaví u každého, ale je zaujímavé vidieť a sledovať ako ľudia objavujú, že vedia napríklad spievať. Dobrou indikáciou sily tohoto centra je, keď si na programe Sahadža jogy uvedomíte, že ten, kto stojí vpredu a rozpráva veľmi múdro o veciach, o ktorých pravdepodobne nikdy predtým, než začal meditovať nerozprával, si ani vo sne nepredstavil, že by mohol osloviť plnú salu ľudí. Opýtajte sa druhých, koľkí v Sahadža joge hrajú na hudobný nástroj či malujú alebo píšú, ... Možno budete prekvapení.

## Techniky Sahadža jogy

Čistenie ľavej strany



Ľavú ruku položte dlaňou smerom hore na svoje koleno. Pravú ruku položte dlaňou na zem alebo smerom k zemi, ak sedíte na stoličke.

Čistenie pravej strany



Pravú ruku položte dlaňou smerom hore na svoje koleno. Ľavú ruku dvihnite smerom hore, s dlaňou natočenou dozadu.

---

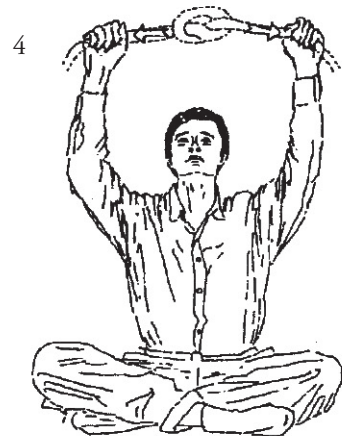
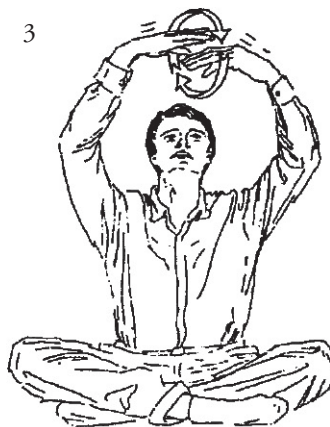
## Vydvihnutie Kundalini a bandhan

### Vydvihnutie Kundalini

Obrázok 1 - 4

Je to naša energia Kundalini, stúpajúca pozdĺž chrbtice, ktorá vedie našu pozornosť do stavu bezmyšlienkového vedomia. Toto cvičenie pomáha upevniť a ustáliť našu pozornosť v najvyššom centre, v sahasrára čakre.

Je dobré si na začiatku a na konci meditácie vydvihnúť Kundalini. Začneme s ľavou rukou, ktorú umiestnime na spodnú časť brucha, s dlaňou smerom k telu. Ruku pomaly dvíhame až nad hlavu, pričom ju obtáčame dlaňou pravej ruky. Nad hlavou urobíme uzol. Toto opakujeme trikrát. Poslednýkrát urobíme tri uzly.



### Bandhan

Obrázok 5 - 6

Bandhan je jednoduché cvičenie na ochranu subtílného tela a na upevnenia stavu meditácie. Toto cvičenie môžeme robiť pred a po meditácii.

Ľavú ruku položte na úroveň pásu, dlaňou hore smerom k fotografii Šrí Matadží. Pravou rukou opisujte oblúk, začínajúc od ľavej dlane ponad hlavu až k pravému boku a naspäť. Tento pohyb opakujeme sedemkrát. Toto cvičenie robíme po vydvihnutí Kundalini na začiatku a na konci meditácie.

