

ELEMENTY A ČAKRY

Sahadža jóga používá elementy, které jsou základními stavebními jednotkami přírody. Každá čakra má blízký vztah k určitému elementu, takže není divu, že tak jednoduché techniky, jako je koupel nohou (element vody) nebo zapálená svíčka (element ohně) mají tak silné účinky. Právě proto, že se sahadža jóga dostává k samotným principům existence, jsou její techniky na první pohled velmi jednoduché. Uvnitř však funguje velice subtilní propojení mezi principy jednotlivých elementů a našich čaker. Ve své nejčistší podobě je oheň reprezentován sluncem a voda mořem. Při koupeli používáme také element země ve formě soli, kterou přidáváme do vody. Element země nám pomůže, když si sedneme při meditaci na zemi. Země funguje ohromným způsobem a odebráním naší negativní energie léčí strasti a starosti každodenního života a uvádí nás při meditaci do hlubokých stavů prožitku vlastní podstaty.

Země – muladhára čakra

Kontakt se zemí je prospěšný pro čištění nejen naší muladháry, ale i ostatních čaker. Při meditaci si můžeme sednout na zem, nejlépe do pozice tureckého sedu tak, aby naše muladhára byla co nejbližší zemi. Dejme si bandhan a položme ruce dlaněmi na zem a nechme působit sílu země – pomalu z nás vysává horkost a napětí. Na náš subtilní systém rovněž blahodárně působí bosá chůze po zemi, protože náš jemný systém je postaven tak, že všechno napětí je možné odvést našimi chodidly do země. Při chůzi jsou zároveň masírována chodidla, v nichž jsou stejně jako v dlaních zakončení nervového systému.

Oheň – svadhisthána čakra

Zahříváním levé strany pomocí svíčky se zbavujeme bloků, které jsou příčinou emočních nerovnováh, únavy atd. Zapálenou svíčku zvedáme podél levé strany a u ádžňa čakry přecházíme na pravou a zadní část hlavy. Snažíme se mít pozornost v levé straně. Toto opakujeme několikrát za sebou, dokud neucítíme chladný vánek v levé ruce nebo úlevu uvnitř sebe. Někdy jsou bloky v levé straně uloženy hlouběji a je třeba tuto techniku pravidelně opakovat. Můžeme používat zároveň i druhou svíčku, kterou zapálenou necháme v blízkosti naší levé dlaně, kterou máme vztaženo k obrázku Šrí Mátadží.

Pomocí plamene svíčky můžeme čistit rovněž čakry na levé straně. Svíčkou otáčíme kolem čakry ve směru hodinových ručiček, stejně jako když dáváme čakrám bandhan.

Voda – nábhí čakra

Koupel nohou je technikou sahadža jógy, která je obvykle známá. Lidem s probuzenými očištnými procesy na subtilní úrovni díky mateřské síle kundalini pomáhá ještě mnohem intenzivněji, než tomu bývá u lidí bez probuzené síly kundalini. Čistí naše nábhí, ale i celou pravou stranu. Pokud je voda teplá, uvolňuje i stranu levou.

Technika je snadná: vložíme chodidla do vody s trochou soli. Taková koupel působí jako velmi příjemný uklidňující prostředek po únavném dni. Nejlépe je tedy dělat koupel nohou večer. Můžeme samozřejmě i ráno nebo kdykoli, kdy k tomu máme příležitost a cítíme, že by to bylo dobré.

Stejně tak je možné udělat koupel nohou i v přírodě: čisté potůčky, řeky či moře vládnou čistým projevem elementu vody a jeho účinek se tak kombinuje i s dalšími elementy. V přírodě nemusíme do vody samozřejmě sypat sůl. Matka země, kterou sůl reprezentuje, je tu ve své plné formě.

Led: je jinou formou vody, tady hlavně využíváme jeho chladu – tak má hlavní účinek na pravou stranu. Je vhodný pro všechny, kdo mají během meditace problémy s udržení klidu své mysli – bezmyšlenkového stavu vědomí. Velmi často jsou nesvázané, samovolné myšlenky důsledkem příliš aktivních („horkých“) jater. Pak je vhodné na oblast jater přiložit sáček (nebo např. malou prázdnou nádobku od šampónu) s ledem. Můžeme to učinit během meditace, nebo i mimo dobu obvyklé meditace, když na sobě cítíme tlak myšlenek. Neměli bychom si dané místo samozřejmě podchladiť (nádobku s ledem je možné zabalit např. do utěrky nebo malého tenčího ručníku) – délku přiložení řídíme stejně jako u koupele nohou svými pocity.

Vzduch – srdeční čakra

Vzduch je elementem srdeční čakry, vnímání vzduchu a správné dýchání ji pomáhá čistit a otevírat. Pozorování dechu pomáhá zklidňovat naše myšlenky a emoce. Při meditaci se rytmus dechu automaticky upravuje, proto na dýchání nemusíme mít pozornost stále, stačí se několikrát na počátku meditace hlouběji nadechnout, pozorovat chvíli dech a pak přesunout pozornost do sahasráry, dech se zklidní automaticky.

Éter – višudhi čakra

Éter neboli prostor je esencí naší višudhi čakry. Pozorování modré oblohy pomáhá naší meditaci, zklidňuje naši mysl a vyčistí oči. Je dobré, samozřejmě i během dne, se podívat do modré oblohy, vložit pozornost do sahasráry, meditace přichází samovolně.

Světlo – ádžňa čakra

Světlo se obvykle nepočítá mezi elementy, protože ho spojujeme s ohněm. Působení světla ale příznivě působí na naši ádžňa čakru. Proto pohled do ohně nebo plamene svíčky nám pomáhá dostat se do stavu bezmyšlenkového vědomí (nazývá se *nirvičara samádhi*). Účinný způsob čištění naší ádžni je dívat se skrze plamen svíčky na fotografii Šrí Mátadží. Svíčka by neměla být příliš blízko naší přední ádžni (alespoň asi 15 cm), aby se od plamene svíčky přední ádžňa nezahřívala (přední ádžňa totiž patří k pravé části naší ádžni). Světla bychom měli během meditace využívat důsledně – kdykoli se nám v hlavě objeví rušivé myšlenky, je dobré využít světla – podívat se na chvíli do plamene svíčky, po chvíli pak opět můžeme zavřít oči. Měli bychom být pány svých myšlenek, ne aby myšlenky vládly nám. Pomoc světla je tady nenahraditelná

