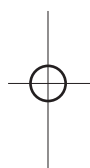
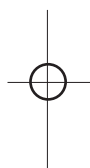

Sahadža joga

ZÁKLADNÝ KURZ



Šiesty týždeň

Motivácia k meditácii
Želania, ktoré čistia čakry
Za svetlom
- výroky z prejavov Šrí Matadží



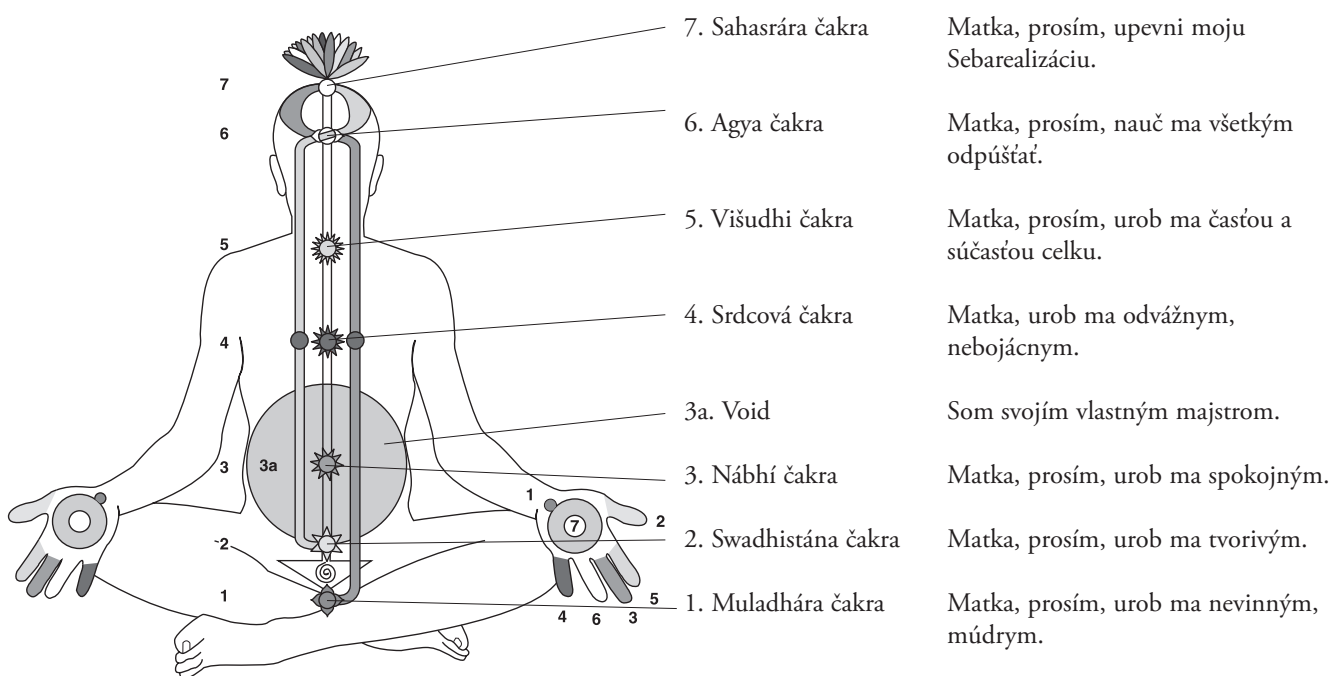
Motivácia k meditácii

Zbavme sa myšlienok pohľadom do plameňa sviečky, myšlienky len pozorujme a ony odpłynú ako lístie v prúde rieky. Stav bez myšlienok je prvá úroveň, od ktorej môžeme vo svojich meditáciách pokračovať ďalej. Nebyť zatiahnutý do myšleink, ale vystúpiť nad ne. Potom sa môže naše vedomie rozšíriť do rozmeru oceánu Bytia.

Na to všetko máme jedinečného pomocníka. Je ňou materská Kundalini. Naučme sa ju vnímať. Naučme sa s ňou komunikovať. Budeme vnímať, ako ona, ktorá je odrazom Božej vôle v nás, milosrdne rozpúšťa naše problémy a ak si to budeme želať, bude bez prestávky pracovať pre náš vzostup.

„Matka, prosím, prebud' sa vo mne. Daj mi duchovný vzostup. Rozšír moje srdce, moje milosrdenstvo, moju lásku. Prosím, nauč ma, ako ti môžem lepšie porozumieť, ako tá môžem lepšie vnímať.“

V jednotlivých čakrách môžeme ku Kundalini smerovať želania, ktoré sa týkajú čistých vlastností daných čakier. Postupujme od muladháry smerom hore k sahasráre.



Sahadža joga predstavuje prácu našej pozornosti. Pokúsme sa udržať pozornosť v sahasráre. Pokúsme sa udržať pozornosť na Kundalini. Nech robíme čokoľvek, skúsme mať stále časť našej pozornosti na Kundalini. Naša pozornosť sa tak bude postupne zjemňovať. Tu nejde o suché cvičenie. Celý proces je podporovaný láskyplnou prácou materskej sily Kundalini. Ona odstraňuje problémy z našich čakier, čím

znižuje tlak nášho ega a superega (zvyklostí, predsudkov) na našu pozornosť. Tak sa naše vedomie spontánne zjednocuje s vyšším vedomím, s Vedomím Boha. Pre toto je v nás uložená Kundalini. Kvôli tomu neúnavne pracuje. Pravidelnosťou našich meditácií ráno a večer ju podporujeme v jej práci. V meditáciách môžeme viac a viac zažívať klud svojho vnútra, vedomia, zažívať rozmanitosť prejavov jej lásky.

Za svetlom

Meditácia

„Na to, aby ste sa vyvinuli, musíte meditovať. Najdôležitejšou vecou je meditovať každý deň, každý deň, každý deň!
Jeden deň nemusíte jesť, jeden deň nemusíte spať, jeden deň nemusíte ísť do práce. Nemusíte urobiť nič z toho, čo robievate každý deň. Ale meditovať musíte každý deň. To je veľmi dôležitý bod.“

Bombay 1988

„Na meditáciu nemusíte venovať veľa času, ale ak tomu niečo venujete a niečo získate, musí to byť vidieť navonok. Ako žiarite a ako to rozdáte druhým, to je kvalita svätcov, ktorými sa musíte stať.“

27.7.1982

„Meditácia je súčasť nášho života. Rovnako, ako ľudia musia dýchať, musíte aj meditovať. Ak nemeditujete,

nikdy nemôžete vyrásť. Musíte meditovať. Pokiaľ nemeditujete, tak zostanete takí istí. Rast osobnosti sa uskutočňuje, len keď meditujete a idete hlbšie. Povrchnosť vám nepomôže. Preto musí človek meditovať.“

2.5.1987

Druhých by sme nemali kritizovať.

„Zmeňte svoj postoj a skúste v druhých vidieť dobré. Pokúste sa v nich vidieť dobré ... za čo ste im vďační, ako s nimi vychádzať. Prečo nevidíte v druhých dobré?“

28.7.1985

„Ak súdite druhých, mali by ste vedieť, že najskôr by ste mali súdiť seba samého. Lebo ako súdite? Súdite s vašim egom a superegom. Videla som, že je to bežná slabosť, ktorá by tu viac nemala byť. Nie ste tu na to, aby ste sledovali chyby druhých, ale ich dobré vlastnosti.“

28.7.1985

„Najlepšie je druhého posudzovať pomocou vibrácií. Všetko posudzujte pomocou vibrácií, nie cez vaše chápanie a povrchné metódy posudzovania. Máme tak veľa predsudkov, podľa ktorých súdime druhých. Tieto predsudky ovplyvňujú naše posudzovanie. Teda najlepšie je sledovať vibrácie. Pomocou vibrácií získate skutočné poznanie o tom, čo sa deje.“

16.5.1987

„O druhých nesmiete trúsiť sarkastické poznámky. Nieкто je taký, iný je onaký. Vôbec sa mi nepáči šírenie takýchto poznámok. Musíte sa navzájom vážiť. Ak je nieкто veľmi namyslený či sebecký, to musí preč. Napraví sa to. Nemusíte teda rozširovať poznámky na jeho adresu. Niekedy to počujem aj na verejnosti, je to veľmi zlé“

24.3.1981

„Ďalšou zlou vlastnosťou je ohováranie, kritizovanie. Je to veľmi zlý zvyk. Nikdy nevenujem pozornosť tomu, kto ohovára. Takých ľudí, ktorí ohovárajú, nevkusne a ľahkovážne hovoria o druhých, takých nemám rada.“

4.5.1986

„Tak toto je jedna vec, pri ktorej by ste mali byť opatrní. Ak sa nieкто snaží kritizovať, zostaňte len ticho. Toto ticho sa musí upevniť. Videla som, že aj keď som s nimi, tak medzi sebou rozprávajú a to je veľmi zlé. Diskutovať s niekým, hovoriť o druhých, to nie je naša práca.“

8.7.1990

Ako prestať byť egoistický

„Nikdy by ste nemali s egom bojovať. Ak sa pokúšate s ním bojovať, bude na vašej hlave sedieť ešte viac. To nie je spôsob, ako nad ním zvíťaziť. Ak budete s egom bojovať, 'idem sa s tebou boxovať', tak uvidíte, že ešte porastie. Čím viac s ním budete boxovať, tým viac bude rásť. Nikdy s egom nebojujte, jediný spôsob je uvidieť ho!“

„Vaša pozornosť je veľmi dôležitá, teraz je osvietená. Na čokoľvek pozriete, to sa napraví. Ak niečo prerastie, tak len pozorujte vaše ego. Najlepšie je pozrieť sa na seba v zrkadle a povedať: 'Pán Ego, ako sa máte?'. Potom sa stratí. Ale nebojujte s ním, len ho pozorujte. Môžu tu byť rôzne typy ega. Ak ste príliš vzdelaní, ste egoistickí. Ak ste ne vzdelaní, ste egoistickí, pretože musíte ukázať, že niečo znamenáte. Sú tu všetky druhy ega.“

28.7.1985

„Sebadôvera by nemala byť egom zmetená. Sebadôvera je úplná múdrosť, je to úplná dharma, je to úplná láska, úplná nádhera a úplný Boh.“

1992

Láska a súciti

„Musíte dôverovať vášmu srdcu, ktoré to dokáže. Láska dáva celú znalosť, nádheru a výživu, ktorá je potrebná. Nie rozprávanie o láske, ale skutočné milovanie - to je cesta.“

21.5.1984

„Buďte materskí. Musí tu byť ten súciti a pokiaľ si ho nevyviniete, tento materský či otcovský prístup k ostatným ... skutočne musíte mať materský prístup k druhým a musíte mať tento súciti a lásku k nim. Nemali by ste premýšľať o svojom pohodlí, nemali by ste premýšľať o svojich výhodách. Ale viac by ste mali premýšľať o tom, čo druhých povzbudí. Lásku a súciti, ktorý som vám dala, musíte v sebe uložiť a odovzdať druhým. Inak skončíte, budete stagnovať. Musí tu byť prúdeenie.“

28.7.1985

„Láska je zdroj energie, ktorý živým spôsobom dáva všetkému rast. Láska neznamena, že niekoho objímate. Je to živá energia, ktorá vám rozumie, ktorá vás vytvára.“

1992

„Ak skočíte do oceánu lásky, nič viac netreba urobiť. Zostáva len tešiť sa každou jeho vlnou, každým jeho odtieňom, každým jeho dotykcom. Rozlišovaním sa musí každý naučiť, že Sahadža joga je láska.“

1992

O rituáloch

„V každom náboženstve môžete stále vidieť, že majú plno rituálov... Prečo treba byť vážny? Prečo byť rituálny? Boha si nemožno zaviazať žiadnym rituálom. Preto prišiel na Zem, aby vám povedal, aby ste sa nezáväzali rituálmi, ktoré sú nezmyselné.“

8.8.1988

Odpútanosť

„Pokúste sa odpútať. Pokúste sa ovládnuť ... hnev, žiadostivosť, chtivosť, všetko. Jedzte menej, nie ako nenásytní ľudia. Viete, jeden deň, niekedy na veľkom bankete jete veľa. Ale to nemôžete každý deň, to nie je znakom sahadžajogína. Pokúste sa ovládať. Pokúste sa ovládnuť vašu reč, či vašou rečou vyjadrujete hnev alebo súciti, alebo či ste umelo súcitní.“

21.5.1984

„Sloboda v jej najjemnejšej podstate je úplne bez ega, bez strohosti, je to úplná prázdnota, tak ako flauta. Tak môže byť dobre hraná melódia Boha - to je úplná sloboda.“

1992

Starosti

„Pokúste sa udržať jasný cieľ. Musíte sa pokúsiť pochopiť, čo je vašim životným cieľom ako sahadžajogína. Teraz ste zmenení ľudia. Už sa viac nemusíte zaoberať posadnutosťami či trápiť sa kvôli nim, kvôli svetským veciam, kvôli vášmu živobytiu. Nemusíte sa veľmi trápiť kvôli vášmu zdraviu a kvôli vášmu osobnému životu.“

28.7.1985

Preč z mentálneho zajatia

„Mentálne pripútanosti treba skutočne napadnúť. Udeje sa to tým, že ich uvidíme, že to zažijeme. Ako napríklad, ak sa mám dostať na isté miesto, tak tam

musím ísť a uvidieť to. Ak budem o tom len premýšľať a predstavovať si to, vytvárať mentálne obrazy, to nie je dobré. To nie je skutočne moje, to nie je pravda. Teda ak sa stanete vedomí, v skutočnosti sa stane to, že to uvidíte. Nech teda vidíme. Opustite tieto mentálne koncepty, lebo už ničो viete. Musí sa to stať časťou a súčasťou vášho bytia.“

27.5.1985

„Racionálnosť vás môže zaviesť kamkoľvek, môže všetko ospravedlniť, lebo nie je absolútna. Mali by sme ísť teda ponad racionalitu, vyvinúť si vyššie zmysly božského, pomocou ktorých môžeme porozumieť skutočným problémom a skutočným riešeniam týchto problémov.“

1992

„Premýšľaním získate ego. S veľkým egom niet žiadnej múdrosti. Pán Ego nechce, aby ste boli šťastní či uvoľnení, stále vám dáva myšlienky robiť to či tamto, až pokiaľ neskončíte. V tom niet žiadnej výhody.“

1992

„Duch je najvzácnejšia vec, ktorú máme. Vzácnosť Ducha je nemerateľná. Premýšľanie je prázdny proces mysle.“

1992

O radosti

„Radosť, to neznamená hlasný smiech, neznamená to, že sa stále usmievate. Nie. Je to stálosť, je to tichosť vo vás, je to mier vášho bytia, vášho Ducha.“

1992
