
Sahadža joga

ZÁKLADNÝ KURZ



Tretí týždeň

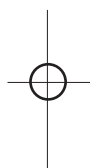
Techniky Sahadža jogy

- fotografia a sviečka

- elementy

- kúpeľ nôh

O Kundalini



Techniky Sahadža jogy

Fotografia a sviečka

V meditácii Sahadža jogy sa približujeme k vlastnej duchovnej energii. Najskôr spoznávame, že existuje Seberealizácia, a potom si vďaka nej zlepšujeme vlastný život. Dôležité je zapamätať si, že Sahadža joga nie je filozofia slepej viery. Je to pravda, ktorú môžu fyzikálne dokázať všetci, ktorí ju praktizujú prostredníctvom „chladného vánku“ alebo vibrácií, ktoré možno cítiť na dlaniach rúk a nad hlavou. Potom je jednoduchšie o Sahadža joge uvažovať ako o objavení šiesteho zmyslu - sveta vibrácií. Ak raz zacítite chladný vánok na vašich dlaniach, potom môžete rozpoznávať podobné vibrácie, ktoré vyžarujú všetky objekty a situácie. Ak sa napríklad po Seberealizácii vyberiete do známej galérie, môžete vnímať vibrácie, ktoré vyžarujú z diel niektorých starých majstrov, ako napríklad Mona Lisa, ktorá bola namaľovaná s pravou láskou umelca a nie len pre komerčné účely, ako väčšina moderného umenia.

Rovnako možno použiť i fotografiu Šrí Matadží (ktorá vyžaruje silné vibrácie duchovnej bytosti), aby nám pomohla ľahšie vstúpiť do meditácie a upevniť sa v nej. Keď si jednoducho sadneme pred obrázok Šrí Matadží a ruky položíme dlaňami smerom nahor, pravdepodobne začneme cítiť chladné vibrácie nad prstami a dlaňami. Keď pri tom symbolicky použijeme element ohňa, tým, že pred obrázok postavíme zapálenú sviečku, naše vnímanie sa zosilní a ľahšie sa dostaneme do meditácie.

Elementy

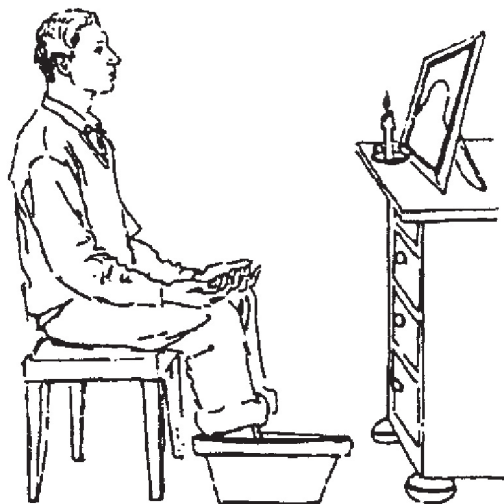
Sahadža joga používa elementy, ktoré sú základnými stavebnými prvkami prírody. Oheň a vodu v Sahadža joge predstavuje horiaca sviečka a kúpeľ nôh, čo je veľmi uvoľňujúca a relaxačná metóda pri meditácii. Každá čakra má blízky vzťah k určitému elementu, takže niet divu, že také jednoduché techniky, ako kúpeľ nôh, zapálená sviečka, majú silné účinky.

V najčistejšej forme oheň predstavuje prirodzená žiara slnka a vodu predstavuje more.

Pri kúpeli nôh pridávame do vody soľ, ktorá predstavuje element zeme. Element zeme nám môže pomôcť, keď si pri meditácii sadneme na zem alebo na trávnu. Zem, ako element, nám ohromným spôsobom odoberá negatívne energie a odstraňuje strasti moderného života a zároveň nám umožňuje ľahšie vstúpiť do hlbkej meditácie.

Kúpeľ nôh

Kúpeľ nôh je technika Sahadža jogy, ktorú mnohí ľudia poznajú z každodenného života. Vo verzii Sahadža jogy je to veľmi jednoduché - vložíme chodidlá do vlažnej vody s trochou soli. Takýto kúpeľ pôsobí ako veľmi príjemný a ukludňujúci prostriedok po únavnom dni. Kúpeľ nôh je



najlepšie robiť večer. Jednoducho si sadnite na stoličku, ponorte nohy do vlažnej vody a meditujte 10 až 15 minút. Na konci si opláchnite nohy vodou, utrite sa a vodu vylejte do WC. Po kúpeli nôh je príjemné sadnúť si ešte na chvíľu k meditácii.

Kúpeľ nôh je veľmi účinná technika, ktorá pomáha prehĺbiť meditáciu. Ľudia sú väčšinou prekvapení silným účinkom, ako napríklad lepší spánok, ľahšie vstávanie či sviežosť počas celého dňa. Ak máte skutočný záujem dostať sa v meditáciách hlbšie, mali by ste si sami túto techniku odskúšať.

Časť z prejavu Šrí Matadží o Kundalini

Za prvé, a to je myslím to najdôležitejšie, čomu musíte porozumieť o vašej vlastnej Kundalini, je, že Seberealizácia znamená sebaopoznanie. Vaša Kundalini je tá, ktorá vám dáva vaše sebaopoznanie, lebo keď stúpa, zistí, aké sú problémy vo vašich čakrách.

Hovoríme, že je čistým želaním, ale nevieme, čo je to tá čistota. Znamená to vaše cudné pranie. Nemá v sebe žiaden chtič, žiadnu nenásytnosť, nič také. Táto sila je vašou vlastnou matkou a je umiestnená v krížovej kosti. Je vašou vlastnou matkou a vie o vás všetko. Je ako magnetofónová páska. Všetko o vás vie. Je absolútnym poznaním, pretože

je absolútne čistá. Keď sa dotkne akejkoľvek čakry, tak vie, čo s ňou nie je v poriadku. Vie to dopredu, je na to pripravená a sama sa plne prispôsobí tak, aby ste vy necítili žiaden problém pri jej prebudení. Keď je ktorákoľvek čakra uzavretá, počká a ďalej pokračuje pomaly tým, že ju otvára. Kundalini je Prapôvodná sila, ktorá je v nás odrazená. A vo vás, v ľudskej bytosti, je ako mnoho vlákien energie. Povedzme, že je ako lano. Tieto energie sú spolu zviazané, aby vytvárali Kundalini. A týchto síl v je v človeku trikrát sedem - čo je dvadsaťjeden a to umocnené na stoosem. Keď je ale vaša Kundalini prebudená, stúpa len jedným alebo

dvoma pramienkami a vystupuje v oblasti fontanely. Len jeden alebo dva, pretože musí prejsť tým najvnútornejším kanálom, ktorý sa nazýva Brahma nádí. Kanáliky sú spolu spletené ako vreteno, pretože Kundalini je ako vreteno a tieto nádí (kanáliky) sú ako vretená. Takže ten najvnútornejší nádí je Brahma nádí. Kundalini začne cez Brahma nádí posilať tieto sily a tým uvoľňuje centrá. Uvoľnením centier sa tiež začína uvoľňovať sympatický nervový systém. A keď sa dostáva do agya čakry, oči sa začnú uvoľňovať a rozširovať. Vaše oči môžu byť ako moje, úplne čierne a uvoľnené. Potom môžete na človeku vidieť, ako ďaleko je jeho Kundalini. Keď prenikne agya čakru, jeho oči budú úplne rozšírené a budú svietiť. Ďalej vstupuje Kundalini do sahasráry. Je úplne čistým svetlom poznania, lásky, milosrdenstva a pozornosti. Všetky tieto veci sú v tejto energii.

Poznáme mnohé energie, ako elektrickú energiu, svetelnú energiu a iné. Ale tieto energie nedokážu myslieť, nemôžu sa prispôbiť, nemôžu pracovať samy od seba. Musíme ich ovládať. Ale táto energia je živou energiou a vie ako ovládať seba samu. Ona myslí. Keď vidíte semeno, ako kľíči, tak na konci toho kľíčka by ste našli malú bunku, ktorá vie ako prejsť mäkkými miestami, ako obísť kamene a ako nájsť cestu ku zdroju. Povedala by som, že táto bunka, podľa toho, ako sa pohybuje, má v sebe malú Kundalini.

Ale vo vás je ohromná sila Kundalini. Máte zásobáreň milosrdenstva, ktorá môže byť osvietená Duchom. Máte zásobáreň lásky, milosrdenstva a poznania a oceán odpustenia. Keď ľudia

získajú Seberealizáciu, nechápu, že musia rásť. A prečo nerastú? Pretože nežiadajú o tieto energie. Keď si človek, ktorý je realizovanou dušou, povie - mal by som mať viac milosrdenstva, moje milosrdenstvo nie je dosť silné, moja starosť o druhých nie je dosť dobrá, moja láskavosť nie je v poriadku, využívam druhých, využívam ich lásku - potom sa táto energia začne pohybovať a dáva vám väčšiu dimenziu lásky a milosrdenstva. Keď ale vo svojom vedomí nechcete rásť, tak si povie - dobre, to je polovičný sahadžajogín - a nedáva vám tú energiu, ktorá je vo vás uložená. Povedala by som, že trikrát sedem je dvadsaťjeden a to na sto ôsmu. Takže tak obrovskú zásobáreň máte v sebe.

Vý ale stále máte svoj svetský spôsob myslenia a žiadosti! Na začiatku, keď som začínala Sahadža jogu, ľudia žiadali

prácu; alebo - matka je chorá alebo otec je chorý, alebo žiadali peniaze a podobné veci. Ale tieto želania nie sú čisté, ako je známe z ekonomie, nie sú čisté, pretože vo všeobecnosti nie sú uspokojiteľné. Takže vaša Kundalini, ktorá je vašou matkou, je tu preto, aby sa o vás starala, aby vás vyživovala - tým, že vám dáva vyššiu osobnosť. Vyššiu osobnosť, širšiu osobnosť, hlbšiu osobnosť. Keď je niekto dobre oblečený, tak si myslíme, že je vyššia osobnosť. Alebo si niekedy myslíme, že ten, ktorý je bohatý, je vyššia osobnosť. Niekedy si myslíme, že ten, kto tvrdo pracuje, je vyššia osobnosť. Alebo si myslíme, že osoba, ktorá má pomätenú predstavu o náboženstvách, je vyššou osobnosťou. Naše samotné predstavy o vyššej osobnosti sú chybné. Človek je vyššou osobnosťou, pretože je duchovne rozvinutý, inak ho nik nerešpektuje a klesne na úroveň psov.

Keď sa pozrieme na semeno, tak vyzerá obyčajne, nijako zvláštne. Semeno má tiež väčšinou škrupinku alebo šupku. Nikdy nenájdeme seme-no len tak niekde visieť na strome. Musí mať nejakú ochranu, niečo tvrdé, vonkajšie. Aj keď je tu táto tvrdá ochrana, zárodok má schopnosť cez ňu preniknúť. Len si predstavte, tento zárodok, ktorý je tak jemný, môže preraziť škrupinu. Nie je to fantastické? Prenikne škrupinou, ktorú mi často nedokážeme prelomiť ani zubami. Tento jemný zárodok touto škrupinou prenikne. Čo sa pri tom deje? Šupka sama neožije a nepohybuje sa sama od seba. Keď sa však začne pohybovať zárodok, tak sa pohne, otvorí sa a musí prasknúť.

Rovnako sa to deje aj s Kundalini, ktorá je jemná. Keď vidíte človeka, ktorý je

milosrdný, poviete: „Matka, ten je príliš jemný.“ Každý s ním má súcit. A ľudia si myslia, že taká osoba je slabou osobnosťou - ten človek musí byť chránený. Matka, ten ani nevie, ako nadávať ľuďom, ako niekoho zbiť, ten nepremôže ani mravca na ceste. Ako môže niečo dokázať? Je nanič! Také sú naše predstavy! Myslíme si, že musíme mať tyranskú osobnosť, aby sme veci zvládli. Ale len sa pozrite, v semene je to ten delikátny, jemný zárodok, ktorý rastie a prenikne škrupinou. A rovnako tak, ak sa my staneme rovnakí ako zárodok a rastieme v našej jemnosti, citlivosti, kráse, kráse milosrdenstva, kráse lásky a poznania - to nás učiní skromnými - tak sa potom táto škrupina poruší.

Takže o čo by sme mali žiadať? Mali by sme požiadať o túto nádhernú, jemnú, milosrdnú povahu a potom vás



Kundalini bude vyživovať. Pretože dokáže len toto. Nemá v sebe nič iné. Povedzme, že niekoho nenávidíte. Čo môže robiť? Nemôže robiť nič, nemôže vám dať silu nenávidieť. Tak potom povie - buď niekoho nenávidí alebo mu odpustí, dáva vám silu odpustenia. Tak ako sa hovorí, násilie môže byť porazené len nenásilím. Rovnako, ak máme rásť, a sahadžajogíni musia v prvom rade rásť, musíme vedieť, ako jemne hovoríme, ako láskavo hovoríme. Ako sme ohľaduplní. Toto je pohľad zvonka. Ale keď to začnete robiť zvnútra, začne pre to tiecť energia zvnútra. Môžete povedať - Matka, keď myslíme, tak je to len naše myslenie. Nie. Myslite tak, a potom bude pre také myslenie energia prichádzať z Kundalini. Pretože ju o to žiadate. Čokoľvek v sebe má, to vám dá, ale nemôže vám dať to, čo v sebe nemá. Povedzme, že sa chcete hnevať. Ona nemá v sebe silu ukazovať hnev. Ako vám môže dať zlosť, rozčuľovanie sa? Niekedy som skúšala, či som schopná ísť do ega. Ale ako tam ísť, to neviem, pretože táto Kundalini nevie, čo je ego, ako ho hýčkať, ako urobiť s človekom to, aby lietal niekde v oblakoch. Akou energiou je ona sama, takú vám dá. Takže si, prosím, zapamätajte, že tí, ktorí sa pokúšajú žiť v predsudkoch, v egu, tí neporastú, pretože nezískajú energiu z Kundalini, ale zvonku, čo je úplne zbytočné. Takže silou Kundalini je absolútna čistota, priaznivosť, svätosť, cudnosť, sebaúcta, čistá láska, odpútanosť, starostlivosť o druhých, osvietená pozornosť a to všetko je preto, aby vám dala radosť. Chce dať radosť svojmu dieťaťu tak, ako je to len možné. Takže Kundalini má jedinou silu - dať radosť svojmu dieťaťu. A to robí. Neviem ako moderné matky, ale keby som povedzme ja išla za svojou matkou a povedala jej - nauč ma hnevať sa - povedala by - choď a odsekní si nos. Keby som jej povedala - nauč ma vidieť na druhých zlé veci - povedala by mi, radšej choď a vypichni si oči, to bude lepšie. Všetky tieto predstavy, ktoré v sebe máme, robia pre Kundalini veľkú prekážku, aby mohla preniknúť do pozornosti.

Ľudia sa vždy pýtajú - Matka ako máme rásť, čo máme robiť? A preto vám hovorím - robte introspekciu. Musí tu byť introspekcia. Čo chcem v tomto živote? Mal by som byť schopný milovať oveľa viac ľudí bez chýčča, nenásytosti alebo očakávania. Potom do vás potečie tento abstraktný prúd lásky. Dáva vám postoj svedka, mier - tak veľa vecí vám musí dať, vďaka ktorým sa stanete tak mocnými, tak veľmi mocnými. Nikto vás nebude môcť obťažovať. Dáva vám istotu, dáva vám mier, dáva vám múdrosť. Keď ale chcete žiadať o hlúposť, tak to nemôže urobiť, je to nemožné, pretože ju v sebe nemá. Každý sahadžajogín musí rásť, a preto musí vedieť, čo sa nachádza v zásobárni jeho vlastnej Kundalini.

Keď sa pokúšate robiť niečo iné, skočíte doľava alebo doprava. Ak skočíte doľava, začnete sa pohybovať v ľavej strane a môžete sa stať čímkoľvek. Počujeme rôzne veci o ľuďoch, ktorí vraždia - všetko sa to môže veľmi ľahko stať, pretože táto energia leží mimo Kundalini. Ak sa pohybujete týmto smerom, tak dobre - ak chcete zlých duchov, majte ich, chcete choroby, tu sú, chcete vniknúť do špinavých vecí, prosím, majte špinu. Čokoľvek chcete, to môžete mať! Je to tiež možné! Nikto vás nemôže zastaviť. Chcete klamať,

chcete hovoriť o druhých za ich chrbtom, prosím. Aj to je bežné. Keď druhých ohovárame, tak nikdy neporastieme! Keď musíme hovoriť, hovorme o druhých len dobre! Inak nehovorte - to je najlepšie! Takéto veci vám nepomôžu. Tu na tomto svete nie sme na pódiu, aby sme postavili viac kostolov, viac chrámov - už je ich dost! Už je dost problémov! Teraz si chceme zostrojiť loď lásky a čistoty.

Takže keď hovoríme o svetle Kundalini, musíme pochopiť, že toto svetlo sa šíri vo vašom živote, vo vnútri vášho života a prejavuje sa veľmi, veľmi krásnym spôsobom. Všetci hovoria, že sahadža jogíni sa veľmi líšia od iných ľudí, na ich tvárach je žiara, vyzerajú ako kvety, mnohí to hovoria. Uvoľnení, veľmi krásni ľudia. Napríklad v Cabelle (miesto medzinárodného seminára v Taliansku) to na ľudí urobilo taký dojem, že hovorili - sú to mladí ľudia, ktorí sem prichádzajú, nebojú medzi sebou, nie sú medzi nimi chuligáni. Boli skutočne prekvapení, ako môže byť tak veľa ľudí tak rozumných. Ak sa kdekolvek zide tak veľa ľudí, môžu sa okamžite dostať do zmltka a problémov. Aj menšia skupina sa môže bez akéhokoľvek dôvodu stať pomätenou. Takže toto naše kolektívne chovanie bolo tak jasne zreteľné pre tých jednoduchých ľudí z dediny. Musíte si to jednoducho želať a to želanie potom pracuje správnym spôsobom. Vaše želanie pre vzostup by malo byť čisté, želanie, aby ste získali túto vyššiu osobnosť lásky a krásnych vzťahov.

Sila Kundalini, ktorá je vašou vlastnou matkou, sa musí zosilniť, musí sa prejavovať vďaka vášmu čistému želanu. Takže vo svojich introspekciách, vo svojich meditáciách, keď pozriete na to, prečo meditujem, zistíte, že je to preto, aby v nás bolo prebudené čisté želanie milosrdenstva a lásky. Potom ste už v meditácii, už rastiete. Začal rast. A rastiete tak rýchlo, že tá škrupina, čo sú ľudské predsudky, zvyklosti a ego, sa prelomí. A potom tá maličká vec, ktorá je v krížovej kosti, len si predstavte, je tam tak málo miesta, ona potom vystúpi, prejaví sa a môže zachrániť celý svet. Len sa pozrite na tú ohromnosť, na tú expanzivnosť, na tú veľkosť tejto Kundalini, ktorá je vo vás a ktorá vystúpi a ukáže sa v plnej sile, ukáže ohromné veci. Takí sú tí ľudia, ktorí sú veľkí. Nie tí, ktorí sa snažia predvádzať. Nosia nejaké náramky, hodinky a predvádzajú sa. sahadžajogíni sa musia vzdať všetkých týchto nezmyselných predstáv a hlúpostí. Tak, aby táto Kundalini mohla niesť nádherné kvety. Vaše slová začnú voňať, váš pohľad sa napriami, váš úsmev sa stane upokojeným. Všetko, celá vaša bytosť nevyžaruje nič iné, len dobrotu, spravodlivosť, mier a nadovšetko radosť. Kolektivita neznamená, aby sme boli k sebe navzájom prilepení lepidlom alebo aby sme boli všetci ako skala Gibraltaru, nie, neznamená toto. Kolektivita znamená, že kdekolvek ste, ste spojení. To je kolektivita.
