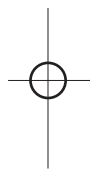
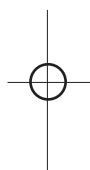

Sahadža joga

ZÁKLADNÝ KURZ

1

Prvý týždeň

Sahadža joga - láskavá cesta
Šrí Matadží Nirmala Devi
Meditácia pre vzostup Kundalini



Sahadža joga

láskavá cesta

Sedieť v klude, nič nerobiť a ukludniť svoju myseľ a telo, to nikdy nebol štýl života európskeho človeka. Po storočia bola meditácia považovaná za niečo ezoterické, orientálne, s malým praktickým účinkom.

Veľké zrýchlenie moderného života v posledných dvoch desaťročiach však vyvoláva stále naliehavejšiu potrebu vedieť sa vyrovnáť s novými javmi, ktoré sprevádzajú tempo života. Medicína dnes potvrdzuje to, čo stále rastúci počet ľudí spoznal sám na sebe, že relaxácia skutočnej meditácie má merateľné blahodárne účinky na všetkých úrovniach našej bytosti bez nebezpečenstva akejkolvek ujmy.

V joge, pri skutočnej meditácii, sa spontánne rozvíja uvedenie si jemnej energie, ktorá v nás existuje a uvedenie si spojení s vnútorným mechanizmom, ktorý riadi všetky vedomé i nevedomé činnosti našej bytosti. Proces, pri ktorom sa uvedenie rozvíja, je rovnako živý ako rast stromu z malého semienka. Nemožno ho vynútiť cvičením alebo recitovaním mantier. Stane sa to úplne spontánne, pretože celý mechanizmus tejto udalosti máme v sebe zabudovaný rovnako, ako je to v prípade malého semienka.

V skutočnosti je to nová etapa v evolúcii človeka, pri ktorej dochádza k vedomej integrácii všetkých jeho životných funkcií. Môže sa uskutočniť kdekoľvek, nezávisle na veku, postavení či rase človeka. Nie je to len teória alebo idea, ktorú je potrebné si osvojiť. Sahadža joga je plnou skúsenosťou. Uskutočňuje sa vo fyzickej realite ľudského nervového systému a vedie k zlepšeniu vlastného života a vzťahov s okolím. Človek sa zbavuje všetkých nežiadúcich závislostí, ako sú drogy, alkohol či fajčenie. Na základe poznania príčin a metód nápravy sa zbavuje telesných a duševných problémov a tiež chorôb súčasnosti, akými sú stres a depresie.

Slovo „Sahadža“ znamená „vrodenný“, pretože energia, ktorá je liečivá a očisťujúca, ktorá sa jemne prebúdzá, je uložená v každom človeku od jeho narodenia.

Od okamihu jej prebudenia je človek schopný upevniť rovnováhu svojho každodenného života. Okrem už spomenutého prospechu nás jednoduchá meditácia a techniky Sahadža jogy upevňujú na strednej ceste medzi ničivými extrémami, ako sú napríklad - prehnaná letargia či nadmerná hyperaktivita; nadmerná precitlivosť či úplná bezcitnosť; život v neustálych spomienkach či neustále premýšľanie o budúcnosti. Človek sa tak stáva kludný a radostný, sebaistý a schopný prítomne sa tešiť zo svojho života.

Šrí Matadži Nirmala Devi

Skôr ako učiteľ alebo guru pôsobila Šrí Matadži ako Matka.

Milosrdenstvo, trpezlivosť a láska boli jej motiváciou práce - dať možnosť spoznať učenie Sahadža jogy všetkým ľuďom bez rozdielu veku, pohlavia, farby pleti, spoločenského postavenia či náboženského vyznania. Jej jediným želaním bolo, aby prebudenie vnútornej materskej energie, Kundalini, umožnilo ľuďom spoznať ich skutočnú podstatu a pomôcť im viesť plnší, prirodzenejší život. Šrí Matadži hovorila, že miesto nenávisťi a pýchy by mali ľudia vo svojich srdciach prechovávať lásku a pochopenie pre druhých, lebo iba touto cestou môžu pocítiť ozajstnú radosť a pocit naplnenia.

Šrí Matadži Nirmala Devi sa narodila 21. marca 1923 (deň jarnej rovnodennosti) v mestečku Čindwara v horách blízko Nagpuru (v geometrickom strede Indie). Jej otec Šrí Prasad Rao Krišna Rao Salve bol právnikom a stál v predných líniách boja za slobodu Indie. Bol kolegom Pandita Džawaharlal Nehrua a Naulana Azada v bojoch za slobodu pod vedením Mahatma Gándího. Bol jediným kresťanom, ktorého zvolili do Zákonodarného zhromaždenia pred dosiahnutím nezávislosti Indie. Bol veľkým učencom a hovoril mnohými jazykmi. Obetoval všetko, čo mal, na oltár oslobodzovacieho boja. Matka Šrí Matadži dosiahla ako jedna z prvých žien krajiny doktorát v matematike. (Rodičia Šrí Matadži sú priami potomkovia dynastie kráľov Šalivan).

Ako malá Nirmala Salve navštevovala školu v Nagpure a počas prázdnin ju posielali do ašrámu Mahatma Gándího vo Wardhe. Jej práca v ašráme zaujala Mahatmu Gándího, ktorý vyzoroval v dievčati čosi neobyčajné. Mahatma Gándhí si ju nesmierne obľúbil a inšpiroval mladú Nirmalu hnutím za nezávislosť a duchovnosť. Po ukončení školskej dochádzky sa Nirmala rozhodla študovať medicínu, a tak ju v roku 1942 poslali na Fakultu vied. V tom istom roku začal Mahatma Gándhí indické hnutie nenásilnia a Nirmala Salve sa ocitla pred bránami fakulty pred britským regimentom. Bola mučená a uväznená, ale po niekoľkých dňoch ju so spolužiakmi prepustili. Neskôr ju prijali na Balakramskú lekársku fakultu v Lahore (dnešnom Pakistane), kde strávila dva roky. Potom však musela prerušiť štúdiá kvôli aktivite v hnutí za nezávislosť.

V roku 1948 sa vydala za pána C. P. Srivastavu, I.A.S. Pán Srivastava rýchlo napredoval vo svojej kariére a stal sa osobným sekretárom neskoršieho predsedu vlády Lal Bahadura Šastriho. Neskôr sa stal riaditeľom Lodiarskej korporácie Indie. Do dôchodku odišiel z postu všeobecného tajomníka a predsedu medzinárodnej námorníckej organizácie OSN.

Bol vyznamenaný mnohými prestížnymi oceneniami. V Indii bol poctený cenou Padma Bhusan, ktorú udeľujú výnimočným občanom Indie. Univerzita vo Welse mu udelila čestnú hodnosť Doktora Práv na zvláštnej rade, ktorej predsedal Princ Charles. V júli 1990 ho britská vláda pasovala za rytiera. Uctili si ho také osobnosti ako Ronald Reagan a Martin Luther King.

Šrí Matadži navštevovala pravidelne Československo od

roku 1990. Prednášala v Paláci kultúry v Prahe, v Rudolfíne, v Brne a ďalších miestach, vždy v plne obsadených halách. Šrí Matadží oceňovala zručnosť obyvateľov, duchovnú hĺbku a kultúru. Varovala pred nebezpečenstvom materialistických dogiem a náboženského fundamentalizmu, ktoré sa pred nami v tom čase otvárali.

23. februára 2010 Šrí Matadží opustila svojho manžela, dve dcéry, štyri vnúčatá a pravnúčatá a nespočetnú rodinu svojich nasledovníkov po celom svete. Miestom jej posledného odpočinku sa stala jej milovaná India.

Šrí Matadží zostane v pamäti tisícov ľudí, ktorí ju osobne stretli, za jej múdrosť, jej smiech a veľký zmysel pre humor, jej hlboké poznanie skoro v každej oblasti, ktoré ohromuje dokonca aj najväčších expertov. Aj keď sa nemusela dočkať naplnenia svojej vízie sveta plného mieru a realizovaných ľudí, nikdy o nej nezapochovala. Bola výrečná, pragmatická a súcitná. Jej úprimnosť bola prenikavá a ani slávnici a bohatí ju nemohli ovplyvniť. Jej štedrosť, duchovná aj materiálna, bola bezhraničná a nadovšetko bola matkou, ktorej nik nemohol zakázať milovať rovnako všetky svoje deti.

Meditácia pre vzostup Kundalini

Pohodlne sa usadte, ak vám je to pohodlnejšie, posadte sa na stoličku. Materskú silu Kundalini môžeme osloviť: „Matka ...“



1
S pravou rukou na srdci sa opýtajte:
„MATKA, SOM ČISTÁ
DUCHOVNÁ BYTOSŤ?“
Opakujeme 3 - krát.



2
S pravou rukou na ľavej strane hornej časti
brucha sa opýtajte:
„MATKA, SOM SVOJÍM VLASTNÝM
MAJSTROM?“
Opakujeme 3 - krát.



3
Položme ruku na spodnú ľavú časť brucha a
zo srdca požiadajte:
„MATKA, PROSÍM, DAJ MI ČISTÉ
POZNANIE.“
Opakujeme 6 - krát.



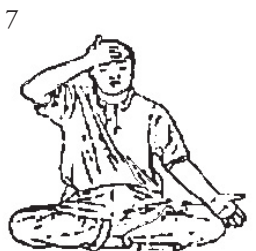
4
Posunieme ruku vyššie na hornú
časť brucha a povieme:
„MATKA, JA SOM SVOJÍM
VLASTNÝM MAJSTROM.“
Opakujeme 10 - krát.



5
Položíme ruku na ľavú stranu
srdca a povieme:
„MATKA, SOM ČISTÁ
DUCHOVNÁ BYTOSŤ.“
Opakujeme 12 - krát.



6
Položíme ruku na prechod medzi
ramenom a krkom, natočíme hlavu
trochu doprava a povedzme:
„MATKA, JA NIE SOM VINNÝ.“
Opakujeme 16 - krát.



7
S pravou rukou na čele povieme:
„MATKA, ODPÚŠŤAM SEBE
A VŠETKÝM ĽUĐOM.“
Povedzme to zo srdca, koľkokrát
chceme.



8
Položíme ruku na zadnú časť hlavy, hlavu
zakloňme a povedzme:
„MATKA, PROSÍM, ODPUSTI
MI CHYBY, KTORÝCH SOM SA
DOPUSTIL.“
Povedzme to zo srdca, bez pocitov viny,
koľkokrát chceme.



9
Položíme dlaň na vrchol hlavy, vypneme
prsty, skloníme hlavu
a poprosíme 7 - krát z celého srdca,
otáčajúc kožou na hlave
v smere hodinových ručičiek:
„MATKA, PROSÍM, DAJ MI
SEBAREALIZÁCIU.“

Z ustanovenia Spoločnosti pre Sahadža jogu Radou pre zotavenie zamestnancov OSN (UNSRC)

Preambula

Konštatuje sa, Sahadža joga - skutočné vnútorné vedomie - bola objavená Šrí Matadží Nirmala Devi (Šrivastava) ako praktický a pochopiteľný meditačný systém umožňujúci rast osobnosti a dosiahnutie Seberealizácie.

Ďalej sa konštatuje, že Šrí Matadží Nirmala Devi bola v posledných šestnástich rokoch v úzkom spojení so životom OSN a starala sa o kolektívne dobro a vo svojom učení zreteľne rozvinula pozitívny vzťah medzi Seberealizáciou jednotlivca a zlepšením života spoločnosti.

Ďalej sa uznáva, že sa môže prehlásiť: táto meditácia, alebo individuálne vnútorné vedomie, zvyšuje na individuálnej úrovni zrelosť vedomia a správania, ktoré sú potrebné pre skutočné povzdvihnutie princípov Charty OSN na kolektívnej úrovni.

Ďalej sa uznáva, že bola ustanovená Spoločnosť UNSRC za účelom umožnenia členom OSN, ktorí si to želajú, mať prospech z učenia a praktizovania Sahadža jogy. A teda týmto sa vytvára spoločnosť s názvom UNSRC, Spoločnosť pre sahadža meditácie.

Účel

Účelom spoločnosti bude:

a) Ponúknuť svojim členom konkrétne učenie a techniky Sahadža jogy, ktorá je skutočným vnútorným vedomím, so zámerom dosiahnutia okamžitých i dlhodobých výsledkov ako:

- zvýšenie rovnováhy centrálného nervového systému vedúceho k uvoľneniu napätia a duševnému zotaveniu (klúdu mysle)
- zlepšenie sústredenia a komunikačných schopností v dôsledku sebazdokonalenia, čo vedie k vyššej výkonnosti v práci, v rodine a v bezprostrednom spoločenskom okruhu
- zjednotenie fyzických, mentálnych a duchovných cieľov človeka a zvýšenie schopnosti ich uvedomovania si v stave Seberealizácie.

b) Štúdium a diskusia o kultúrnych a duchovných tradíciách rôznych krajín v ich vzťahu k procesom vedomia, ktoré sa otvárajú praktizovaním sahadža systému.

Vysvetlenie

Sahadža joga, ako vysvetlila Nirmala Devi, zahrňuje „saha“, čo znamená „s“, a „dža“ znamená „narodený“, „joga“ znamená zjednotenie so všeprenikajúcou silou Božej lásky. Sahadža joga tak spája a zjednocuje niečo, čo je nám vrodené, so všeprenikajúcou silou Adi Šakti - Božskej Matky...

Inými slovami, Sahadža joga je svetovým zjednotením zahrňujúcim všetky prvky vesmíru vrátane všetkých národov a náboženstiev celého sveta. Sahadža joga tiež zjednocuje všetko poznanie, žijúce náboženstvá a predstavuje tak systém Maha (veľkej) jogy pre završujúce univerzálne zjednotenie.