

Struktura kurzu „Sahadža meditace pro každého“

1. ÚVOD

Obecný úvod o sahadža meditaci, o historii duchovnosti a hledání, krátce o probuzení Kundaliní, o meditaci obecně

Úvodní meditace k probuzení síly Kundaliní

Praktické čistící techniky – vyrovnávání nerovnováhy hlavních drah, ochrana subtilního systému

2. SUBTILNÍ SYSTÉM OBECNĚ

Subtilní systém, čakry, dráhy

Meditace, bezmyšlenkový stav, vnímání subtilního systému

Praktické čistící techniky – vnímání odrazu subtilního systému v dlaních a prstech, opakování z první lekce

3. LEVÁ STRANA

Subtilní systém, dráhy obecně, levá dráha – její kvality a příčiny a projevy jejích dysfunkcí

Meditace, upevňování bezmyšlenkového stavu, subtilní rovnováha

Praktické čistící techniky – čištění svíčkou, opakování z předchozích lekcí

4. PRAVÁ STRANA

Subtilní systém, dráhy obecně, pravá dráha – její kvality a příčiny a projevy jejích dysfunkcí

Meditace, subtilní rovnováha

Praktické čistící techniky – ochlazování pravé dráhy, vlastní rozlišování potřebných technik

5. STŘEDNÍ KANÁL A KUNDALINÍ

Souvislosti subtilního systému a duchovní evoluce, střední dráha – její kvality a příčiny a projevy jejích dysfunkcí, vnitřní regenerace

Meditace, vnímání práce Kundaliní v člověku, upevnění rovnováhy

Kundaliní a vnitřní čištění

6. MEDITACE A STRES, MEDICÍNSKÉ ÚČINKY SAHADŽA MEDITACE, VĚDECKÉ VÝZKUMY

Stres a vnitřní relaxace, vliv sahadža meditace na zdraví, reflexe účinků sahadža meditace ve vědeckých výzkumech

Meditace, vnitřní relaxace, účinky a vnímání Kundaliní

Shrnutí dosud naučených čistících metod

7. ŠRÍ MÁTADŽÍ A MEDITACE SAHADŽA JÓGY

Více o historii a současnosti sahadža meditace, o zakladatelce, Šrí Mátadží – rozsah jejího učení a působení a širší souvislosti

Meditace, upevnění vnímání subtilního systému

Zkušenosti z uplatnění metod čištění, citlivost k subtilním vjemům

8. ZÁKLADNÍ KVALITY ČAKER 1. ČÁST (Muladhára až Nábhí)

Subtilní systém a čakry, Muladhára, Svadisthána, Nábhí – základní informace

Meditace – rozvoj pozornosti, vnímání kvalit čaker

Základní čištění těchto čaker

9. ZÁKLADNÍ KVALITY ČAKER 2. ČÁST (Anaháta až Sahasrára)

Subtilní systém a čakry, Anaháta, Višudhi, Adžňa, Sahasrára – základní informace

Meditace – vnímání kvalit čaker, souvislost s hudbou

Základní čištění těchto čaker

10. O MEDITACI, SHRUTÍ ÚVODNÍHO KURZU

Co je a co není meditace, srovnání jiných druhů meditace v kontextu rozvoje jemného duchovního vědomí a duchovního růstu

Meditace, cesty k prohloubení

Praktické rady pro další vlastní rozvoj

Shrnutí úvodního kurzu