

Kundalini si možno predstaviť ako lano s tisíckami pramienkov. Keď prvýkrát získame Seberealizáciu, len jedno alebo dve vlákna si nájdú cestu cez čakry a vystúpia do Sahasráry v oblasti fontanely na hlave. Každodennou meditáciou nás postupne stále viac pramienkov Kundalini spája s božskou silou. Meditácia nie je niečo, čo robíme, ale je to stav nášho vedomia, v ktorom nepremýšľame. Aby sme sa dostali do tohto stavu, musíme opustiť všetky naše myšlienky. Prebudená sila Kundalini nás bez námahy preniesie do stavu meditácie.

Ak cítite chladný vánok rovnomerne na prstoch a dlaniach oboch rúk, je to znak toho, že váš subtílny systém je v rovnováhe. Ak cítite teplo alebo ťažobu na ktoromkoľvek prste, alebo na ktorejkoľvek ruke, musíte použiť nejaké očistné techniky na zlepšenie čakier alebo nádí.

### ČISTENIE SUBTÍLNEHO SYSTÉMU S VODOU A SOĽOU



Šrí Matadží odporúča každému, kto chce zažiť progres v Sahadža joge, aby si robil každý večer kúpeľ nôh.

Pripravte si lavór, ktorý budete používať iba na kúpeľ nôh. Vhodný je aj plastový lavór. Naplňte ho vlažnou vodou tak, aby ste mali ponorené členky, a pridajte trochu soli. Pripravte si aj džbán alebo fľašu s vodou na opláchnutie a uterák. Meditujte s nohami vo vode. Po meditácii si opláchnite nohy čistou vodou z nádoby a osušte si nohy uterákom. Potom vodu z lavóra vylejte do toalety a opláchnite ho čistou vodou.

### VYVAŽOVANIE / ČISTENIE ENERGETICKÉHO CENTRA (ČAKRY)

„Kundalini vás lieči, ona vás zlepšuje, dáva vám všetku blaženosť, odstráni z vás všetky starosti na hrubších úrovniach.“  
(Šrí Matadží Nirmala Devi)



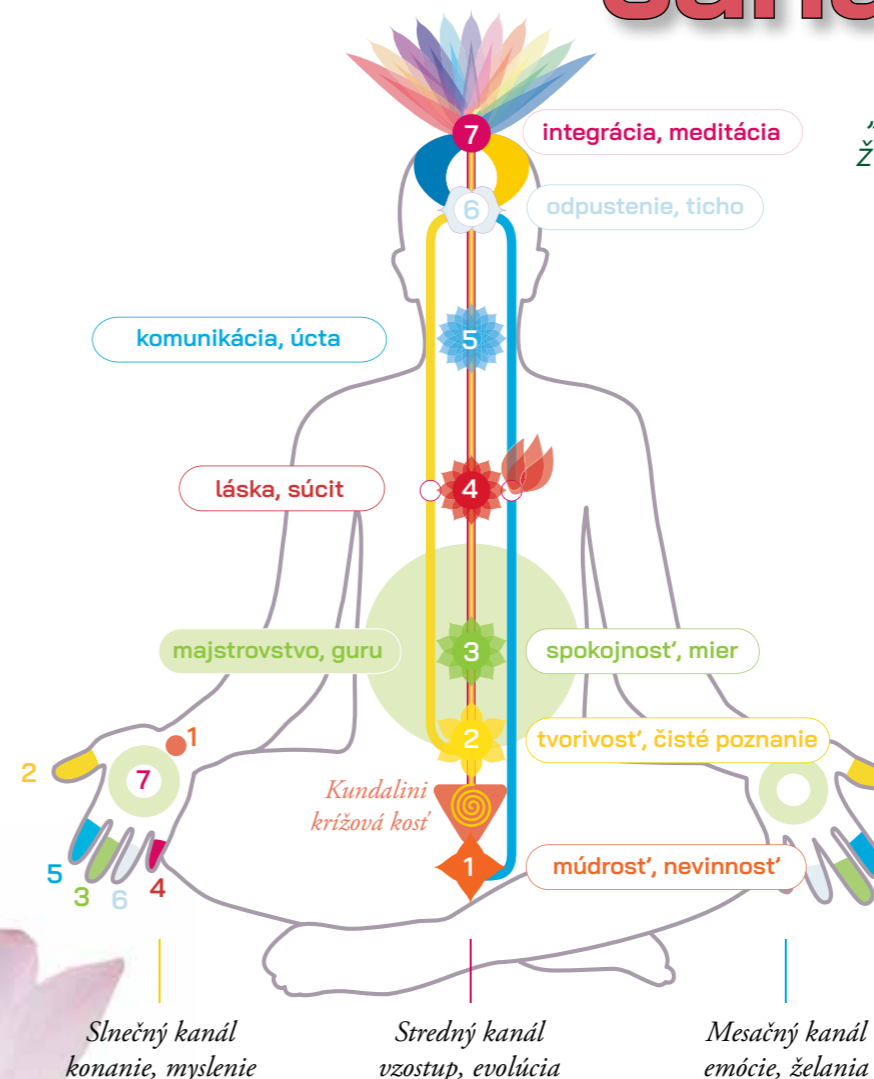
1. Dajte bandhan čakre  
Pozrite si schému subtílného systému na prvej strane, aby ste zistili, ktoré čakry súvisia s prstami, ktoré cítite. Ľahko môžete vyčistiť akúkoľvek čakru tým, že dáte bandhan tejto čakre. Robí sa to otáčaním ruky v smere hodinových ručičiek (hore doľava) sedemkrát pred čakrou alebo kým sa čakra neochladí. Pri práci na čakrách na ľavej strane a v strede používajte pravú ruku a pri práci na čakrách na pravej strane používajte ľavú ruku. Druhú ruku ponechajte dlaňou nahor smerom k fotografii Šrí Matadží, aby ruka prijímala vibrácie.

2. Položte ruku na čakru  
Podobne môžete jednoducho položiť dlaň na akúkoľvek čakru, ktorá je poškodená. Použite pravú ruku pre čakry na ľavom alebo strednom kanáli a ľavú ruku pre pravý kanál. V oboch prípadoch držte druhú ruku dlaňou nahor. Robte to dovtedy, kým nebudete cítiť, že sa čakra ochladí. Môžete požiadať svoju Kundalini, aby odstránila blokádu v čakre. Napríklad, na očistenie srdca si položte ruku na srdce a povedzte: „Matka Kundalini, prosím, očisti moje srdce.“



Ďalšie informácie, videá, vedené meditácie a pod. môžete nájsť na nasledovných webových stránkach: [sahadzajoga.sk](http://sahadzajoga.sk), [jogameditacia.sk](http://jogameditacia.sk), [shrimataji.org](http://shrimataji.org)

# Sprievodca meditáciou sahadža jogy



„Nemôžete poznať zmysel svojho života, pokiaľ sa nespojíte so silou, ktorá vás vytvorila.“  
(Šrí Matadží Nirmala Devi)

### KAŽDODENNÁ MEDITÁCIA

Po tom, ako si zdvihnete Kundalini a dáte si bandhan, sadnite si s dlaňami smerom nahor, nasmerovanými k fotografii Šrí Matadží. Pozerajte sa na fotografiu asi 5 – 10 minút bez rozmýšľania. Potom si zatvorte oči. Sledujte svoje myšlienky a uvoľnite zo svojej mysle všetko napätie. Buďte trpezliví. Myšlienky postupne ustúpia a priestor medzi nimi sa bude zväčšovať. Ak vaša pozornosť blúdi, povedzte si: „Kde je moja pozornosť?“ To privedie vašu pozornosť späť k Duchu a zastaví premýšľanie. Skúste sa stotožniť so svojim Duchom slovami: „Som čistý Duch, nie som toto telo ani tieto myšlienky.“

Ak sú myšlienky stále prítomné, môžete si zakaždým, keď sa objaví myšlienka, povedať: „Nie som táto myšlienka.“ Myšlienky budú pomaly ustupovať. Môžete si tiež povedať: „Všetkým odpúšťam.“ Povedzte to úprimne zo srdca a bude to mať silný efekt.

Ak ste v bezmyšlienkovom vedomí, uvoľnite sa a užite si meditáciu. Sledujte svoje myšlienky. Udržte si pozornosť vo vnútri a pozorujte, ako sa cítite. Mali by ste začať cítiť pokoj a radosť a môžete tiež cítiť, ako sa vo vás prebúdajú čakry.

Na konci meditácie, pred zdvihnutím Kundalini a bandhanom, sa pokúste venovať pozornosť Sahasrára čakre na vrchole hlavy.

### SUBTÍLNY SYSTÉM váš vrodenný, hmatateľný energetický systém

Subtílny systém pozostáva zo siedmich energetických centier (čakry), troch energetických kanálov (nádí) a Kundalini. Čakry zodpovedajú nervovému pletencom (plexusom) nášho centrálného nervového systému a energetické kanály zodpovedajú sympatickému a parasympatickému nervovému systému v chrbtici. Slovo čakra v jazyku sanskrit znamená „koleso“, pretože čakry sa točia v smere hodinových ručičiek. Čakry sú ako lotosové kvety a každá čakra má iný počet okvetných lístkov, čo zodpovedá počtu sub-plexov každého fyzického plexu.



## ZAŽITE PREBUDENIE SVOJEJ KUNDALINI

Meditácia Sahadža jogy sa líši od iných typov meditácií – začína sa prebudením našej vrodenej duchovnej energie, ktorú môžeme cítiť v našom nervovom systéme. Túto meditáciu si môžete vyskúšať za 5 minút podľa uvedeného návodu.

Zatvorte oči, zamerajte svoju pozornosť do svojho srdca a v duchu sa trikrát opýtajte: **„Matka Kundalini, kto som?“** Nesnažte sa odpovedať, len sledujte.



Položte si pravú ruku na hornú časť brucha na ľavej strane a v duchu sa opýtajte: **„Matka, som sám sebe majstrom, učiteľom?“**



Položte si pravú ruku na dolnú časť brucha na ľavej strane a spýtajte sa: **„Matka Kundalini, daj mi, prosím, čisté poznanie.“** Chvíľu počkajte a povedzte šesťkrát: **„Matka, ja som čisté poznanie.“**



*pokračovanie...*

Položte si pravú ruku na hornú časť brucha na ľavej strane a povedzte 10-krát:

**„Matka, som sám sebe majstrom.“**



Položte si ruku znova na srdce a 12-krát povedzte:

**„Matka, som čistý Duch\*.“**

*\*Duch predstavuje našu podstatu, pôvodnú prirodzenosť, ktorá je láska a radosť.*



Položte pravú ruku na ľavú stranu vášho krku a v duchu si povedzte 16-krát:

**„Matka, ja nie som vinný.“**

Na chvíľu zotrviajte na tomto mieste.



Položte si pravú ruku na čelo a niekoľkokrát povedzte: **„Matka, odpúšťam všetko a každému, odpúšťam aj sebe. Odpúšťam všetkým svojim myšlienkam.“** Ponechajte si tu svoju pozornosť.



Položte pravú ruku na zadnú časť hlavy a ticho povedzte: **„Matka, prosím, odpusť mi všetko, čo som urobil proti Duchu, vedome alebo nevedome.“**



Položte si ruku na vrchol hlavy a masírujte skalp v smere hodinových ručičiek sedemkrát. Zo srdca požiadajte: **„Matka, prosím, daj mi moju Sebarealizáciu.“**



Nakoniec zdvihnite ruku nad hlavu a pozorujte chladný vánok vychádzajúci z vašej hlavy. Teraz môžete cítiť prejavy svojho Ducha.

## PRED A PO MEDITÁCII zdvihnutie energie a energetická ocharana



Pohybujte rukami smerom nahor od spodnej časti chrbtice až nad hlavu. Pritom točte pravú ruku okolo ľavej ruky (pravá ruka sa pohybuje v smere hodinových ručičiek).

Keď dvihnete ruky nad hlavu, uviažte uzol. Zopakujte to trikrát, zdola až nad hlavu a vždy uviažte uzol. Tretikrát uviažte tri uzly.

Potom si dáme bandhan (ochrana). Našou pravou rukou opíšeme oblúk od ľavého bedra, ponad hlavu až k pravému boku a naspäť. Toto celé zopakujeme sedemkrát.

Naším cieľom v Sahadža joge je byť v strede. Pomocou jednoduchých techník môžeme uviesť ľavú a pravú stranu do rovnováhy. Naša pozornosť sa postupne prestáva pohybovať ako kyvadlo z minulosti do budúcnosti, od smútku ku šťastiu, od letargie k nadmernej aktivite a zostáva vždy v strede, v prítomnom okamihu.

## VYVAŽOVANIE A POSILŇOVANIE ĽAVÉHO (EMOČNÉHO) KANÁLA

Tento kanál je známy ako mesačný kanál a je zodpovedný za naše emócie, túžby a minulosť. V čistom stave vyjadruje vlastnosti hlbokkej radosti, čistej lásky a súcitu. Ak sme slabí alebo poškodení na ľavej strane, príznaky sú: citová pripútanosť, sebestredné správanie, depresia, nízka sebaúcta, pocit viny, letargia, život v minulosti, lenivosť a neodôvodnený strach.



Počas meditácie položte pravú ruku na zem (alebo dlaňou smerom k zemi, ak ste na stoličke). Matka Zem pohltí nadbytok emocionálnej energie. Sviečka umiestnená pred ľavou rukou tiež pomáha uvoľňovať ľavý kanál.

Zdvihnite pravú stranu a zatlačte ľavú stranu tým, že opíšete pravou rukou oblúk od pravého boku ponad hlavu dole až k ľavému boku, ako je znázornené na obrázku. Táto technika posilňuje ľavú stranu. Opakujte to sedemkrát.

## VYVAŽOVANIE A POSILŇOVANIE PRAVÉHO (RACIONÁLNEHO) KANÁLA

Tento kanál sa označuje ako slnečný kanál a stará sa o náš pravý sympatický nervový systém a dodáva energiu pre našu kreativitu, racionálnu myseľ, futuristické myšlienky a našu fyzickú energiu a dynamizmus. Nevyvážená pravá strana sa prejavuje ako egoistické a dominantné správanie, sebazaprenie, extrémna strnulosť, arogancia, pýcha, hnev a intolerancia. Pravostranní ľudia veria, že majú „vždy pravdu.“



Počas meditácie držte ľavú ruku vo vzduchu s prstami smerujúcimi nahor, smerom k oblohe (element éter), s dlaňou obrátenou dozadu. Prebytok tepla z vášho pravého kanála prejde do éteru. Pravú dlaň dajte smerom k fotografii Šrí Matadží, aby ste prijímali vibrácie.

Zdvihnite ľavú stranu a zatlačte pravú stranu pomocou pravej ruky. Opíšete oblúk od ľavého bedra ponad hlavu, potom smerom nadol k pravému boku. Potom presuňte ruku späť na ľavý bok popred seba. Tento pohyb opakujte sedemkrát alebo dovtedy, kým necítite obe ruky rovnako teplé alebo chladné.