
Sahadža joga

ZÁKLADNÝ KURZ

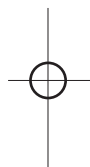
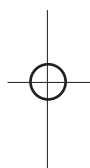


Štvrtý týždeň

Techniky Sahadža jogy II

- čistenie čakier
- práca na druhých
- použitie ľadu

Subtílly systém - čakry



Techniky Sahadža jogy II

Práca na sebe, na vyčistení blokov v čakrách

Je možné pracovať na vyčistení blokad vo svojich vlastných čakrách tak, ako ich rozpoznáme podľa pocitov na koncoch našich prstov. Čistenie robíme otáčaním ruky v smere hodinových ručičiek (podľa obr.) nad zodpovedajúcou čakrou.



Napríklad, ak cítite pichanie alebo brnenie na ľavom malíčku, tak viete, že ľavá srdcová čakra nie je celkom vyčistená. Potom môžete pomocou pravej ruky urobiť otáčavý pohyb v smere hodinových ručičiek v oblasti srdca, na ľavej strane. Pri väčšine techník v Sahadža joge používame pravú ruku ako činnú, lebo vyjadruje aktivitu, zatiaľ čo ľavá ruka predstavuje želanie. Takto môžeme urobiť sedem alebo dvadsaťjeden otáčok, pokiaľ nepocítíme zlepšenie. Väčšinou pocítite zlepšenie vibrácií v danej čakre, avšak neznepokojte sa, ak necítite nič výrazné - v každom prípade toto čistenie vplýva na náš subtílny systém. Počas otáčania ruky tiež môžeme vysloviť prislúchajúce „utvrdenie“, ktoré pomáha znovuobnoviť kvality v danej čakre. Ak si presne nepamätáte jednotlivé utvrdenia, jednoducho stačí povedať: „Matka, prosím, vyčisti toto centrum.“

Práca na druhých, ako pomoc k dosiahnutiu hĺbky

Pri práci na druhom sa postavte alebo si sadnite za neho. Vydvihnite si Kundalini a urobte bandhan, ako pri meditácii. Potom zozadu vydvihnite Kundalini a urobíte bandhan tomu, na kom pracujete. Keď ste si už rozvinuli dostatočnú citlivosť na to, aby ste na svojich prstoch cítili bloky v čakrách, môžete zozadu nasmerovať ruky smerom k tomu, na kom pracujete, a zamerajte pozornosť na jeho subtílny systém. Keď pocítite brnenie alebo chvenie v prstoch, tak poznáte, na ktorú čakru sa máte pri čistení

zameriť. Ľavú ruku nasmerujte k obrázku a pravou otáčajte, tentoraz proti smeru hodinových ručičiek, v mieste príslušnej čakry. Pozornosť by sme mali mať pri tom v sahasrára čakre, na vrchole hlavy. (Čakry vždy rotujú rovnakým smerom, pretože stojíme zozadu, je rotácia obrátená). Toto opakujeme pokiaľ nepocítíme na prstoch alebo v dlani chlad, alebo na tele toho, koho čistíme. Aj pri tomto čistení môžeme použiť prislúchajúce utvrdenia a požiadať materskú energiu Kundalini, aby príslušnú čakru vyčistila.

Ak zatiaľ necítite na prstoch bloky v čakrách, opýtajte sa dotyčného, či niečo cíti na svojich prstoch, a potom môžete pracovať na daných čakrách. Tiež môžete vyskúšať cítiť teplo alebo chlad na jeho chrbáte a kde je cítiť teplo, tam pracovať.

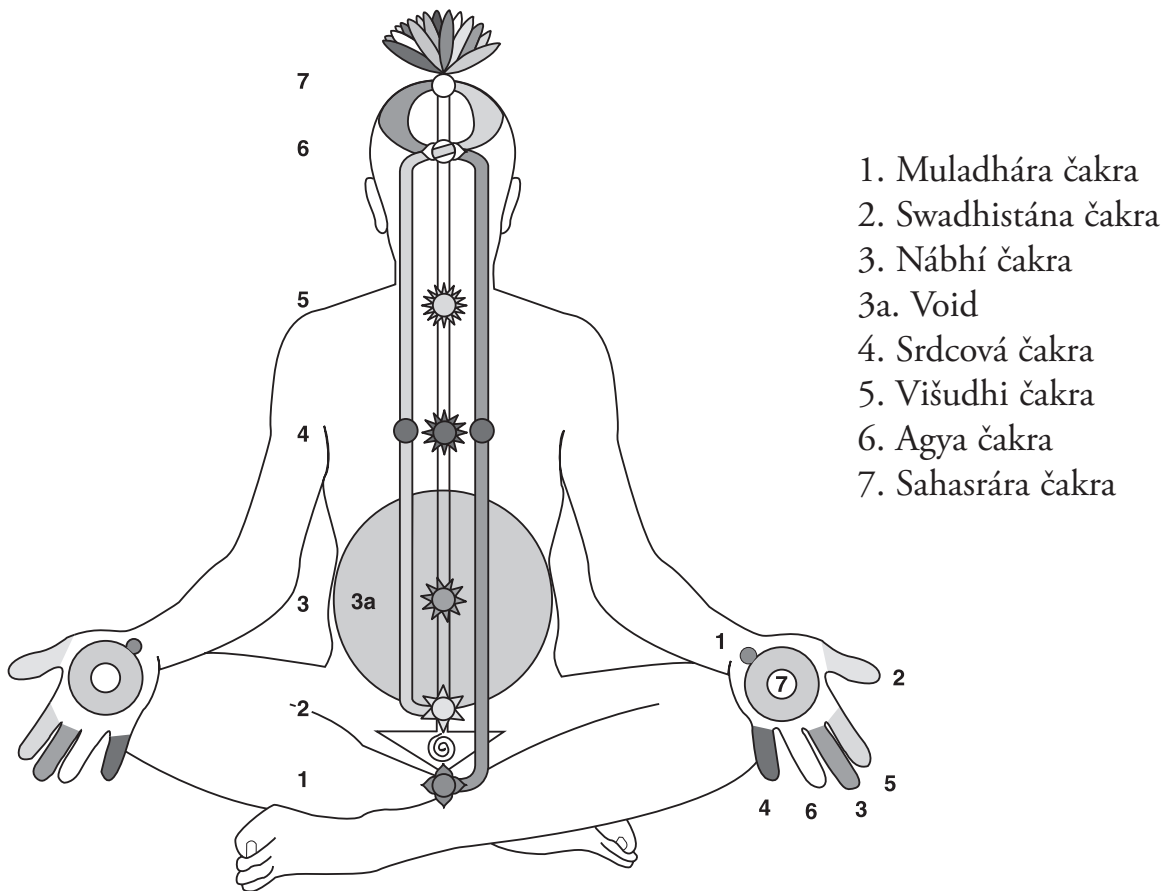


Na záver vydvihnete Kundalini a urobte bandhan dotyčnému, ako aj sebe, rovnako ako pri meditácii.

Sáčok s ľadom

Typ pre tých, ktorí majú problém s udržaním bezmyšlienkového vedomia počas meditácie. Uvoľnené myšlienky sú veľmi často dôsledkom nadmerne aktívnej pečene. (v terminológii Sahadža jogy - „horúca pečeň“). Toto sa dá ľahko napraviť tým, že si počas meditácie priložíme na pečeň (pravú stranu) sáčok s ľadom alebo s niečím chladným. Zistíte, že toto má na vašu meditáciu neočakávaný, priaznivý účinok.

Subtílly systém - čakry



Prvé centrum sa nazýva muladhára. Má štyri okvetné lístky (subtkanivá), je umiestnené pod trojuholníkovou kosťou a na fyzickej úrovni zodpovedá za žľazové tkanivo, ktoré sa stará o naše vylučovanie, vrátane sexuálnej aktivity. Keď Kundalini stúpa, toto centrum pozastaví vylučovacie funkcie a podporuje stúpanie Kundalini.

Keďže Kundalini musí stúpať cez šesť centier, v čase prebudenia Kundalini prvé centrum, muladhára, chráni čistotu jej cudnosti.

Muladhára centrum je pre našu nevinnosť a mali by sme vedieť, že nevinnosť nemožno nikdy zničiť. Je nezničiteľná, kvôli zvrátenému sexuálnemu správaniu však môže byť prekrytá množstvom mrakov. Premýšľaním o sexe, či vzťahovaním všetkého k sexu sa stávame orientovanými na sex, ohraničenými na sexuálne problémy a naše správanie prestáva byť ľudské a mení sa na horšie ako zvieracie: flirtovanie, ženy v domácnosti sa stávajú prostitutkami, homosexuáli, lesby, zneužívanie detí rodičmi, krvismilné vzťahy atď.

Napriek umelému zrieknutiu sa prírodných zákonov, nevinnosť - sila Muladháry - pretrváva, hoci spiaca či chorá, a prebudením Kundalini ju možno vyliečiť a normalizovať. Nevinnosť je sila, ktorá skutočne podporuje Kundalini pri jej vzostupe a normalizovaní všetkých centier.

V čase prebudenia Kundalini pozastaví toto centrum všetky svoje ďalšie funkcie. A tak sú fyzické funkcie a dohľadanie na vylučovacie tkanivo úplne zastavené. Hľadač sa v tomto čase stáva nevinným ako dieťa.

Ak je v ktoromkoľvek vyššom centre prekážka, možno u mnohých ľudí vidieť stúpanie Kundalini voľným okom. Ak je však prekážka v druhom alebo treťom centre, je možné vidieť, ako trojuholníková kosť pulzuje podobne ako srdce.

Druhé centrum je swadhistána. Má šesť okvetných lístkov a na fyzickej úrovni dohliada na funkciu cievného tkaniva a zásobuje nás energiou tvorivosti, myslenia, futurizmu. Mozgovým bunkám dodáva energiu premenou tukov.

Tretie centrum sa nazýva nábí centrum a má desať okvetných lístkov. Nachádza sa za pupkom a dáva nám silu udržiavať, podporovať. Na fyzickej úrovni sa stará o funkcie solárneho plexu.

Štvrté centrum sa volá anahat čakra, čo znamená srdcové centrum. Má dvanásť okvetných lístkov a nachádza sa v chrbtici za hrudnou kosťou. Toto centrum tvorí až do veku dvanásť rokov globulíny, ktoré potom kolujú po celom tele, aby bolo pripravené bojovať pri každom

útoku na telo alebo myseľ. Pri akomkoľvek útoku na človeka sú tieto protilátky informované vďaka hrudnej kosti, ktorá kontroluje informácie na diaľku.

Piate centrum sa nazýva višudhi čakra. Nachádza sa v krku a má šesťnásť okvetných lístkov, ktoré sa starajú o uši, nos, hrdlo, krk, jazyk, zuby atď. Toto centrum zodpovedá za komunikáciu s ostatnými, pretože pomocou očí, nosa, reči, rúk sa s inými dorozumievame. Na fyzickej úrovni sa stará o Cervikálny plexus.

Šieste centrum sa volá agya čakra a má len dva lupienky. Je umiestnená v mieste prekríženia očných nervov v mozgu (očná chizma). Stará sa o mozgové žľazy (hypofíza a epifíza), ktoré v nás predstavujú dve inštitúcie ega a superega.

Siedme centrum, najdôležitejšie centrum, je sahasrára, ktorá má podľa Sahadža jogy tisíc lupienkov. V skutočnosti sa tam nachádza tisíc nervov. Ak prične prekrájate mozog, môžete vidieť, že všetky tieto lupienkovité štruktúry mozgu vytvárajú lotos, ktorý má tisíc okvetných lístkov. Toto centrum pokrýva limbickú časť mozgu a pred Realizáciou vyzerá ako zavretý lotosový puk. Nad ním sa rozprestierajú balónovité štruktúry ega a superega. Keďže mozog je po spojení týchto dvoch inštitúcií a kalcifikácii vrcholu hlavy (oblasti fontanelovej kosti) úplne zakrytý, stávame sa uzavretou osobnosťou (ako vajce). V čase nášho prebudenia, nášho druhého narodenia (vzkriesenia), sa táto vajcovitá osobnosť na vrchole hlavy poruší. (Preto kresťania v čase Veľkej noci ponúkajú vajčička.)

V našom tele pracuje „autonómny nervový systém“. Keďže „auto“ znamená „sám“, kto je tento auto, ktorý uvádza do chodu autonómny nervový systém? Lekári ho nazvali samočinným systémom, ale kto je toto samo?

Toto samo, sám je Duša. Sídli v srdci každého človeka v pozícii svedka. Duša je odrazom Boha Všemohúceho, kým Kundalini je odrazom sily Boha, Jeho želania, ktorým je Prapôvodná Matka, alebo ju môžete nazvať Adi Šakti, Duch Svätý či Aténa. Takže Kundalini je odrazom Ducha Svätého, kým Duša je odrazom

Boha Všemohúceho. Všeprenikajúca sila lásky je sila Prapôvodnej Matky, ktorá tvorí a vyvíja a robí všetku živú prácu.

V našom systéme sa nachádzajú tri kanály. Prostredný sa nazýva Sušumna a stará sa o parasympatický nervový systém. Ľavý sa stará o ľavý sympatický systém a pravý o pravý sympatický nervový systém. Ich funkcie sú úplne opačné.

Kanál ľavej strany sa nazýva Ida nadi a na zadnej časti mozgu prechádza na pravú stranu. Ľavý a pravý kanál sa na úrovni agya čakry križujú. Tento kanál obhospodaruje ľavý sympatický nervový systém. Stará sa o náš emocionálny život a našu minulosť. Čokoľvek je dnes prítomnosťou, sa zajtra stane minulosťou. Z tohoto kanála dostáva informácie podvedomie. Za podvedomím stojí starodávne kolektívne podvedomie. Všetko, čo bolo od stvorenia vytvorené, sídli spiace v kolektívnom podvedomí. Kolektívne podvedomie zbiera a uskladňuje všetko, čo v evolučnom procese odumrelo. Všetko mŕtve, všetko čo vypadne z toku evolúcie a čo prepadne z podvedomia, odchádza do kolektívneho podvedomia.

Pravý kanál sa volá Pingala nadi a križuje Ida nadi na úrovni agya čakry. Je napojený na ľavú a prednú časť mozgu. Tento kanál sa stará o pravý sympatický nervový systém. Na pravej strane sa nachádza nadvedomie, ktoré tvorí našu budúcnosť. Každá myšlienka o budúcnosti je zaznamenávaná na pravej strane, v kolektívnom nadvedomí, ktoré obsahuje všetko mŕtve, čo bolo zapríčinené prílišnými ambíciami, futuristickými osobnosťami, agresívnymi zvieratami či rastlinami.

Stredná cesta sa nazýva Sušumna, pozdĺž ktorej vystupuje Kundalini pred prechodom cez oblasť fontanelovej kosti. Takto sa uskutočňuje Seba-realizácia (krst). Ruky cítia najprv v oblasti fontanely a na končekoch prstov chladný vánok Ducha Svätého. Sú pokojné, netrasú sa a vyzerajú normálne, ale hľadač cíti vlny chladného vánku. Po prvýkrát cíti existenciu Všeprenikajúcej sily.
