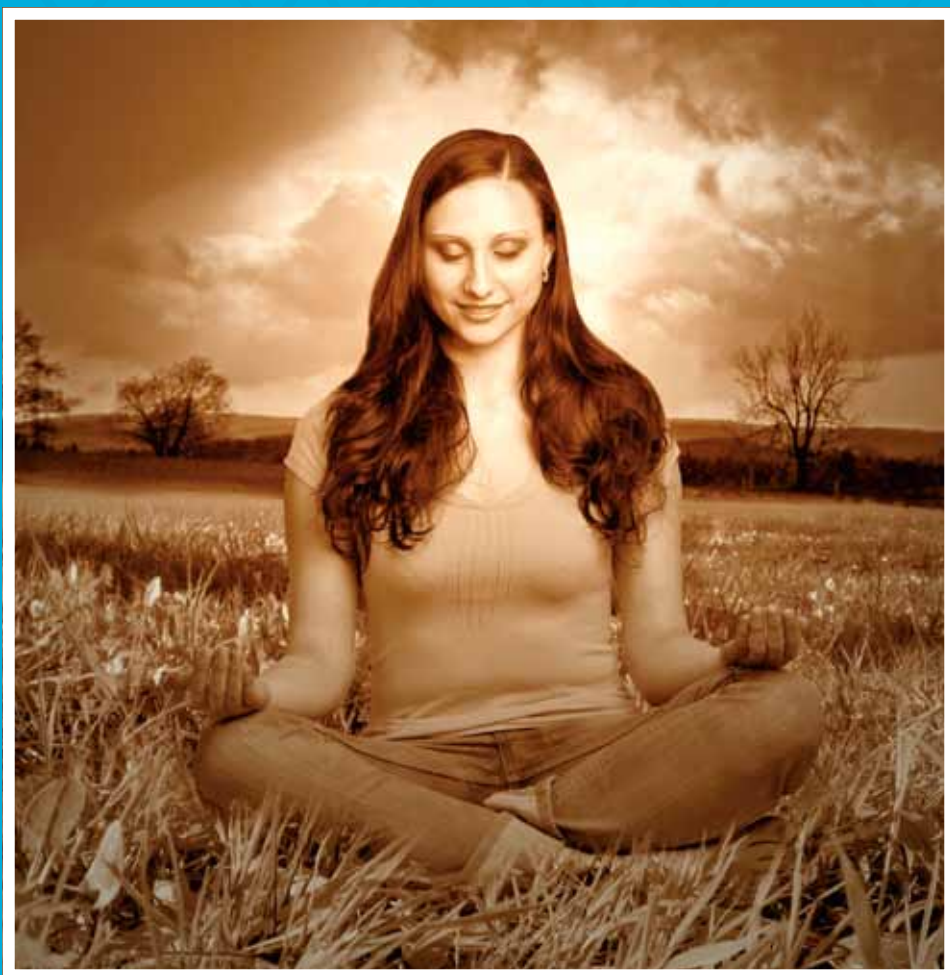


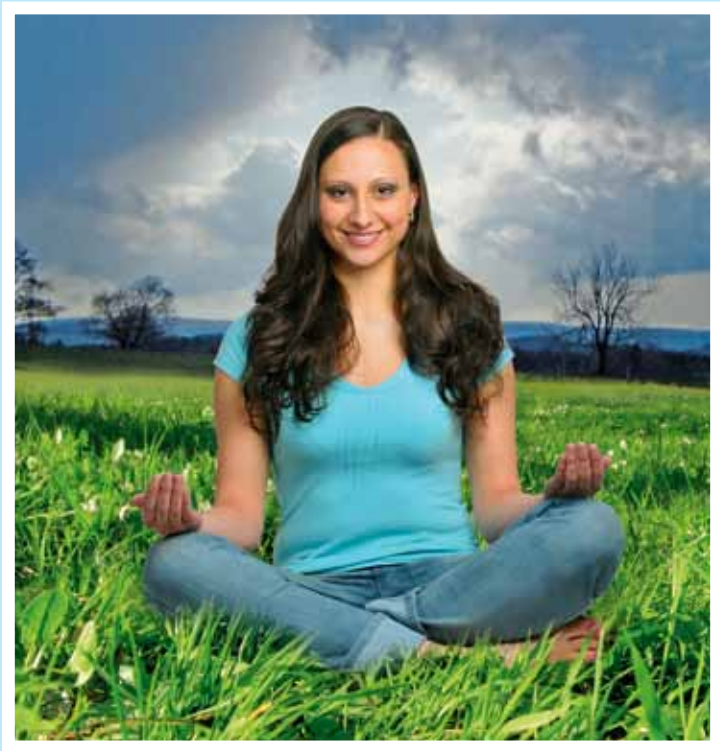
Sahadža meditace pro každého

LUDEK SMOLKA & RADIM RYŠKA



Sahadža meditace pro každého

LUDĚK SMOLKA & RADIM RYŠKA



Sahadža meditace pro každého

LUDĚK SMOLKA & RADIM RYŠKA



Vydala společnost Višva Nirmala Dharma, 2012

Děkujeme za podporu a motivaci k napsání této brožurky našim přátelům, kteří objevili sílu sahadža meditace a s nimiž sdílíme mnohé příjemné chvíle. Děkujeme všem, kteří přispěli svými postřehy a nápady při čtení textů, zvláště pak paní Dobromile Lébrové a za korektury paní Evě Svobodové a Martě Heinlové.

V neposlední řadě děkujeme za inspiraci paní Šrí Mátadží Nirmale Déví, která je zakladatelkou sahadža meditace.

Sahadža meditace pro každého
Luděk Smolka & Radim Ryška
Grafická úprava a sazba: Iva Soukupová

© Višva Nirmala Dharma, 2012

Obsah

Úvod.....	9
Proč meditace	10
Sahadža meditace	10
Jak začít	11
Vnitřní systém člověka.....	12
Kundaliní	13
Hlavní dráhy: levá, pravá a střední.....	15
Centrum první: čakra múladhára	17
Centrum druhé: čakra svadhístána	19
Centrum třetí: čakra nábhí a void.....	21
Centrum čtvrté: čakra anaháta (srdeční).....	23
Centrum páté: čakra višudhi.....	25
Centrum šesté: ádzňá čakra	28
Centrum sedmé: sahasrára čakra.....	30
Šrí Mátadží Nirmalá Déví	33
Praktické příklady meditace	35
Meditace 1.....	35
Meditace 2.....	36
Ochrana jemného energetického systému – bandhan.....	37
Vyrovňávání levé a pravé dráhy.....	37
Využití elementů.....	38
Koupel nohou	38
Čištění čaker v rámci meditace.....	38
Sáček ledu – podpora naší pozornosti.....	39
Vědomí bez myšlenek	39
Meditace 3.....	40
Meditace 4.....	41
Nejčastější dotazy.....	42
Jak pokračovat	44



Úvod

Sahadža meditaci bychom mohli nazvat meditací dnešní doby. Existuje velké množství různých meditací, tak proč si vybrat právě sahadža meditaci? Sahadža meditace je postavena na posledních objevech v oblasti principů lidského fungování, lidského chování a jednání. Byla známá již ve velice dávných dobách a byla využívána v podstatě jako závěrečná etapa meditací, které ústily ve sjednocení lidského vědomí s principy, na nichž je lidská bytost postavena. Tato etapa byla známá jako dar matky, která tím ocenila veškeré snažení člověka v přání po svém rozvoji, po poznání. Byla známá jako sahadža samádhí, kdy poslední kousek cesty již proběhne „sahadža“, tj. spontánně, neboli s přirozeností sobě vlastní.

Jelikož vývoj nastává nejen na materiální úrovni, ale i v úrovni subtilní, metoda sahadža samádhí přerostla v sahadža meditaci. Ta je postavena na objevu paní Šrí Mátadží Nirmala Déví, že spontánní probuzení naší jemné mateřské síly Kundaliní je možné u každého člověka, který má přání, aby se to stalo. Pak již spontánní princip jejího působení očisťuje lidský subtilní systém a zjemňuje naše vědomí na úroveň vědomí těchto jemných úrovní, vědomí sebe sama a vědomí své jednoty s mnohem širším celkem. To, co mohli dříve lidé zažít až po dlouhých dobách svého čištění a přípravy, mohou díky sahadža meditaci zažít již na počátku. Nedojde k ohromujícímu osvětlení, ale člověk získá trochu světla a ihned může vědomě využívat efektivního nástroje vnitřní jemné síly Kundaliní. Ta od svého probuzení, se znalostí individuálního vnitřního systému každého člověka, lidský systém regeneruje a napravuje.

Cesta sahadža meditace je proto velice srozumitelná a efektivní. Jelikož celý proces našeho rozvoje řídí naše vlastní síla Kundaliní, nemusíme se spoléhat na žádná „doporučení“, příkazy či zákazy zvenčí, ale učíme se vnímat a rozumět jí. Jen na nás záleží, jak budeme postupovat dopředu, protože ona zná stav našeho nitra a ukazuje nám, co je třeba zlepšovat. Účinnost sahadža meditace se ukazuje v jejím rozšíření – lidé asi ve stovce zemí světa využívají sahadža meditaci, byla publikována řada vědeckých článků, které dokumentují a vysvětlují účinnost sahadža meditace.

V minulých čtyřiceti letech šíření sahadža meditace se postavily základy pro její další účinky. Jelikož se meditacemi dosahuje skutečných změn na úrovni lidského subtilního systému, změny v lidském chování a jednání nejsou dočasné nebo závislé na vnějších faktorech. Harmonizace lidského nitra je prvním krokem k harmonii okolního světa. Každý tak svým vnitřním rozvojem přispívá k harmonizaci celku.

Publikace, kterou držíte v ruce, je praktickou příručkou sahadža meditace. Je sestavena tak, aby podpořila Vaše praktické kroky v učení se sahadža meditaci. Dozvíte se o subtilním systému, o čistících a meditačních technikách a o praktikování sahadža meditace doma, v přírodě, nebo kdekoli jste. V části „Jak pokračovat“ se dozvíte o dalších možnostech rozvoje své sahadža meditace prostřednictvím meditací na webu a odkaz na informace o kurzech a seminářích. Přejeme Vám do začátků, abyste sami zakusili účinky sahadža meditace a obohatili tím svůj život.

Proč meditace

Za svůj život si vypěstujeme řadu zvyků. Některé zvyky jsou dobré, jako mytí rukou před jídlem nebo čištění zubů, jiné nazýváme zlozvyky, jako kouření nebo hrubou mluvu. Když se tak občas nad sebou zamyslíme, většinou na Nový rok, a chceme se posunout někam dále, snažíme se ty dobré zvyky rozvíjet, případně se naučit nové (jako třeba začít pravidelně chodit běhat), a zbavit se těch, které nám ubližují.

A meditace je právě jeden dobrý zvyk, který nás posune dále – o kus, když si ji osvojíme a denně používáme. Pomůže nám také zbavit se špatných návyků.

Co meditace přináší:

- zklidnění
- harmonizaci lidské bytosti po stránce fyzické, mentální a emocionální
- sebepoznání, lépe vnímáme své kvality a své nedostatky
- sebeúctu a sebedůvěru
- rozpouštění sobectví
- vcítění se do druhých – empatii
- rozlišování – co nám prospívá a co nám ubližuje
- sílu k správnému rozhodování a jednání
- schopnost odpouštět
- vibrační vědomí (tj. vědomí na jemné úrovni naší bytosti)
- radost ze života

Sahadža meditace

Nejprve co to je sahadža meditace. Meditace, jak ji chápeme v této příručce, je bdělý stav bez myšlenek, kdy meditující vnímá své okolí, ale okolí jej neruší, a meditující může kdykoliv tento stav přerušit. A sahadža je slovo ze sanskrtu a znamená spontánní, přirozený. Takže když jsme v sahadža meditaci, jsme v přirozeném klidu a harmonii sami se sebou i s celým Vesmírem.

A teď jak to funguje. Naše myšlenky, naše přání, to je vyslaná energie. My můžeme naše přání použít jako startovací mechanismus, jako startovací impuls.

Když se naším přáním a použitím jistého postupu probudí mateřská energie, nazývaná Kundalíní, uložená v křížové kosti, začne stoupat naším jemným sys-

témem složeným z energetických center a jemných vláken, kterými jsou centra propojena. Krásné je to, že to musí být naše svobodné rozhodnutí, NAŠE přání, naše touha po svém dalším rozvoji, aby to začalo fungovat. A zajímavé je také to, že probuzení Kundalíní nelze nikomu vnutit. Ona respektuje svobodné rozhodnutí každého člověka. Když Ji tedy probudíme, tak ONA jako naše milující matka, pro kterou jsme my jediným dítětem, nás propojí se zdrojem, ze kterého jsme vzešli. Velmi jemným a laskavým způsobem, tak jak to jen správná matka umí. Propojí nás s oceánem lásky a odpuštění, s oceánem nekonečných inspirací a informací. A propojí nás tolika vlákenky, kolik jich v současném stavu naší bytosti máme čistých.

Co se přitom děje? V energetických centrech naší jemné bytosti jsou uloženy naše ctnosti. Některé září, některé jsou zastřené špínou našich pochybení. Ale ani ty ctnosti, které nezáří, nejsou ztracené. Špínu lze odstranit a září znovu obnovit. A to je právě to, co naše individuální duchovní matka dělá. Ona nás dobře zná a ví, v jaké míře a v jakém pořadí má naše centra a vlákénka čistit. Dělá to láskyplně, šetrně a ihned. Jen jí k tomu musíme dát příležitost a prostor.

Největší prostor k práci má Kundalíní, když se uvedeme do stavu meditace, do stavu bez myšlenek. Někteří lidé říkají, že to nejde, ale mnozí se to již naučili. Chce to jen cvik a trpělivost, postupovat krok za kro-

kem. Nejprve se nám podaří nastolit stav přítomnosti, stav bez myšlenek, na jednu, dvě vteřiny. Každodenní praxí se nám tuto mezeru mezi dvěma myšlenkami podaří rozšiřovat a prodlužovat.

A co se stane, když více lidí používá takového čištění ctností? Jednak to přispívá k jejich individuálnímu sebepoznání, přispívá to k porozumění, k pochopení a respektování druhých, napojuje nás to na stejnou vlnu, na stejný „server“ a na jeden „superpočítač“. A už není potřeba tolik vysvětlování, aby se odborníci všech směrů lidské činnosti lépe pochopili, lépe doplňovali, lépe spolupracovali. Tady začíná to souznění duší.

Jak začít

Říká se, že když si chcete osvojit nějaký nový zvyk, musíte jej opakovat po 21 po sobě následujících dní. Pak by už měl být člověk schopen zařadit meditaci mezi každodenní zvyky bez většího úsilí. Ideální stav je, když se už na meditaci těšíme.

Dobré je medítovat 2× denně. Ráno po probuzení a večer před spaním. V pokročilejším stádiu – kdykoliv k tomu máme příležitost – při čekání na tramvaj, ve vlaku, na nezáživné schůzi...

Než budete pokračovat ve čtení, můžete na chvíli zaměřit pozornost dovnitř sebe. Oslovit svoji Kundalíní, která spící čeká na své probuzení v křížové kosti. Pro podporu své pozornosti můžeme položit pravou ruku zezadu na křížovou kost.

A Kundalíní požádat. **„Mateřská sílo Kundalíní, prosím, probud' se ve mně.“** Můžeme větu několikrát zopakovat. A na chvíli jen vnímejme klid.

Pak přesuňme ruku na vrchol hlavy a opět požádejme: **„Matko, prosím, dej mi mé sebeuvědomění.“** Tím žádáme Kundalíní, aby prošla naším nitrem a začala pročišťovat náš subtilní systém. Chvíli můžeme vydržet v klidu.

Pokud nás příliš brzy obtěžují nechtěné myšlenky, můžeme zapálit svíčku, je-li to právě možné, a chvíli se dívat do plamene svíčky. Po chvíli opět zavřít oči. Takovouto jednoduchou meditaci můžeme dělat, když k tomu máme příležitost. Zdá se, že se jedná o něco zcela triviálního. Vyzkoušejte to a sami se přesvědčte o účincích.

První ohromnou věcí je, že se při našem přání Kundalíní probudí a vystoupá až na vrchol hlavy. Citliví lidé dokáží hned od počátku cítit příjemné jemné chvění v dlaních nebo prstech, někdo i přímo v sobě. Při průchodu Kundalíní hlavou je pak nad ní cítit jemný vánek. Čím vícekrát se o to pokusíme, tím stabilnější bude zkušenost a tím jasnější budou vjemy.

Druhým příjemným účinkem bude, že se nám uvolní a uklidní hlava. Bezmyšlenko-

vý stav, ať s pomocí svíčky, nebo bez ní, se upevní, a věřte, že být pánem nechtěných myšlenek je velký pokrok.

V další části publikace se dozvíte o subtilním systému, čtení můžete prokládat krátkými meditacemi tam, kde budou v jednotlivých částech uvedené věty směřované k mateřské síle Kundalíní nebo do našeho nitra. Po této části uvedeme další podpůrné informace, techniky a metody pro zlepšení vašich meditací.

Vnitřní systém člověka

V člověku je velice jemný systém, jehož součástí jsou subtilní centra a dráhy, jež centra propojují. Centra i dráhy jsou umístěny v páteři a mozku a zabezpečují naše fyzické, mentální, emocionální a duchovní potřeby. Na fyzické úrovni zajišťují energii pro nervové plexy. Projevem těchto energetických drah na fyzické úrovni jsou funkce sympatického a parasympatického nervového systému. Pravá hlavní dráha je propojena s pravým sympatickým nervovým systémem a podporuje naše fyzické a mentální aktivity. Levá hlavní dráha využívá naše přání, stará se o lidské emoce a zvyklosti. Obě tyto dráhy jsou ukončeny v mozku subtilními oblastmi, které se přibližně ve věku dvanácti let setkávají. Měkké oblasti v lebce v oblasti fontanely v té době zcela kalcifikují (zkostnatí). Třetí hlavní dráha, střední, propojená s parasympatickým nervovým systémem, provázela člověka v celém jeho vývoji, v ní nastávaly mezníky lidské evoluce. Ta nyní dosáhla limbické oblasti a před lidmi je poslední krok, projít fontanelou, čímž dojde k propojení

lidského vědomí se všepřonikající energií, všepřonikajícím vědomím. Tento krok v nás musí provést jemná energie Kundalíní, která je v člověku ve spícím stavu uložena v oblasti křížové kosti. Po své aktivaci tato energie projde subtilním systémem nahoru až do limbické oblasti, pronikne fontanelou a propojí naše vědomí se všepřonikající energií, kterou běžně ve svém vědomí nedokážeme vnímat.



Kundalíní

Kundalíní je velice jemná síla sídlící v křížové kosti, tedy téměř na spodním konci páteře. Její probuzení není možné vynutit jakýmkoli praktikami, neboť se jedná o velice dobře chráněnou sílu. Její ochrana je jedna z funkcí prvního centra, čakry muladháry, která je umístěna ještě níže, pod křížovou kostí.

Probuzení Kundalíní je možné přirovnat k probuzení semene stromu nebo rostliny. Je k tomu potřeba vytvořit příznivé podmínky a pak vrozený, spontánní princip způsobí, že semeno začne klíčit. Příznivé podmínky, v případě Kundalíní, vytváří naše přání po našem zlepšení, po našem rozvoji, přání být lepším člověkem, přání celkového růstu naší bytosti do nového rozměru integrace svého vědomí s vnitřními principy fungování člověka a uvědomění si jednoty s ještě mnohem širším celkem.

Kundalíní se projevuje jako mateřská síla, která po svém probuzení odráží stav našeho vnitřního systému a začíná ho napravit. Je to ona, kdo dává energii jednotlivým centrům, aby se v nich mohly odstranit nejrůznější dysfunkce a překážky správného fungování. Kundalíní tak nejen dodává energii, ale také v sobě obsahuje neporušenou matici funkcí jednotlivých center, s níž srovnává skutečný stav každého centra, a postupně jednotlivá poškození napravuje. Její působení při nápravě má skutečně mateřský charakter a zátěž při odstraňování vnitřních bloků nepřenáší na nás, ale produkty této činnosti rozpouští sama v sobě.

Již při probuzení, za příznivých podmínek, může Kundalíní projít celým našim vnitř-

ním systémem a vzestoupit až po vrchol hlavy a projít posledním centrem, čakrou sahasrárou. Jejím průchodem limbickou oblastí mozku dochází k více či méně vědomé reflexi jejího vzestupu v našem vědomí. Míra uvědomění je závislá na celkovém stavu našeho nitra, což je spojeno se stavem našeho vědomí. Jedná se o projev nejjemnější úrovně naší vnitřní energie. Postupným působením Kundalíní a jejím čištěním našeho subtilního systému však dochází také ke zjemňování našeho vědomí. Jeho schopnost uvědomit si tyto subtilní procesy se zlepšuje.

Kundalíní činí s naším malým přičiněním hodně práce sama. Udržování příznivých podmínek pro její činnost je však dáno naším přáním, které projevujeme snahou po zlepšení jejího vnímání a zlepšováním komunikace s ní. Jakmile se nám podaří dojít do stavu, že si ji naše vědomí uvědomuje, dokážeme rozumět zprávám, které od ní dostáváme. Vzkazuje nám, v jakém stavu jsou naše centra. Dokážeme svá centra cítit podle vjemů v prstech a dlaních. Vědomou spoluprací s Kundalíní posilujeme seberefexi a intuici. Postupně dokážeme usměrňovat své chování a jednání ve spojitosti s vnímáním svého subtilního systému a uvědomovat si, které naše návyky či zlovyky působí proti přirozenému stavu našeho nitra.

K odstraňování takto zjištěných nebo i jiných vědomých dysfunkcí ve svém chování získáváme opět podporu od Kundalíní, která zaměřuje své působení na odstranění příčin z úrovně našich center, z úrovně subtilního systému. Čím větší část subtilního systému je postupně vyčištěna a vyživována Kundalíní, tím úplnější je naše uvědomování si sebe

sama, svého nitra, podstaty svého fungování. Zároveň je tím naše vědomí způsobilější uvědomovat si sebe jako součást většího celku.

Naše přání směřovaná ke Kundaliní jsou prostá. Jen zavřete oči a požádejte uvnitř sebe:

Matko Kundaliní, prosím, probud' se ve mně, přeji si tě vnímat.

Dej mi, prosím, vědění pocházející z čistých principů mého nitra.

Zjemni, prosím, a vyčisti mé vědomí.



Z přednášek Šrí Mátadží o Kundaliní

Říkáme, že je čistým přáním, ale nevíme, co je ta čistota. Znamená to vaše cudné přání. Nemá v sobě žádný chtíč, žádnou nenasytlost, nic takového. Tato síla je vaší vlastní matkou a je umístěna v křížové kosti. Je vaší vlastní matkou a ví o vás všechno. Je jako magnetofonový pásek. Všechno o vás ví. A je absolutním věděním, protože je absolutně čistá. A jakékoliv čakry se dotkne, ví také, co je s touto čakrou v nepořádku. Ví to dopředu, je na to připravena a sama se plně přizpůsobí tak, abyste vy neucítili žádný problém při jejím probuzení. Když je kterákoliv čakra uzavřena, počká a pomalu pokračuje s otevíráním této čakry.

Tato Kundaliní je prapůvodní síla, která je ve vás odražena. A ve vás, v lidské bytosti, je jako mnoho vláken energie. Je, řekněme, jako lano. Tyto energie jsou svázány dohromady, aby Kund aliní utvářely. A těch sil je v lidské bytosti třikrát sedm – to je dvacet jedna, a to umocněno sto osmi. Když je ale vaše Kundaliní probuzena, jde tato energie jen jedním nebo dvěma vlákny a prochází vaší fontanelní oblastí. Jenom jedním nebo dvěma, protože musí projít tím nejnvtirnějším kanálkem. Kanálky jsou

spleteny dohromady jako vřeteno, protože vaše Kundaliní je jako vřeteno a tato vlákna jsou také jako vřetena.

Známe mnohé energie jako elektrickou energii, světelnou energii a jiné. Ale tyto energie nedovedou myslet, nemohou se přizpůsobit, nemohou pracovat samy o sobě. Musí být námi ovládaný. Ale Kundaliní je živou energií a ví, jak ovládat samu sebe. Ona myslí. Když vidíte semeno, jak raší, tak na vrcholu tohoto semene byste našli malou buňku, která ví, jak projít měkkými místy, jak obejít kameny a jak nalézt cestu ke zdroji. Tato buňka, řekla bych, má v sobě, podle toho, jak se pohybuje, malou Kundaliní. Ale ve vás je ohromná síla Kundaliní.

Takže vaše Kundaliní, která je vaší matkou, je tu proto, aby se o vás starala, aby vás vyživovala – tím, že vám dává vyšší osobnost. Vyšší osobnost, širší osobnost, hlubší osobnost.

Takže prosím, zapamatujte si – ti, kteří se pokoušejí žít v předsudcích, v egu, ti neporostou, protože nezískávají energii z Kundaliní, ale z vnějšku, což je úplně zbytečné. Takže silou Kundaliní je absolutní čistota, příznivost, svatost, cudnost, sebeúcta, čistá láska, odpoutanost, starost o druhé, osvětlená pozornost, a to

vše – aby vám dala radost. Jako každá matka chce, aby její děti měly radost. Jak to je jen možné, chce dát radost svému dítěti. Stejně tak Kundalini má jedinou starost – jak dát radost svému dítěti.

Vaše slova začnou vonět, váš pohled se napřímí, váš úsměv se stane spokojeným. Všechno, celá vaše bytost pak nevyzařuje nic jiného než dobrotu, spravedlivost, mír, a nade vším radost.

Hlavní dráhy: levá, pravá a střední

Hlavní dráhy propojují celý náš vnitřní systém a zabezpečují některé velice důležité funkce. Jsou základem pro naši vyrovnanost a pro celkovou stabilitu chování a jednání člověka, jak ve vztahu ke svému okolí, tak ve vztahu k sobě samému.

Levá hlavní dráha vyživuje energii náš vztah k sobě. Díky ní máme přání. Díky ní si dokážeme věci pamatovat. Díky ní vnímáme city a citově se projevujeme a jsme schopni se vcítit do druhých. Když jsou funkce levé dráhy narušeny, není v rovnováze náš citový život. Jsme příliš lítostiví, všechno vztahujeme na sebe, cítíme se stále být těmi špatnými, dáváme si pořád něco za vinu. Lidé s porušenou levou dráhou mají tendenci žít v minulosti a upínat se k dřívějším prožitkům. Také mají tendenci upadat pod něčí vliv a nechat se ovládat.

Pravá hlavní dráha vyživuje energii naši schopnost konat. Díky ní jsme aktivní, máme cíle, kterých chceme dosáhnout. Její porušení se projevuje tím, že v práci neznáme míru, nedokážeme už odpočívat, jsme hyperaktivní. Takoví lidé mají často také sklony vyvíjet nepřiměřený a nepříjemný tlak na druhé, případně druhé ovládat. Lidé s narušenou pravou

dráhou mají také problémy se soustředěním a pozorností – nedokáží delší dobu udržet pozornost na jedné věci nebo chvíli něco dělat s plným soustředěním. Jejich pozornost stále přeskakuje a vědomí takového člověka je málokdy v přítomnosti, stále se zabývá tím, co bude, stále něco plánuje.

Obě dráhy, levá a pravá, jsou jako spojené nádoby a jejich rovnováha vytváří rovnováhu naší osobnosti. Lidé mají přirozenou tendenci být introvertní nebo extrovertní. Jde však o to, aby jedno ani druhé nešlo do extrému a abychom se dokázali těšit jak klidem, tak aktivitou, abychom byli spokojeni jak v přítomnosti druhých (a druzí v naší přítomnosti), tak když jsme jen sami. Abychom, když učiníme nějaké předsevzetí, ho dokázali také naplnit a nepřeskakovali neefektivně z jednoho na druhé, nebo abychom se necítili špatně, když zvolená cesta nevede k cíli a byli ji připraveni upravit.

Střední hlavní dráha na jedné straně rovnováhu levé a pravé podporuje, na druhé straně na jejich rovnováze staví své kvality. Díky střední dráze se v našem chování a jednání projevuje vyzrálость naší osobnosti založená na moudrosti a vyrovnanosti. Díky ní se v nás projevuje přání po našem osobním rozvoji v úplnější bytost a přání po poznání. Záblesky uvě-

domování si svého hlubšího já a vnímání toho, že jsme součástí širšího celku, nás motivují v dalším hledání. Po probuzení síly Kundaliní střední dráha podporuje zjemňování našeho vědomí, díky čemuž si dokážeme uvědomovat stále jasněji své vnitřní principy, principy, na jejichž základě funguje náš subtilní systém, jednotlivá centra a jak se projevují v našem chování.

Před vyjádřením žádostí o zlepšení našich hlavních drah je za prvé potřebné dosáhnout vyrovnání dominance jedné nebo druhé dráhy a stability jejich rovnováhy. Pro vyčištění levé dráhy položíme pravou

dlaň na zem nebo ji namiřme k zemi (levou můžeme položit do klína dlaní vzhůru) a vyslovme přání ke Kundaliní: „Matko Kundaliní, prosím vyčisti moji levou dráhu.“ Po chvíli položíme pravou ruku do klína dlaní vzhůru a levou pokrčme v lokti a namiřme ji směrem nahoru s dlaní dozadu. V duchu pak můžeme říct:

„Matko Kundaliní, prosím, vyčisti moji pravou stranu.“

(Více o této technice vyrovnání levé a pravé dráhy najdete v části „Praktické příklady meditací“.)



Z přednášek Šrí Mátadží

Člověk, který je stále v depresi, který si stále myslí, že ho nemá nikdo rád, stále od někoho něco očekává, ten se nemůže těšit druhými. Takový člověk vidí ve všem něco špatného. Takový postoj, že chceme ve všem najít něco negativního, zcela ničí naši levou stranu. Sedněte si na matku Zemi, vztáhněte levou ruku k fotografii, položte pravou ruku na zem. Tak z vás negativity utečou.

Nestarejte se o to, co dělají druzí, ale myslíte na to, co sami můžete udělat dobrého pro druhé.

Nejlepší je, když každý soudí sám sebe. Kdykoliv chceme pro někoho něco udělat nebo mu něco říct, měli bychom se sami sebe zeptat: „Je to pro dobro, nebo je to

násilné? Je to proto, aby si nás někdo všiml, nebo je to pro dobro všech?“ Jakmile se začnete takto posuzovat, budete překvapeni, jak se změní celý váš vnitřní systém, jak se změní způsob vaší řeči, způsob práce.

Měli byste se pokusit dívat se na všechno jako na hru. Pokud všechno vidíte z pozice svědka, můžete to celé pěkně zvládnout. V pozici svědka budete velmi silní, i když nic neřeknete, i když neřeknete ani slovo. Myslím, že jen z pozice svědka budete schopni vyřešit většinu problémů.

Jste-li v pozici svědka, jste v prostřední dráze, jste v ose. A z této osy pozorujete koloběh dění kolem sebe a nenecháte se vtáhnout do problémů kolem sebe. Vidíte je ze středu, z nadhledu, vidíte řešení.

Centrum první: čakra múladhára

První centrum představuje základnu celého subtilního systému. Na stavu tohoto centra závisí stav ostatních center a jejich další rozvoj. O ně se opírá síla Kundalíní při svém vzestupu, proto i intenzita, s jakou Kundalíní vzestoupí, závisí na rozvinutosti a stavu prvního centra.

Fyzicky je první centrum umístěno v úrovni pánevního nervového plexu a řídí zásobování tohoto plexu a souvisejících fyzických oblastí energií. Má na starost pohlavní orgány, vylučování a vyměšování.

První centrum je zdrojem lidské moudrosti, nevinnosti, cudnosti, vnitřního klidu a vyrovnanosti. Porušuje ho nezodpovědné sexuální chování a také přestupky proti vnitřní cudnosti a nevinnosti. Je propojeno s šestou čakrou, takže i různé nečisté představy nebo vjemy z okolí, jako například sledování filmů, které nejsou v souladu s vnitřní cudností a nevinností, toto centrum oslabují.

Oslabená múladhára čakra se projevuje nejrůznějšími způsoby. Patří k nim špatný smysl pro orientaci, špatná paměť, špatná rovnováha člověka, určité tzv. nevyčísitelné nemoci nebo mentální problémy.

Naštěstí tuto čakru není možné zcela zničit. Takže při snaze o nápravu všech aspektů našeho chování a jednání, které toto centrum oslabují, se postupně může dát do pořádku. Pro čištění múladháry je velice příznivé působení Matky Země. Země relaxuje náš subtilní systém již před probuzením Kundalíní, proto se mnoho lidí cítí dobře v přírodě. Po probuzení Kundalíní země



významně podporuje čištění jemné úrovně lidského energetického systému. Pobyt v přírodě, nejlépe na zemi naboso, je pro náš subtilní systém za současného působení Kundalíní velice blahodárný.

Meditace v přírodě jsou vítaným zpestřením. Zkuste meditaci s pozorností na probuzené Kundalíní vsedě na zemi, přič. na kládě s nohama naboso položenými na zemi. Dejte ruce na kolena, ponořte pozornost dovnitř a vnímejte mohutnou živoucí Matku Zemi. Také můžete položit na zem levou dlaň a požádat zemi, aby z vás přijala blokady a nečistoty.

Ve svých meditacích posílíme múladháru přáními:

„Matko, prosím, učiň mne nevinným.“

„Matko, prosím, rozviň ve mně sílu nevinnosti.“

„Matko, prosím, dej mi moudrost.“

„Matko, prosím, dej mi sílu moudrosti.“

(Moudrost neznamena pouze vědět, co je dobré, ale mít také sílu to dělat. Sílu k tomu získáme zevnitř díky matce Kundaliní. Požádejme ji o to.)

„Matko, prosím, vyčisti moji múladháru.“

K obecným zásadám pro posílení této čakry patří, že udržujeme svoji pozornost více na přírodních věcech, na zemi, nebi, trávě,

než na věcech materiálních. Pomáhá také, když jíme méně červeného masa, které tuto čakru dráždí. V rámci obecné úcty k druhým je dobré si rozvinout vztahy k osobám opačného pohlaví naplněné cudností; nevnímat je jako sexuální objekty. Takovým přístupem napomůžeme úspěšnosti naší meditace, v níž můžeme neefektivněji žádat, aby se naše přirozená moudrost a nevinnost posílila.



Z přednášek Šrí Mátadží

Když vstupujete do duchovního života, pokuste se zapamatovat si své zkušenosti. Jednu po druhé, jak se měníte, jak se transformujete, jak se zbavujete jedné špatné věci po druhé, jak se stáváte tak krásnými. To pro začátek odstraní vaše deprese. A pak byste měli přemýšlet: „Co musím dělat dále? Jsem skutečně moudrý, nebo jsem hloupý?“ Existuje mnoho stupňů mezi absolutní hloupostí a absolutní moudrostí a tuto stupnici vidíte všude kolem. Po získání své seberealizace, když princip múladháry září ve vaší pozornosti, byste měli vidět svůj odraz zcela jasně a měli byste se ho snažit opravit. Když v sobě máte alespoň tolik moudrosti, že si uvědomujete potřebu pracovat pro svoje dobro, dokážete to.

Náprava múladháry závisí tedy zcela na vás. A bez silné múladháry nemůžete stoupat výš, ať děláte cokoli. Je to na vás, abyste se rozhodli. Nikdo vás v tomto nebude napravnovat. Jen v bezmyšlenkovém vědomí můžete zvítězit nad myšlenkami, které k vám přicházejí ze špatného stavu múladháry.

A kdykoliv vás napadne nějaká špatná myšlenka, musíte si říct: „To ne, to ne.“ Řeknu vám – je to více duševní záležitost než fyzická. Víím, že je to těžké, ale když můžete dostat seberealizaci, proč by nešlo také toto? Tady není možný žádný kompromis. Řekněte si to, nepodvádějte sami sebe, neklamte se. Nemůžete stoupat, jestliže v sobě něco skrýváte. Stáhne vás to dolů, protože je to vaše slabost a budete slabší a slabší a slabší.

Musíte si tedy udržovat tuto čistotu. V tomto nemůže být žádný kompromis. Nemůžete podkopávat kořeny všeho. Jestliže se toho dosáhne kolektivně, nikdo se nebude divit, nikdo nebude podvádět. A umístí svoji mysl na tu správnou cestu vzestupu. Tím, že budete myslet na vzestup, na to, jak stoupáte, myslet na okamžik, kdy jste měli radost.

A tak je třeba rozvinout nevinnost, abyste měli úctu. Když nejste nevinní, nemůžete mít ani žádnou úctu! A jste-li nevinní, nemyslíte si, že jste těmi nejmoudřejšími ze všech. A neděláte z každého hlupáka. Ani se nevysmíváte druhým a neděláte si z nich legraci. Nemyslete si, že všemu

rozumíte. Nemyslete si, že všechno víte. Važte si každého člověka.

Ale nemůžete toho dosáhnout tak jednoduše, jako že bych mohla říci: „Musíte si sami sebe vážit.“ Nemůže se to spravit slovy, která znám. Musíte se posadit, meditovat

a snažit se uklidnit mysl. Ale stejně – toto vše je jen fyzická stránka věci. Musíte být ale duševně ostražití, abyste viděli, kam se vaše mysl zaměřuje. Na špinavosti? Proč vždy vyhledává senzací? Dívejte se na ptáky, na květiny, dívejte se na přírodu, na ty krásné lidi kolem, jen se dívejte.

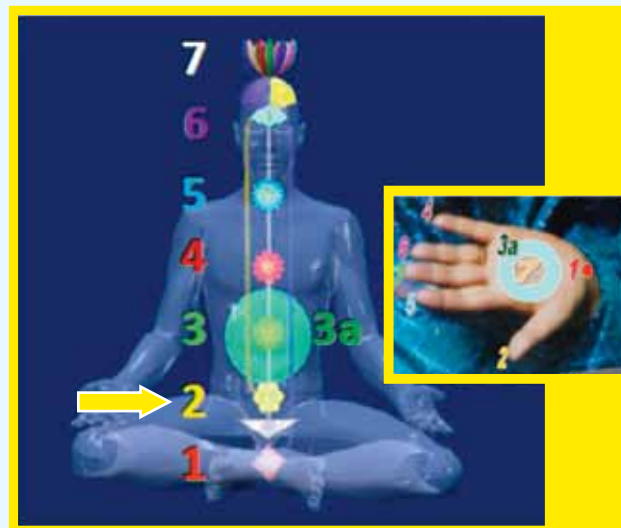
Centrum druhé: čakra svadhistána

Druhé centrum subtilního systému dává sílu lidské tvořivosti a smysl pro estetiku. Lidé s nadáním pro hudbu, malování, tanec apod. mají toto centrum silné a dobře rozvinuté. Po probuzení síly Kundalíní a posílením tohoto centra se v člověku rozvíjí touha po umění ale i vlastní tvořivosti.

Čakra svadhistána nám umožňuje intuitivní vnímání. Intuice je schopnost našeho vědomí uvědomovat si skutečnosti, které nepochází z naší okamžité zkušenosti. Přináší informace, které mají původ v širších souvislostech různě propojených dějů a jevů. Když se v člověku probudí síla Kundalíní, je pro něj snazší rozpoznat intuitivní vjemy a lépe jim naslouchat. Tato schopnost se postupně rozvíjí víc a víc.

Intuice je spojena s naší vrozenou schopností porozumět podstatě věcí. Intuice pak člověku ukazuje, zda porozumění je skutečné nebo se jedná o pouhou myšlenkovou konstrukci, která se sice může po nějakou dobu zdát jako přesvědčivá, ale nakonec nepřetrvává.

Konečně možná to nedůležitější. Svadhistána utváří předpoklady pro fungování naší



pozornosti. Pozornost je něco jako hrana našeho vědomí. Dokážeme si uvědomit celou řadu věcí, pocitů, vjemů apod., avšak aktivní část našeho uvědomění zaměstnává naši pozornost. A podle toho, do jaké míry dokážeme ovládat svou pozornost, máme pod kontrolou i to, na čem ji necháváme spočívat, což opět vytváří prostor pro přenos nebo sdílení energie mezi námi a onou věcí, situací, vjemem, vztahem apod. Soustředěnou pozornost potřebujeme, chceme-li se něco naučit nebo něco udělat. Zároveň nám míra naší kontroly nad pozorností umožňuje uvolnit se, odpočívat a relaxovat. Klidná a uvolněná pozornost je předpokladem vstupu do meditace, v níž je náš vnitřní systém relaxován jemnou vnitřní silou Kundalíní.

Z fyzického hlediska toto centrum odpovídá aortálnímu plexu a řídí funkce jater, ledvin, sleziny, slinivky břišní a dělohy.

Svadhistána je poškozována spiritismem a černou magií, falešnými guruy a falešným věděním. Zatěžuje a vyčerpává ji přílišné přemýšlení a přehnané plánování, také podlézavost, hněv, fanatismus, egoismus a dominování druhým. Poškozují ji alkohol a drogy nebo špatné stravovací návyky.

Čištění svadhistáný napomáhá element ohně a vody. Cítíme-li problémy v této čakře, můžeme dělat otáčky (ve směru hodinových ručiček při pohledu ze-

předu) svíčkou v pravé dlani v místě levého podbřišku. Ještě silněji působí, když svíčku postavíme i za sebe do úrovně svadhistáný na levé straně těla. Element vody můžeme použít buď v přírodě, v potoce nebo řece, nebo doma při tzv. koupeli nohou.

V meditacích můžeme žádat:

„Matko, prosím, dej mi čisté vědění.“

„Matko, prosím, zbav mne myšlenek.“

„Matko, prosím, upevni moji pozornost na duchovní podstatě mé bytosti.“



Z přednášek Šrí Mátadží

I když je základem či esencí svadhistána čakry estetika, její silou a energií je pozornost.

Když máte vratkou (rozkolísanou) pozornost, když vaše pozornost je minutu tady, minutu tam, když máte pozornost, kterou kritizujete druhé a nevidíte své vlastní chyby, když máte pozornost, kterou ukazujete lidem, že jste lehkovážná, nesmyslná osoba, pak chybí i váš guru princip. Minimem z minima je, že pozornost musí být čistá. Čistá pozornost ale neznamená tvrdost (drsnost), neznamená asketismus, neznamená to, že by vaše oči měly mít klapy jako u koní. Znamená to, že ve vši volnosti musí být vaše pozornost koncentrována.

Neměli byste mít problémy s játry. Člověk by neměl být příliš hubený. Budte si jisti,

když jste příliš hubení, není to normální, není to přirozené. Je to abnormální. Pracujte na tom, příčinou jsou vaše játra.

Ale když je to v srdci, tak to působí, pracuje. Nepůsobí to přes mozek. V mozku to přebývá, ale v srdci to pracuje. A v srdci sídlí Duch.

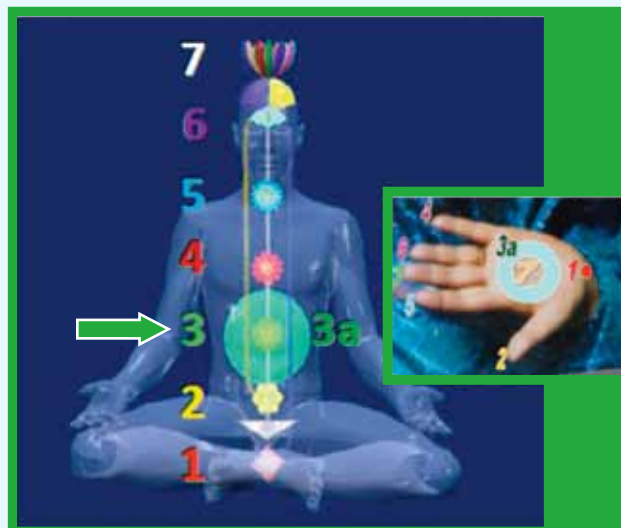
Je to jednoduché. Jsme lidé, kteří více žijí mozkiem než srdcem. Ale vězte, že jsme ve skutečnosti, že nevidíte film, je to realita. A v realitě musí pracovat srdce, ne mozek. Protože realita je jen srdcem, ne mozkiem. Jakmile tohle jednou pochopíte, pak otevřete své srdce a rozšíříte ho – „teď je to v mém srdci.“ Všechno bude ve vaší hlavě tak jasné, všechno uvidíte tak jasné – co má být uděláno, jak reagovat, jak na čem pracovat. Když vložíte všechnu znalost o sahadža józe do vašeho srdce – musíte ho ale především rozšířit, protože jinak se tam ten oceán nemůže vejít – pak budete vědět – to je sahadža jóga.

Centrum třetí: čakra nábhí a void

Stav třetího centra se odráží v tom, jak harmonicky jsou uspořádány naše životní okolnosti, jak vyrovnaným člověkem jsme a zda je nám přirozená vnitřní spokojenost. Toto centrum nás propojuje s materiálními podmínkami života. Je-li v pořádku, je nám vlastní štedrost a pohostinnost, činí nám potěšení dělat druhé lidi spokojenými. Máme správný vztah k penězům a k jejich užití, v globálnějším pohledu je to rovnovážný vztah k produkci a spotřebě. Zde je uložena tato souvislost: pokud dostatečné množství lidí rozvine rovnovážný stav svého vnitřního systému a tedy také tohoto centra, budeme schopni jít cestou nalezení globální hospodářské rovnováhy na Zemi.

Stav třetího centra se také projevuje v tom, zda zažíváme pocit uspokojení z práce, zda máme přiměřené profesní ambice a jsme schopni dosáhnout vyrovnaného vztahu našeho profesního a rodinného života. Dobrý stav nábhí je předpokladem vyváženého a spokojeného manželského a rodinného života a rovněž emocionální rovnováhy. Toto centrum tedy vytváří předpoklady pro naši celkovou životní, materiální i duševní pohodu.

Také schopnost správného rozhodování je podmíněna dobrým stavem celé oblasti voidu kolem třetího centra. Zde je uloženo také naše vnitřní tíhnutí k morálnímu a etickému životu a vnitřní smysl pro to, co je a co není dobré a správné. Schopnost činit to, co je dobré, je umožněna tím, že jsme schopni vést sami sebe, mít nad sebou kontrolu – oblast voidu nám k tomu dává vnitřní sílu. Dává nám sílu nejen vést sebe, ale také vést druhé. Pro toho, kdo má tuto oblast v pořádku, je



přirozené dodržovat dané sliby a plnit přijaté domluvy. Rozvinutý stav této subtilní oblasti se projevuje ve směřování k vyváženému rozvoji společnosti a spravedlivých a rovných podmínek pro všechny.

Je-li toto centrum porušené, lidé se opakovaně dostávají do existenčních potíží, problematická může být jejich rodinná situace a často jsou vnitřně nevyrovnaní a uvnitř nespokojení. Nespokojenost se pak projevuje obvykle i navenek, obtížně se jim daří udržovat si přátelské a dobré vztahy s lidmi. To pramení i z toho, že je v nich narušena přirozená úcta jak k sobě, tak i k druhým, a obtížně naplňují i to, co cítí, že je dobré. Pokud je toto centrum a oblast voidu hodně zničené, lidé už ani necítí vnitřní pocit toho, co je dobré, natož aby měli sílu se tím řídit nebo to konat. Takoví lidé mají narušený respekt vůči občanským právům a pravidlům lidského chování. Protože v tomto centru je umístěna schopnost vlastního vedení, porušuje ho, když se nás snaží vést lidé, kteří nepůsobí v souladu s vnitřními principy člověka, tedy různí falešní mistři nebo falešná uče-

ní založená na chybných principech nebo polopravdách. Subtilně nepříznivě působí i to, když v řídicích pozicích ať firem nebo státu působí lidé, jejichž vnitřní principy jsou porušené nebo oslabené.

Čištění nábhí čakry a voidu je v něčem podobné jako u svadhistány: využívá se element ohně a vody. Máme-li problémy v třetí čakře nebo voidu, nejčastěji děláme tzv. koupel nohou, nebo element vody můžeme využít v přírodě. Stejně tak můžeme dělat pravou dlaní otáčky v této oblasti nebo

i pomalé otáčky svíčkou. (Pokud použijeme svíčku, tak jen na levou stranu.)

V meditacích žádáme:

„Matko, prosím, dej mi klid, mír a rovnováhu.“

„Matko, prosím, učiň mne důstojnou lidskou bytostí.“

„Matko, prosím, posilni moji schopnost být pánem svého života.“



Z přednášek Šrí Mátadží

Dům by měl být takový, že se v něm budete cítit uvolněně. Ale jakmile se staneme materialističtí, ztrácí se v nás princip této čakry (pozn. dále také Lakšmí princip). Všechna krása našeho bohatství je pryč. Viděla jsem lidi, k nimž nikdo nevkročí. Stále leští své sklenice, své stříbro, nábytek, ale nikdo k nim nevkročí. To je ten západní materialismus. Lakšmí princip nám umožňuje pochopit, že věci jsou tu proto, abychom jimi vyjadřovali svoji lásku. Kolik děláte pro druhé? Kolik pohodlí dokážete dát druhým?

Dávání druhým přináší velké uspokojení. Všechno je stvořeno pro dávání. Cokoli, čím ozdobíme svůj dům, je pro to, aby to dalo našim hostům pocit radosti a pohody.

Dává se to nejlepší! Když chcete něco dát, měli byste dávat to nejlepší. Jednou z potíží je, že jste se neučili umění dávat. Kdybyste se to tak učili – dává to tolik radosti, je to tak krásné. Protože jsme tak

připoutáni k egu, víme, co dělá radost nám, ale nevíme, co dělá radost jiným. Ale když víte, co dělá radost jiným, pak se tato radost odrazí v nás mnohonásobně, tisícinásobně.

Měli bychom pochopit, že Lakšmí představuje sílu, díky které jsme se vyvinuli. Je to síla, kterou jsme napravováni, je to napravující síla, díky níž se zdokonalujeme z nižšího Já k vyššímu Já.

Žena má být štedrá a velkorysá. Musíte se podřídit jen své cudnosti, čistotě, své spravedlnosti a ctnosti. Jste za to odpovědné. Jste těmi, které musí poskytovat radost, díky níž se rodina upevní. Jste klidným pólem, který vše vyrovná, neboť jste matkami a vaše láska je vaší silou. Láska, víte, se projevuje a navrací zpět jako poezie; budete tisíckrát odměněny. Žena je umělkyní, může zkrášlit svůj domov, kladně naladit muže, až je to obdivuhodné.

Moudrost znamená, že si uvědomíte své chyby a opravujete je.

Proto říkám, že musíte být guruem sami sobě. Někdy lidé nerozumí, co tím myslím. Být vlastním guruem znamená, že musíte vést sami sebe, musíte pečovat sami o sebe jako o svého žáka. A musíte působit sami na sebe. Když v práci na sobě jako sahadža jogín nechápete svoji odpovědnost, pak se nemůžete dostatečně rychle rozvíjet. Protože tady se jedná o odlišný typ vztahů mezi guruem a žákem.

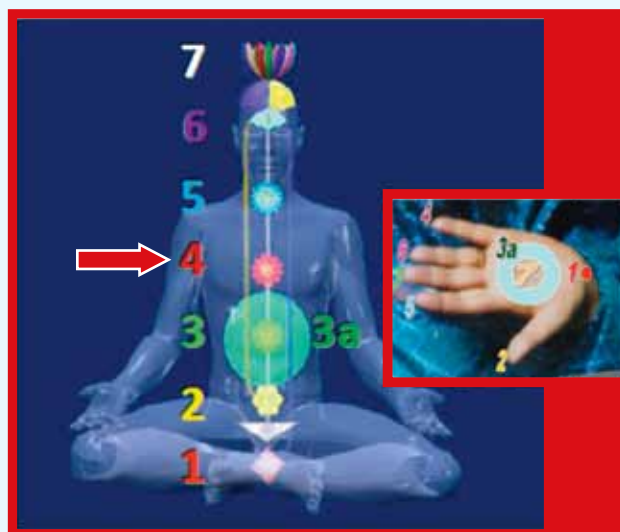
Takže tou první věcí je, že byste měli pravidelně dělat introspekci. Co je špatného se mnou, a ne, co je špatného na jiných. Co je špatného se mnou?

Díky naší kolektivní práci musíme vědět, že láska je zdrojem energie, díky které věci rostou živým způsobem. Je to energie, která je živoucí. To je věc, kterou lidé nechápu. Láska neznámá, že se na někoho pověsí nebo něco podobného, ale je to živá energie, která rozumí, která vám pomáhá růst. Živoucí energie nikdy netvoří totožné věci. Tak vypadají jenom věci z plastické hmoty. Když něco roste, pak to roste svým vlastním způsobem. Takže cokoliv, co je ve vás zabudováno, je uskutečněno živoucí energií. Je do vás zabudována, ale je to živá energie. Kvete sama sebou. Je třeba ji zalévat vodou čisté lásky.

Centrum čtvrté: čakra anaháta (srdeční)

Čtvrté, srdeční centrum, nám dává to, co se váže k srdci, tedy srdečnost a vřelost vztahů s druhými. Empatičtí, vnímaví lidé mají toto centrum v dobrém stavu. Je s ním spojena také vnitřní radost, uspokojení, které není podmíněno vnějšími úspěchy, ale pramení z pronikání vnitřního světla člověka do jeho vědomí.

Obvykle jsme ve svém životě orientováni na dosažení něčeho, máme radost, když se nám něco podaří, ale jsme také zklamaní, když něco nevyjde, když něčeho nedosáhneme. Někdo během celého dne potřebuje aktivity, činnosti, práci, která k něčemu směřuje. Mnohdy si přitom nedokáže užívat naplňující klid svého nitra. S tím pak přirozeně souvisí propojení lidské spokojenosti s vnějšími úspěchy. Samozřejmě, naší přirozenou potřebou je něco dělat, vytvářet – činnost podporuje



vyrovnaný stav mezi levou a pravou subtilní drahou. Jde však o to, že radost nepodmíněná ničím vnějším je čistou vlastností našeho vnitřního Já. A když světlo našeho vnitřního Já září do našeho vědomí, naplňuje nás radost sama o sobě, radost, která je nám vrozená.

Tato radost je stejně přirozená, jako vztah matky a dítěte. Na příkladu tohoto vztahu

je možné přiblížit to, čemu se říká univerzální čistá láska. Je vždy připravena plynout, protože je to její přirozenost. Čisté srdce je zároveň předpokladem vyrovnaných vztahů v rodině: mezi rodiči a dětmi, mezi rodiči navzájem. Dobré zvládnutí role matky nebo role otce je podmíněno správným fungováním srdeční čakry. Tato čakra totiž zároveň podporuje takové vlastnosti a kvality, jako je smysl pro zodpovědnost, sebedůvěru a vnitřní jistotu. Pokud je funkce čakry narušena nebo oslabena, člověk je náchylný k nezodpovědnému chování, čímž porušuje svoji vnitřní jistotu, ale i jistotu svého životního partnera nebo jistotu ve vzájemných vztazích celé rodiny.

S vnitřní jistotou souvisí také odvaha. Odvaha postavit se za správnou věc, odvaha postavit se překážkám. Odvaha, sebedůvěra a vnitřní jistota tak vytvářejí osobnost, která je pevně usazena a která není náchylná ke špatným rozhodnutím a není ovlivnitelná způsobem, který by možná přinesl nějaký krátkodobý prospěch pro ni na úkor někoho jiného či jiných. Rovněž

vztahy takovéto upevněné osobnosti jsou rovnovážné: takový člověk nemá potřebu druhé ovládat a zároveň se nenechá využívat nebo ovládat druhými. Jeho chování a jednání směřuje k podpoře dobra, a to buď ve svém nejbližším okolí anebo také v širším společenském měřítku.

Čištění srdeční čakry podporuje element vzduchu. Chvilu hlubokého a uvolněného dýchání může být součástí každé meditace. Na horách nebo i jinde, když vane silnější vítr, můžeme s pozorností uvnitř v srdci požádat o čištění srdeční čakry. Pokud cítíme v prstech (reflexe srdeční čakry vnímáme v malíčcích) nebo přímo uvnitř sebe, že naše srdeční čakra potřebuje čistit, můžeme kolem čakry dělat v meditaci pravou dlaní otáčky nebo si s pozorností na mateřské síle Kundalíní přát:

„Matko, očisti, prosím mé srdce. Matko, prosím, přeji si vnímat přirozenost svého vnitřního Já.“

„Matko, dej mi vnitřní jistotu a odvahu.“



Z přednášek Šrí Mátadží

Měli bychom chápat, co je seberealizace. Jedna věc je, čím jste, a druhá je váš odraz v zrcadle. Třetí je úkon pozorování odrazu v zrcadle. Takto se pohybujete v třech rozměrech. První je pozorovatel, druhý je předmět pozorování a třetí je úkon pozorování. Všechny tyto tři rozměry se mohou rozplynout. Jak? Když se vy sami stanete zrcadlem, pak se neustále pozorujete. Tak můžete poznat sami sebe.

Co je to za sílu, skrze kterou funguje dobro? Je to všepromítající síla, kterou Šankaračárja popsal jako vibrace. Síla vibrační proudí z těla takového člověka a kohokoli se vibrace dotknou, ten je požehnán. Země, na níž dopadnou, se stane úrodnou, bude plodit hojně květiny i plody. Člověk, který se dostane do styku s těmito vibracemi, se může stát velmi moudrým a zralým. Vibrace jsou silou, která vždy koná dobro.

Když se s láskou staráte o dobro druhých, pak se celý váš život mění. A skutečně

z toho máte radost, protože se sjednocujete s tolika lidmi.

Je třeba uvěřit, že máme Matku v sobě, ve svém srdci. A je-li probuzena, začne o nás pečovat a dávat nám veškerou ochranu, kterou potřebujeme, takže se nemusíme vůbec ničeho obávat. Matka má přehled o všem, vidí vše a o všem ví.

Cudnost je zbraní ženy. Žena, která si není jista stálostí své cudnosti, si může také způsobit porušení své srdeční čakry, což může mít za následek rakovinu prsu, dechové potíže a jiné druhy chorob vyvolaných strachem, a to také v oblasti citů.

Toto centrum je často napadáno rozličnými emočními problémy. Hádají-li se manželé, jsou-li v domě neustále nějaké hádky, zvláště dominuje-li matka, má dítě tuto čakru také poškozenou. A je-li příliš dominantní otec, poškozuje se srdce samo o sobě. Takže je velice důležité, aby se rodiče nikdy nehádali před svými dětmi.

Všechno bude dokonalé, jakmile vy zdokonalíte sami sebe. Všechno souvisí s vaší

dokonalostí. Pokuste se vždycky otevřít svá srdce. Jakmile si uvědomíte, že musíte otevřít svá srdce, zmizí všechny vaše zvyklosti, předsudky a celé vaše ego.

Pravá strana srdeční čakry každé lidské bytosti reprezentuje otcovství. Je to velmi důležitý prvek. Je-li pravá strana srdce poškozená, má to za následek astma. Neníli v pořádku vztah s vaším otcem nebo vy sami jste špatným otcem, přijde astma. Lidé, kteří nepoznali nebo ztratili otce, se chovají tak, že mají potíže se sebeovládáním nebo se sebeprosazením a zapojením se do společnosti. Mohou být také krajně krutí a tvrdí na své děti nebo naopak je silně rozmazlují. V podstatě je možný jakýkoliv extrém. Buď jsou přehnaně nepřístupní, nebo zase naopak přehnaně otevření a úlisní.

Vlevo sídlí naše matka. Jsou-li jakékoliv potíže s matkou, je-li hrubá, nebo se naopak chová směšně nebo nějak nepřístojně, nebo je-li váš vztah k matce špatný, pak to znamená, že s vaším levým srdcem není něco v pořádku a takto se to projevuje.

Centrum páté: čakra višudhi

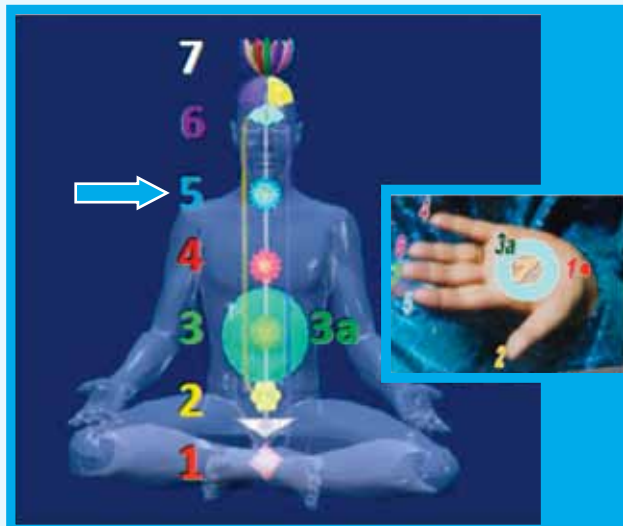
Páté centrum se stará o naši řeč, a v řeči se projevuje i stav mnoha dalších center. Nakolik je naše řeč srdečná, nezraňuje druhé, vyjadřuje rovnováhu naší osobnosti, to vše se skládá podle stavu mnoha jiných center. Lehkost, s jakou komunikujeme nebo vyjadřujeme své myšlenky, také odráží stav tohoto centra. Toto centrum výrazně působí na poli

vzájemných vztahů. Na jeho stavu závisí naše schopnost spolupracovat s druhými, podle jeho stavu se nám daří nebo nedaří vytvářet pocit lehkosti a pohody ve společenských vztazích. K tomu patří také schopnost druhé oceňovat a vyjadřovat vůči nim přirozenou úctu. Opakem je různá míra arogance, až po nadávání druhým, anebo obecně nadávání a stěžování si „na poměry“. Toto centrum značně poškozuje vlastní pocity viny, nebo když pocity viny vytváříme v druhých.

Lidé s dobrým stavem své višudhi čakry se také snadno vyjadřují humorem, který však druhé nezraňuje a nestaví je do nepříjemných situací, což se dá obecně říct o způsobu vyjadřování a jednání takového člověka ve vztahu k druhým. Zlost, ale i neustálé kritizování, lidské vztahy zatěžují a ničí je. Vztahy člověka s dobrým stavem páté čakry jsou vyrovnané, založené na vzájemné úctě, jsou to čisté vztahy nepoškozující jiné vztahy. To se týká i vztahu k věcem. Člověk dokáže mít radost z hezkých věcí nebo i z věcí, které patří jiným, a necítí, že by je nutně chtěl také vlastnit.

Páté centrum člověku umožňuje vnímat věci v patřičných souvislostech. K tomu patří i vlastní sounáležitost s ostatními, ale i odpoutaný pohled na sebe sama. To je důležité pro sebereflexi a pro uvědomění si, jací jsme, co je v nás dobré a v čem se můžeme zlepšit. To je důležité pro náš rozvoj, kterému nepomůže, ani když se uvidíme přes růžové brýle, ani když v sobě nevidíme nic jiného než problémy. K rovnovážnému rozvoji a projevu síly našeho jemného vědomí, našeho skutečného Já v našem životě, je potřebný nezaujatý, odpoutaný pohled na sebe.

Schopnost rozlišování je další velice důležitá dovednost, kterou nám dává toto centrum. Je-li centrum v dobrém stavu, obvykle se na základě zkušeností dovedeme správně rozhodnout mezi tím, co je pravdivé a co falešné, lehce vnímáme druhé, jací skutečně jsou. A pokud je páté centrum naplněno silou Kundalini, probíhá takové rozlišování okamžitě a uvnitř cítíme, zda je něco dobré či špatné.



Pro čištění višudhi je velmi účinné použití svíčky, jako ostatně na levé straně jakéhokoli centra. Toto centrum se uvolňuje pohledem na modrou oblohu. Pro višudhi je dobrá sůl, proto jí pomáhá kloktání vlažnou slanou vodou. K samozřejmostem patří péče o chrup. Protože višudhi v mnohém absorbuje to, v jakém prostředí se pohybujeme nebo jak na okolí působíme, odráží se to i ve stavu naší krční páteře a uvolněnosti či ztuhlosti okolních svalů. Jemné masáže krčních a ramenních svalů jsou pro stav tohoto centra velmi příjemné. V meditacích si přežme:

„Matko, prosím, dej mi schopnost odpoutaného pohledu na sebe i okolí.“

„Matko, necht' jsou mé vztahy s druhými vyrovnané, naplněné úctou. Necht' je má řeč příjemná.“

„Matko, nejsem ničím vinen.“

„Necht' dokážu vnímat, že jsem součástí celku.“



Z přednášek Šrí Mátadží

Schopnost rozlišování se v tomto centru uskutečňuje pouze v případě, že jste svobodní lidé. Jestliže jste předpojatí, jestliže máte vlastní představy, nejste schopni rozlišovat. Tak tedy ve višudhi je zapotřebí být značně opatrný. Řídí v organismu mnoho věcí, i drobnosti. Řídí vaši pokožku a oči. Lidé se špatnou višudhi mohou mít všemožné kožní problémy. Stav kůže také závisí na funkci jater. Ale hladkost pokožky, její barva záleží na tom, jak se usmíváte, jak hledíte na svět.

Když vaše pozornost nebude na tom, co je na druhém dobrého, pak budete stále znát jenom jeho špatné zvyky. Budete-li znát jeho kvality, pak ty špatné věci budou prostě jenom jeho součástí.

Musíte vidět sami sebe ve třech formách. Vy tvoříte hru sami sobě. „Tedy se podívejme, jak tady v tom hraji“ – tak se také stáváte divákem. Stáváte se divákem své vlastní hry. Pak si uvědomíte, co děláte. Co všechno sami děláte. Pak se přestanete podvádět. Protože, když ten, kdo hraje, ví, že je také divákem, nemůže se nikdy oklamat, protože ví – je to hra. Tomu klamání sama sebe by tedy člověk měl zabránit.

Lidé, kteří se cítí vinní, úplně ztrácí sebe-důvěru, vystupují z ega a přecházejí na levou stranu. Je to komplikovaná situace. Necítit se vinný je velice důležité. Cítit se vinný kvůli tomu, kvůli onomu, to je jen naše snaha uniknout skutečnosti – proto se cítíme vinní. Musíte se podívat realitě

do očí. Je to mnohem lepší než říkat: „Já se cítím vinný...“

Díváte-li se na něco, buďte ve stavu bezmyšlenkového vědomí. To je to, co potřebujete. Pozorujte krásu kolem sebe, jen ji pozorujte. Jako tyhle stromy, stojí nehnuté a dívají se na vás, všechny jsou zcela klidné, nehýbají se, nedovolí ani jednomu lístečku, aby se pohnul. Dokud nepřijde vítr, budou stát a dívat se. Jako tyhle hory, jak stále stojí a vše pozorují a šíří kolem sebe radost a krásu. Přesně takto se musíme stát svědky. Nepotřebujeme příliš hovořit, nepotřebujeme mlčet, ale měli bychom být v centru svědkem. Celé to pozorovat jako hru.

Když meditujeme, dostáváme se do stavu bezmyšlenkového vědomí. Růst můžeme pouze tehdy, jsme-li ve stavu bezmyšlenkového vědomí, jinak to nejde. I kdybyste vyzkoušeli cokoli, nedokážete růst. A dokud nemeditujete, nedostanete se na úroveň stavu bez myšlenek.

Jen když jste ve višudhi svědkem, můžete zjistit, co ve višudhi není v pořádku – proč máte problémy s okolím.

Lidé, kteří zvyšováním svého hlasu a křičením pokořují druhé, aby ukázali svoji moc, mají napadenou pravou stranu. To vyvolává vážné tělesné problémy, protože srdce nemůže zajistit správný tok (energie) a pak se u vás projeví astma a jiné nemoci, svázané s bloádou v srdci.

Světlo Ducha, které září přes vaši hamsu (pozn. hamsa je součástí višudhi čakry), vám tedy dává moudrost. Moudrost neznamená, že víte, jak polemizovat nebo

se hádat s lidmi. Moudrost znamená vidět dobrou stránku všeho a mít z toho radost; zabránit všemu, co je ničivé, a dělat věci tvůrčím způsobem. Pak se vaše soudnost upevní.

Růst je možný pouze tehdy, když je hamsa vypracovaná. Pak se začnete ztotožňovat s krásnými věcmi, protože začnete přijímat vůni krásy, začnete se z ní radovat a vaše srdce se otevře.

Centrum šesté: ádžňá čakra

Jako se pátá čakra stará o naši řeč, stará se šestá čakra o naše oči. Je proto velice důležité, na co se díváme, čemu věnujeme svoji pozornost, neboť se to promítá stavem šesté čakry do našeho nitra. Přemíra sledování televize a obrazovky počítače tak způsobuje oslabování nejen našeho zraku, ale i šesté čakry, protože se musí vypořádat nejen se sledovanými obrazy, ale i s mentálními projekcemi, které uvádějí vědomí do minulosti nebo budoucnosti, a zažívaná atmosféra má přímý vliv na naše nitro. U různých lidí je s věkem vidět, jak unaveně nebo až nemocně jejich oči vypadají. Nejlépe je to vidět v porovnání s čistotou dětských očí, které neznají chtíč.

V ádžňá čakře je totiž ukončena jak levá dráha minulosti a emocí, tak i pravá dráha budoucnosti a mentálních projekcí. Všechna zbytková energie těchto procesů se ukládá v tomto centru a zatěžuje náš vnitřní systém, pokud nedochází k jeho průběžné relaxaci. Tato zátěž je doprovázena bolestmi hlavy, které se u některých lidí stávají chronické (a lidé se jich zbavují za pomoci léků). Nejeefektivnější relaxaci pro náš vnitřní systém, a tedy i pro ádžňá čakru, představuje proudící síla Kundalíní. Na úrovni šestého centra se její působení projevuje dosažením bezmyšlenkového stavu, což se



blahodárně projevuje nejen v tomto centru, ale i ve všech ostatních centrech díky propojení šestého centra prostřednictvím levé, pravé a také střední dráhy se všemi ostatními centry.

Je-li člověk upevněn v současném okamžiku bezmyšlenkového stavu, je schopen velice jasného a pronikavého myšlení a účinky minulosti ani plánování věcí budoucích ho nevyčerpávají. Stav přítomného okamžiku je navíc velice naplňující, protože je doprovázen tokem radosti z podstaty vlastního Já. Stav sebereflexe, který umožňuje pátá čakra, se tak díky šesté čakře stává účinným, protože v bezmyšlenkovém stavu vnímaný problém našeho nitra, našeho chování nebo naší osobnosti je převáděn do Kundalíní, která nachází a čistí podstatu

problému. Takto jsou nejefektivněji napraveny problémy v našem chování a řeší se mentální, emocionální i fyzické dysfunkce.

Klíčovou schopností na úrovni šestého centra je odpouštění. Schopnost odpustit se stává automaticky silnější, když Kundaliní projde tímto centrem. Nepřipouštáváme se tak k vlastním představám, jak nám kdo ublížil nebo nás poškodil, protože tyto představy nepředstavují nic jiného než mentální projekci, která toto centrum ve skutečnosti blokuje a velice zatěžuje. Stejně tak to funguje ve vztahu k nám samotným. Vina, kterou si za něco dáváme, blokuje páté centrum a každá vina, kterou vůči sobě cítíme při pohledu do minulosti, se ukládá a zatěžuje šesté centrum. Často je také spojena se sebelítostí. Odpouštění je

tak řešením mnoha našich vnitřních i vnějších problémů.

Šesté centrum čistí světlo. Pohled do plamene svíčky během meditace podporuje dosažení bezmyšlenkového stavu. Sluneční paprsky, zvláště ráno, dobře působí jak při dopadu na naše čelo tak na týl hlavy. Během meditace můžeme několikrát zopakovat:

„Odpouštím. Odpouštím sobě a odpouštím všem.“

„Matko, odpusť mi, prosím, čeho jsem se kdy dopustil proti svému vnitřnímu Já.“

„Matko, odevzdávám všechny problémy k vyčištění a vypracování Tobě.“



Z přednášek Šrí Mátadží

Ego je na levé straně a superego na pravé straně. Podmíněnosti, závislosti jsou na pravé straně a přinášejí nám pocity strachu a nebezpečí. Není zapotřebí myslet na minulost ani na budoucnost, zvířata to nedělají. Když vědí, že se blíží nějaké zvíře – v pořádku – proč o tom přemýšlet? Lidé o všem přemýšlejí a myslí si, že je moudré sednout si a přemýšlet. Mělo by to být spontánní jako inspirace.

Ego je obrovským problémem. Řešení spočívá v odpouštění ostatním. Pokuste se stát pokornými ve svém srdci. Vaše srdce je Duch a velké ego překrývá srdce. Ego vás odvádí od vašeho Ducha. Dělá z vás hlupáky a blázny.

Všechna reklama nadouvá ego. Když bojujete s přírodou, vyvíjí se ve vás ego. Nedokážeme uvažovat o svém životě bez ega. Je neslušné říkat „Já! Já! Já!“ a své mínění pokládat za prvořadé. Když začnete toto ego vidět, začnete se jen smát sami sobě a přemýšlet: „Co se mnou není v pořádku?“ Ego není jako předsudky, které přicházejí z vnějšku. Ego je něco, co přichází z nitra.

Když člověk bude chtít chodit po hlavě – „mám to rád, co je na tom špatného?“ – všechny možné nesmysly je ego schopné vysvětlit. Takže ti, kteří získají seberealizaci, to díky bohu, tak či onak vidí – to je moje ego, které mluví. Co musíte dělat, je ovládnout svoji mysl. Ten problém přijde a vy se zeptáte, kde je soudnost, aby ego nerostlo.

Važte si sami sebe. Jakmile si začnete sebe vážit, už nebudete padat do žádných pas-tí ega. Važte si sebe!

Rozviňte tu úctu k sobě a hned vás překvapí, jak do vás vstoupí skromnost, pokora.

Říká se, že když máte hříšné oči, máte hříšnou ádžňu. Máte své oči ustálit jejich zklidněním. Nejvíce uklidňující věcí pro oči je zelená tráva.

Oči realizované duše září jako diamant. Když nejsou vaše oči čisté, nemůže se

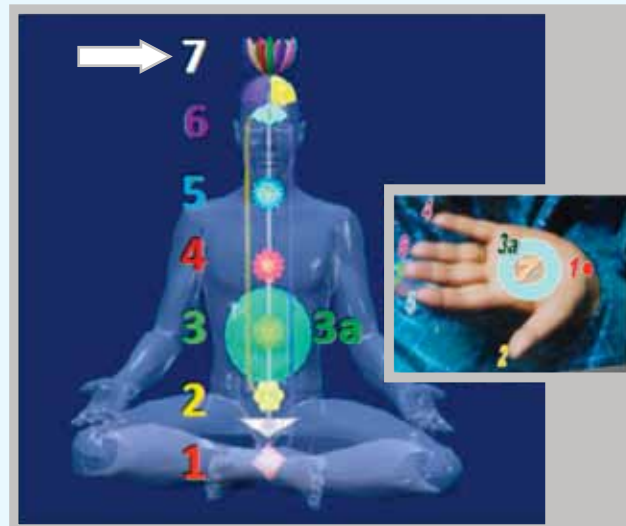
přes ně projevovat váš Duch. Musíme se vzdát všech nečistot v mysli. Musíme si vážit svých očí. Každá lidská bytost má mít sebeúctu a každý si má vážit svého Já, které je duší v jeho nitru.

Když je vaše ádžňá v pořádku, pak jsou dokonale v pořádku i vaše oči. Kamkoli pohlédnou, nevyzařují nic než lásku. Pouze září vašich očí může Kundalíní stoupat, jen třpytem vašich očí můžete léčit lidi. Pouhou svou září můžete přinést radost zničeným lidem – díky očím, které jsou oknem do vaší bytosti.

Centrum sedmé: sahasrára čakra

Sedmá čakra je pro vývoj člověka zcela klíčová. Po průchodu mateřské síly Kundalíní touto čakrou, která je umístěna na vrcholu hlavy v limbické oblasti mozku, zavládne v lidském nitru sjednocující mír a lidské vědomí je naplněno občerstvující silou vlastního Já. Uvědomujeme si plnost lidské existence a zažíváme hloubku své bytosti. Vědomí přítomnosti zažíváme automaticky bez vynaložení jakéhokoli úsilí.

Sahasrára čakra je řídicí čakrou pro všechny ostatní čakry v našem těle. Po jejím naplnění silou Kundalíní přebírá tato čakra řízení nápravy všech ostatních čaker a celého našeho subtilního systému. Tak každá meditace, což je každý stav, při němž v nás Kundalíní proudí a prochází sedmou čakrou nad hlavu, se stává dobou pročišťování našeho nitra a průběžnou relaxací, která nastává za naše-



ho plného vědomí. Proudění mateřské síly Kundalíní je tak možné vnímat nejen v našem nitru, ale po průchodu sedmou čakrou také nad hlavou jako jemný chladný vánek.

Otevření sedmého centra nastává spontánně, není možné ho vynutit, stejně jako není možné vynutit probuzení síly Kundalíní. Odtud plyne název sahadžha meditace.

V člověku, který požádá o probuzení síly Kundaliní a o své sebeuvědomění (uvědomění si svého vnitřního Já), což se děje při průchodu Kundaliní limbickou oblastí, nastává tento děj spontánně.

Sahasrára čakra integruje naši bytost, všechny její aspekty a dimenze, ale integruje také naše vědomí s okolím a člověk zažívá sebe jako nedělitelnou součást celku a celé existence. Člověk zažívá vědomí vyšší svobody, protože není vázán žádnými příkazy a zákazy, ale automaticky upravuje své jednání a chování a celé fungování své bytosti tak, aby nedocházelo k vnitřnímu

poškození čaker a celého subtilního systému. Míra dosažení takového stavu závisí na síle našeho přání v takovém stavu být. Je-li přání silné, probíhá v nás stabilní vývoj a stav vědomí integrace s naším vnitřním Já se posiluje.

„Matko, prosím, necht' mohu vnímat svoji podstatu.“

„Matko, prosím, zjemni mé vědomí, abych mohl vnímat své vlastní Já.“

„Matko, prosím, dej mi mé sebeuvědomění.“



Z přednášek Šrí Mátadží

Uskuteční-li se osvícení mozku pomocí Kundaliní, mozek pochopí pravdu. Začnete vidět pravdivě. O božském nemůžete ve skutečnosti nic poznat ve své mysli. Je to nemožné, dokud vaše Kundaliní nedosáhne limbické oblasti mozku. Nemůžete posoudit, zda je guru pravý nebo ne. Protože božskou úroveň nemůžete pochopit svým mozkem, dokud není osvícen.

Otevře-li se Brahmarandra (pozn. oblast fontanely), pak začneme cítit milosrdenství, které se vlévá do naší idy a pingaly (pozn. levá a pravá dráha) – milosrdenství, ne Kundaliní. A toto milosrdenství, což je čaitanja (pozn. vibrační projev Všepronikající síly), uzpůsobí naši levou a pravou stranu, čímž se naše čakry stále více a více otvírají a začíná jimi procházet více Kundaliní. Vždycky říkám

sahadžajogínům, že je důležité, aby meditovali. Jestliže bude v pořádku vaše sahasrára, budou v pořádku i vaše ostatní čakry.

Nechte, aby vás ovládla pravda prostřednictvím sahasráry. A jakmile se tato pravda stane světlem, které vás vede, které vás živí, které vás osvěcuje a dělá z vás osobnost, která září, pak teprve poznáte, že vaše sahasrára je osvícena Duchem.

První důležitou věcí, která vám pomůže zbavit se negativit, je naučit se být nepřipoutaný. To přichází prostřednictvím bezmyšlenkového vědomí. Když se na někoho díváte nebo na někoho myslíte, dostaňte se do stavu vědomí bez myšlenek. Okamžitě se stanete objektivními a budete znát řešení celého problému.

Tak nastává integrace všech čaker. Všechno, co děláte, musí být příznivé. Všechno, co děláte, musí být s plnou pozorností.

Nic neočekávejte od nikoho jiného. Důležitá je jen vaše povinnost. Vy musíte naplnit svoji povinnost a musíte ji vypracovat sami pro sebe, dokud nepochopíte, že je to vaše individuální bytost, která toho dosahuje, která si to musí uvědomit a která se musí integrovat s celým zbytkem.

Dokud se vaše vědomí nestane bezmyšlenkovým, nemůžete růst. Musíte meditovat alespoň ráno a večer.

Poté co Kundalíní dostoupí do sahasráry, překážka, kterou před sebou má, je Ekadeša Rudra. Je jedenáct Rudra-sil, jedenáct ničivých sil, které jsou tady umístěny. Pět na jedné straně, pět na druhé a jedna uprostřed. Jsou to překážky v nás vytvořené dvěma druhy hříchů. Když se klaníme špatným guruům a podrobíme se jejich přání, pak vznikají problémy Ekadeša Rudry na pravé straně. A takoví lidé pak trpí nejrůznějšími nemocemi, např. rako-

vinou. To jsou ti, kteří se klaní špatným lidem. A ti, kteří si myslí: „Já jsem nejlepší, já se nestarám o Boha,“ ti v sobě vyvíjejí jednostranné problémy Ekadeša Rudry a to je velmi nebezpečné – to je příčinou různých srdečních záchvatů. Síly Ekadeša Rudra pocházejí z voidu a pokrývají lebku. Kundalíní pak nemůže proniknout do limbické sféry.

Musíte se změnit zevnitř a světlo vašeho vnitřního osvětlení se projeví navenek. Nemůže to ale být mentální nebo citová představa, musí se to opravdu uskutečnit, uskutečnit ve vědomí. Musíte to zažít tím, že sami se sebou budete experimentovat.

Nevím, jestli jste si to uvědomili nebo jestli jste to pochopili, že sahadža meditaci je možné se naučit jen prostřednictvím zkušenosti, nijak jinak. Musíte to zažít a pak své zkušenosti věřit. Nejde o zvyky myslí, zkoušejte to sami a učte se.



Šrí Mátadží Nirmalá Dėví



(21. 3. 1923, Čindvara, Indie – 23. 2. 2011, Janov, Itálie)

Šrí Mátadží se narodila křesťanským rodičům v Indii ve starodávné a uznávané královské dynastii Šalivahanů, jejímiž přímými potomky byli její rodiče Cornelia a Prasad Salve. Její otec, blízký spolupracovník Mahátma Gándhího, byl členem ústavodárného shromáždění v Indii a podílel se na sepsání první ústavy svobodné Indie. Byl renomovaný odborník, hovořil čtrnácti jazyky a přeložil Korán do indického jazyka maráthí. Její matka byla první žena v Indii, která získala čestný doktorát z matematiky. Oba její rodiče hráli klíčovou roli v hnutí za osvobození Indie od britské nadvlády. Mladá Nirmala rozmlouvala ještě jako dítě s Mahátmou Gándhím, když společně s ro-

diči nějakou dobu pobývala v jeho ášramu. Gándhí ji láskyplně nazýval Nepáli, kvůli rysům její tváře. I přes její mládí Gándhí rozpoznal její moudrost a hluboké vnímání a bylo známo, že u ní hledal rady v duchovních otázkách. Později Šrí Mátadží studovala medicínu. Když se aktivně zúčastnila hnutí za osvobození Indie a oba její rodiče byli uvězněni, byla ze školy vyhozena. V roce 1947 se vdala za pana C. P. Šrívastavu, který se stal osobním tajemníkem indického prezidenta Šástrího a později byl významným diplomatem, jehož za službu národům ocenili králové a prezidenti mnoha zemí; anglická královna ho pasovala za rytíře.

Šrí Mátadží se narodila duchovně osvícená a velmi brzy věděla, že její unikátní duchovní dar musí být dostupný každému. Tak v roce 1970 založila meditaci Sahadža jógy a učila ji všechny, kteří o ní projeví zájem. Pomocí jednoduchých technik objevila unikátní proces Seberealizace, jehož prostřednictvím mohou obrovské masy lidí snadno získat mír plynoucí z pravé meditace. Nevybírala za to peníze a naopak trvala na tom, že právo na probuzení má být dostupné zdarma pro všechny, kteří si to přejí. Po narození se jmenovala Nirmala, což znamená „bez poskvrny“, nakonec se stala známou jako Šrí Mátadží Nirmalá Dėví – ctěná Matka. Mnoha osobnostmi je hodnocena jako nejvýznamnější duchovní osobnost současné doby.

Šrí Mátadží po následujících čtyřicet let soustavně cestovala po světě a vyučovala meditaci. Byla milovaná a milující duchovní vůdce, uznávaný veřejný řečník, citlivý prů-

vodce, filantrop. Byla nominována na Nobelovu cenu míru, obdržela řadu ocenění a vyznamenání po celém světě, jako například medaili míru OSN, byla oficiálním hostem čínské vlády jako hlavní řečnicka na Pekingské mezinárodní ženské konferenci, indická vláda jí udělila pravidelný hodinový vysílací čas v celonárodním televizním vysílání, americký Kongres vydal k její poctě Prohlášení, primátor hlavního města Brazílie ji udělil Čestné klíče od města a sponzoroval všechna její veřejná vystoupení, byla oficiálně pozdravena primátory Los Angeles, Britské Kolumbie, Cincinnati, Philadelphie, Berkley a dalšími při příležitosti návštěvy jejich měst a pozvána představiteli mnoha zemí, aby promluvila k jejich lidem. Vyzařoval z ní soucit a péče, zajímala se o lidské problémy, oceňovala tvořivého lidského ducha. V Indii založila holistické zdravotní a výzkumné centrum v Bombaji, mezinárodní středisko pro výzkum rakoviny v Bombaji, dobročinné centrum pro osiřelé ženy a děti v Dillí a mezinárodní hudební akademii ve Vaitarně pro podporu klasické hudby a umění.

Po několik desetiletí měla Šrí Mátadží z vlastní vůle neuvěřitelně obsažný program. Cestovala neúnavně po celém světě, učila meditaci Sahadža jógy a ukazovala, jak bez úsilí probudit individuální duchovní sílu Kundalíní, v některých případech až u stovky tisíců lidí najednou. Pronesla tisíce přednášek k pozornému publiku, ať už hovořila v sále radnice v Sydney, v Royal Albert Hall v Londýně, na ohromných stadionech v Indii, nebo promlouvala k OSN v New Yorku, či cestovala na volském povozu přes zaprášená pole indických vesnic. Po celou dobu trvala na tom, že lidé nemo-

hou platit za své duchovní osvícení, a odsužovala falešné samozvané tzv. duchovní mistry, kteří se více zajímali o peníze než o duchovní vzestup. V roce 2005 osobně darovala majetek světovému společenství Sahadža jógy.

Nezávisle na rase, náboženském vyznání, věku, profesi nebo postavení se statisíce lidí naučily, jak se přiblížit ke své vnitřní duchovní síle prostřednictvím sahadža meditace. Její poselství dále žije v meditačních centrech asi ve stovce zemí světa prostřednictvím dobrovolníků, kteří bezplatně učí její techniky. V duchu jejího učení tak ti, kterým se dostalo pomoci, pomáhají dalším, stejně jako jedna svíce zapálí další. Šrí Mátadží byla označena Claesem Nobellem (vnukem zakladatele Nobelovy nadace) jako „avatár moderní éry“. A v srdcích svých následovníků zůstane navždy jako milosrdná matka.

Českou republiku navštěvovala Šrí Mátadží každoročně mezi léty 1990 a 1996 a přednášela v Paláci kultury, v Rudolfinu a na dalších místech, vždy za velkého zájmu publika. Šrí Mátadží oceňovala českou tvořivost a krásu naší přírody. Od její první návštěvy se postupně zvětšovala skupina meditujících a od roku 1993 byly jejich aktivity zaštitěny občanským sdružením Společnost Sahadža jóga. Se stejným zaměřením funguje od roku 2007 náboženská společnost Višva Nirmala Dharma. Její Svatost Šrí Mátadží Nirmala Déví má funkci čestného prezidenta této náboženské společnosti.

Více informací v angličtině o Šrí Mátadží je možné nalézt na:

www.sahajayoga.org/shrimataji

Praktické příklady meditace

V této části uvedeme několik příkladů meditace. O svůj jemný systém se musíme starat a k tomu jsou určeny také různé čistící techniky. Jsou poměrně jednoduché, důležitá je důslednost a opakování.

Meditace 1

Nejprve můžete vyzkoušet tzv. seberealizační cvičení na aktivaci (probuzení) Kundalíní, které Šrí Mátadží předávala na veřejných přednáškách. Na místa odpovídající umístění čakr se přikládá pravá dlaň, jak je uvedeno na obrázcích. Sedíme uvolněně na zemi nebo na židli. Pro podporu bezmyšlenkového vědomí si můžeme zapálit svíčku a postavit ji před sebe. Věty obrácené do svého nitra říkáme se zavřenýma očima, v duchu nebo nahlas. Základní meditační poloha je ve vzpřímeném sedu s dlaněmi na stehnech nebo kolenou, dlaně jsou otevřeny vzhůru.

1. S pravou rukou na srdci se zeptejme:
„Matko, jsem čistá duchovní bytost, jsem čisté vědomí?“

A otázku zopakujeme 3 krát.

2. S rukou na levé straně horní části břicha se ptejme (3 krát):

„Matko, jsem svým vlastním mistrem?“



3. Položíme ruku na spodní část břicha a ze srdce požádáme (6 krát):

„Matko, prosím, dej mi čisté vědění.“

4. Zvedneme ruku na horní část břicha a řekneme (10 krát):

„Matko, já jsem svým vlastním mistrem.“



5. Položíme pravou ruku na levou stranu srdce a řekneme (12 krát, přibližně, nemusíme přesně počítat, raději říkejme s pozorností uvnitř):

„Matko, já jsem čistou duchovní bytostí, čistým vědomím.“

6. Ruka na přechodu mezi ramenem a krkem:

„Matko, já nejsem vinen.“



7. S pravou rukou na čele řekneme několikrát:

„Matko, odpouštím sobě a všem ostatním lidem.“

7.



8.



9.



7 krát ze srdce, přitom otáčíme kůži na hlavě ve směru hodinových ručiček:

„Matko, prosím, dej mi mé spojení, sebeuvědomění a sebepoznání.“

8. Položíme ruku na zadní část hlavy a hlavu zakloníme:

„Matko, odpusť mi, prosím, chyby, kterých jsem se dopustil.“

9. Přiložíme dlaň na vrchol hlavy, vypněme prsty, skloňme hlavu a poprosme

Položíme ruku zpět na koleno a zůstaneme chvíli v klidu. Pozorujeme vjemy uvnitř sebe, na vrcholu hlavy.

Po chvíli můžeme dlaní vyzkoušet, zda nad hlavou cítíme jemný proud vánku nebo jakékoli vjemy v prstech či dlaních.

Meditace 2

Sedneme si pohodlně ale vzpřímeně buď na židli, nebo na zem a ruce položíme na kolena dlaněmi vzhůru. Můžeme opět zapálit svíčku a na počátku se chvíli dívat do plamene. Uklidní se tím naše myšlenky. Přitom se několikrát pomalu a hlouběji nadechneme a vydechneme a pozornost přitom postupně vnoříme do nitra.

1. Pravou ruku položíme vzadu na křížovou kost a oslovíme mateřskou sílu Kundaliní:

„Matko, prosím, probud' se, přeji si tě vnímat.“

Toto přání můžeme několikrát zopakovat, stejně jako i další. Opakovat můžeme tolikrát, kolikrát je nám to příjemné. Opakování pomáhá naší pozornosti setrvat v nitru. Jednotlivá opakování i přání na dalších místech prokládáme chvílemi klidu.

2. Pravou ruku přesuneme dopředu, položíme ji na břicho:

„Matko Kundaliní, dej mi, prosím, rovnováhu, mír a vnitřní klid.“

3. Ruku posuneme na srdce:

„Matko, prosím, umožni mi vnímat, že jsem jemná duchovní bytost.“

4. Pravou ruku položíme na přechod ramene a krku:

„Matko, jsem jemnou duchovní bytostí, proto nejsem ničím vinen.“

5. Ruku dáme na čelo:

„Odpouštím. Odpouštím sobě i ostatním.“

6. Ruku přesuneme na vrchol hlavy, na fontanelu:

„Matko, prosím, upevni mé vnímání sebe sama.“

„Upevni, prosím, mé sebepoznání.“

Ruku vrátíme na koleno a na chvíli máme ještě pozornost volně položenou na vrcholu hlavy. V klidu pozorujeme vjem na hlavě, možná jemný chlad. Potom také uvnitř sebe. A na závěr na chvíli vnímáme vjemy v dlaních.

Ochrana jemného energetického systému - bandhan

Tuto techniku děláme před a po meditaci. Posiluje naši pozornost, vnímání jemných vjemů uvnitř. Chrání náš jemný systém před opětovným zanášením již vyčištěných oblastí a celkově před negativními vlivy okolí.

Skládá se ze dvou částí. Nejprve zvedáme Kundalíní tak, že kolem zvedající se levé dlaně (z úrovně spodní části břicha) děláme pravou dlaní otáčky. (obr. 1, 2) Když vystoupáme nad hlavu, uděláme dlaněmi uzal vyjadřující přání, aby Kundalíní zůstala v sedmém centru. (obr. 3, 4) Také tím naši pozornost upevňujeme v sedmé čakře, což pomáhá spontánnímu dosažení bezmyšlenkového stavu. Toto třikrát zo-

pakujeme, po třetím vyzvednutí Kundalíní uděláme uzly tři.

V druhé části ochrany děláme oblouky, „podkovy“, od levého boku přes hlavu k pravému boku a zpět. (obr. 5, 6) A to uděláme sedmkrát s pozorností na vrcholu hlavy, je přitom možné mít i zavřené oči.



Vyrovňávání levé a pravé dráhy

Vyrovnanost levé a pravé dráhy je základem naší meditace, jejích účinků a jejího dalšího prohlubování. Proto věnujme vyrovňování v meditacích opakovaně pozornost.

Po zvednutí Kundalíní a naladění pozornosti dovnitř položíme pravou ruku na vrchol hlavy a upevníme tam svoji pozornost. Po chvíli dáme ruku dolů a pozorujeme vjemy v dlaních. Je-li levá a pravá dráha vyrovnaná, vnímáme v obou dlaních jemné, mírně chladivé, příjemné vibrace.

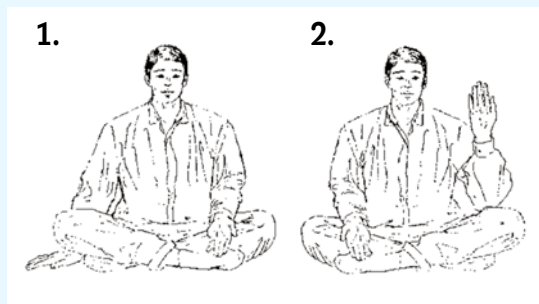
Pokud v některé dlani cítíme spíše teplo nebo necítíme žádné vibrace, potřebuje daná strana vyčistit a vibračně podpořit.

Jestliže necítíme vibrace v levé dlani nebo jsou vjemy spíše hrubé, ne příjemně chladi-



vé, potřebuje levá dráha podporu. Necháme levou ruku na koleni a pravou položíme na zem. (obr. 1)

Necítíme-li vibrace v pravé dlani nebo v ní cítíme teplo, necháme pravou dlaň na koleni a levou ruku v lokti ohneme vzhůru s dlaní obrácenou dozadu. (obr.2)



Využití elementů

V sahadža meditaci využíváme elementy, které jsou základními stavebními jednotkami přírody. Každé centrum má blízký vztah k určitému elementu. Proto při probuzené energii Kundalíní jsou pro vnitřní čištění velice efektivní prosté techniky, jakou je například koupel nohou (užití elementu vody) nebo zapálená svíčka (element ohně a světla). Element země nám pomáhá, když si při meditaci sedneme přímo na zem. Země nám pomáhá velice účinně a odebíráním naší negativní energie léčí mnohé blokády našeho jemného systému a pomáhá nám při meditaci dosáhnout hlubokých stavů vnitřního vědomí. Když se necháme profouknout čerstvým horským vzduchem (nemusí být jen horský), působí to dobře na naše srdce. Už jen dýchání má kladný účinek na srdce. Pohled na modrou oblohu má subtilní vyživující vztah k našemu pátému centru.

Koupel nohou

Při koupeli nohou užíváme také element země ve formě soli, kterou přidáváme do vody.

Při koupeli nohou vložíme chodidla do vlažné vody s trochou soli. Podpoříme tak přímo svoji meditaci, neboť asi deset minut s chodidly ve vodě, lépe připraví náš systém a vytvoří dobrý základ pro následující stav bez myšlenek. Zvláště vhodná je koupel nohou večer, kdy necháme odplavit zatěžující účinky dne.

Na konci koupele si opláchneme nohy čistou vodou, utřeme je a vodu vylijeme do WC, přitom se pokud možno do vody nedíváme. A nádobu také vypláchneme.

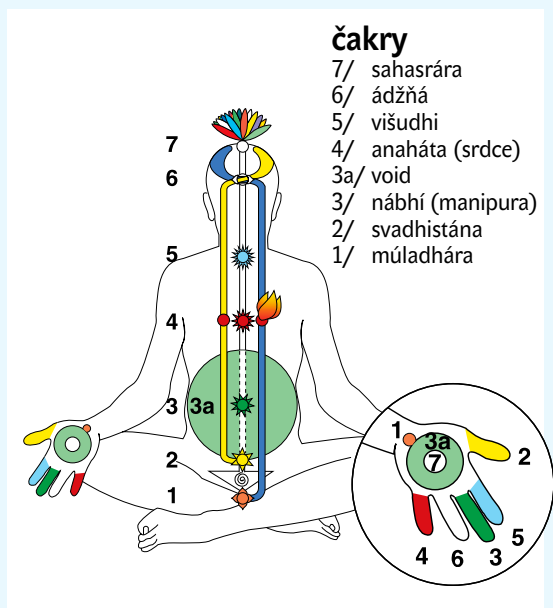


Koupel nohou je velmi účinná technika, je dobré ji minimálně zpočátku dělat téměř denně.

Čištění čakr v rámci meditace

Zaměříme pozornost dovnitř, zvedneme si Kundalíní.

S pozorností v nejvyšším centru, sahasráře, pozorujeme vjemy v dlaních a prstech. Pokud cítíme vjemy v prstech, vnímáme odraz stavu našich čakr. Vjemy tepla, chvění, či brnění v konečcích prstů ukazují, že v čakře jsou blokády. Podle čísel čakr odpovídajících jednotlivým prstům a reflexním zónám na rukou můžeme zjistit, v které čakře



Sáček ledu – podpora naší pozornosti

Pravá dráha se přehřívá vlivem nadměrného přemýšlení nebo velké celodenní aktivity a tato horkost se kumuluje v našich játrech. Důsledkem toho je obtížné zklidnit myšlenky, aby mohl nastat stav meditace. A nemusí to být jen u meditace, kde se to jasně projevuje. Ale mnohým lidem dělají myšlenky potíže, protože jim nedovolují odpočinout si i ve chvílích, kdy má člověk na odpočinek čas. Samovolné a obtížné myšlenky jsou důvodem problémů se spaním.

Pokud je to váš případ, můžete přiložit sáček s ledem (přes nějakou látku) na místo jater, na pravé straně břicha pod žebra. Během meditace se po chvíli dostaví klid.

je problém a podpořit Kundalíní v čištění center tak, že na příslušné místo položíme pravou dlaň a s částí pozornosti v sahasráře pozorujeme dané místo. Nebo můžeme dělat kroužky ve směru hodinových ručiček, jak je to znázorněno na obrázku.

Po několika otáčkách vrátíme ruku zpět a pozorujeme, zda se vjem v dlani a daném prstu změnil.

Když už v prstech necítíme žádné hrubší vjemy, ale jen jemný chlad nebo jemné vibrace, upevníme pozornost v nejvyšším centru na vrcholku hlavy a pokusíme se jen setrvat ve stavu bez myšlenek.

Pokud se myšlenky objeví, otevřeme oči a díváme se chvíli do plamene svíčky.

Po chvíli opět oči zavřeme.

Cílem je dosažení stabilního stavu bez myšlenek. V tomto stavu je práce Kundalíní na zjemňování našeho vědomí nejučinnější.

Vědomí bez myšlenek

Dosažení stabilního stavu vědomí bez myšlenek by mělo být jedním z hlavních cílů naší meditace. Klidné vědomí je předpokladem efektivní regenerace našeho vědomí silou Kundalíní na úrovni všech center i propojujících drah. Pokud se nám ale pozornost toulá po různých myšlenkách, síla propojení našeho vědomí s Kundalíní se tím automaticky oslabuje. Když při meditaci zaměřujeme pozornost do oblastí čakr a vyjadřujeme přitom určitá přání, pozornost je na těchto přáních. Pokud však chceme v určitém místě vydržet jen tak, může se stát, že se nám do pozornosti dostanou myšlenky. Jednou možností je daná přání opakovat, aby byla pozornost vyplněna. Ovšem po určité době bychom měli být schopni také vydržet v klidu, kdy nás myšlenky neobtěžují, když je nechceme.

V každé meditaci se tedy snažíme rozvíjet bezmyšlenkovou vědomí. Kundalíní nám při tom pomáhá. Když požádáme o její vzestup a ona se dostane na vrchol hlavy, podporuje dosažení klidu vědomí zevnitř. Naše přání jí v její práci musí podpořit. Jednou možností je pohled do plamene svíčky, druhou možností je pozorování svých myšlenek.

Plamen svíčky uvolňuje šesté centrum, které je v hlavě na úrovni čela, a nechtěné myšlenky jsou důsledkem přeplněných oblastí ukončení pravé a levé hlavní dráhy v hlavě. Uvolňováním šestého centra se vytváří prostor pro regeneraci oblastí, kde končí pravá a levá hlavní dráha, které tak zpětně nezatěžují pozornost nekonečným tokem myšlenek. Takže při meditaci, když máme pozornost uvnitř sebe a myšlenky se nám začnou toulat, otevřeme oči a díváme se do plamene svíčky. Po chvíli oči opět zavřeme.

Pozorování myšlenek je druhá možnost, jak je uvolnit a rozpustit. Když se v klidu našeho nitra rozjede tok myšlenek, uvedme se do pozice jejich pozorovatelů a jen je nezáčastně pozorujeme. Jako bychom byli diváky, kteří se dívají na film, nehodnotí ho, nereagují na scény, jen ho pozorují. To je technika, kterou můžeme trénovat kdykoli během dne, když čekáme na tramvaj, jíme apod. Můžeme uvádět své vědomí do pozice pozorovatele svých myšlenek. Můžeme také pozorovat klid svého vědomí. Kundalíní tak velice účinně zjemňuje naše vibrační vědomí a tím se zlepšuje naše zkušenost a uvědomování si sebe sama, svého Ducha. Příjemným účinkem pro ty, kteří mají problémy s bolestmi hlavy nebo nespavostí, je postupná, někdy i velice rychlá náprava těchto obtíží.

Meditace 3

Zapálíme svíčku a sedneme si pohodlně, uvolněně, ale vzpřímeně.

1. Uděláme si bandhan, ochranu našeho jemného energetického systému.
2. Chvíli pozorujeme jemnost plamene svíčky.
3. Zavřeme oči a zaměříme se na náš dech. Základem dobrého dýchání je dokonalý výdech. Vydechneme tak, že zapojíme i břišní svaly a bránici a při výdechu vtáhneme břicho dovnitř.
4. Při nádechu naplníme nejdříve vzduch do spodní části plic a pomůžeme si tím, že vyšpulíme břicho. Pak dokončíme nádech, až kam to jde.
5. Výdech a nádech několikrát zopakujeme. Nejprve rychleji, postupně výdech i nádech zpomalujeme. Nádech by měl být přibližně 2× delší než výdech.
6. Přestaneme pozorovat náš dech a začneme dýchat tak, jak jsme zvyklí.
7. Položíme pravou ruku na vrchol hlavy a v duchu požádáme:
„Matko Kundalíní, prosím upevni moje spojení, mou jógu.“
8. Tuto prosbu můžeme několikrát opakovat a přání podpořit pohybem pravé ruky před tělem od úrovně křížové kosti po vrcholek hlavy. Přitom můžeme lehce ťuknout prsty na fontanelní kost. Tím se upevní naše pozornost v sedmém centru.

9. Po chvíli „pobytu“ v sahasráře (sedmém centru), můžeme v duchu říct několik přání pro naše zdokonalení. Například:

„Matko Kundaliní, prosím, odstran mou netrpělivost.“

10. Nebo:

„Matko, prosím, dej mi sílu rozpustit hněv – láskou.“

Nebo:

„Matko, prosím, dej mi sílu odpouštět, znovu a znovu.“

11. Na konci meditace si zase dáme bandhan.

Meditace 4

1. Pustíme si příjemnou hudbu a zapálíme tři svíčky. Jednu postavíme na stoleček před sebe, druhou před dlaň levé ruky, která leží na levé noze a třetí svíčku umístíme za sebe na levou stranu, tak 10 cm od těla. Pozor na oblečení a na kapající vosk. Mů-

žeme sedět na židli, nebo na zemi, uvolněně, pohodlně a vzpřímeně.

2. Uděláme bandhan, ochranu svého energetického systému.

3. Zavřeme oči a posloucháme hudbu, pozornost na vrcholku hlavy.

4. Ať jsme kdekoliv, vždy sedíme na vrcholku Zeměkoule, protože Země je koule. A z tohoto vrcholku „pozorujeme“ sebe i celý svět pod námi. Jen sedíme, pozorujeme a posloucháme příjemnou hudbu.

5. Nic neděláme. Nic NEMUSÍME dělat, jsme tady a teď sami se sebou. Sami uvnitř sebe, a přesto součást celého světa.

6. Pozorujeme tok energie a neběháme za myšlenkami. V tomto stavu vnitřního ticha a pozorování setrváme, dokud nás to baví.

7. Nakonec si zase dáme bandhan a zhasneme všechny svíčky.



Nejčastější dotazy

1. Za jak dlouho může člověk vnímat vibrace?

To je různé. Každý z nás jsme originál a máme různě nastavený práh vnímavosti. Záleží také na stavu našeho jemného energetického systému, který rovněž práh vnímavosti ovlivňuje. Obecně se dá říci, že mladší a čistší lidé vnímají dříve a starší, životem zkoušení lidé později. Když průměrný člověk 2× denně projevuje přání po svém zdokonalení formou meditace, dostaví se rozpoznatelné výsledky během jednadvaceti dní. Ale jsou i jedinci, kteří vydrželi zkoušet i 3 měsíce, než si byli jistí, že vibrace vnímají. V každém případě stojí za to vydržet.

2. Která metoda dosažení bezmyšlenkového stavu je nejlepší?

Nejlepší je taková metoda, která Vám funguje. Je to metoda nebo způsob, který Vás udrží v prostřední dráze vašeho jemného energetického systému, v dráze evoluce. Nabídnuté formy meditace v této příručce jsou jen inspirací pro Vaše experimenty, pro Vaše hledání. Který způsob bude zrovna pro Vás ten nejužitečnější, jestli to bude hudba, slovo, ticho nebo něco jiného, je už na Vás.

Jednu metodu ale zopakujeme, protože jde k základům a její zvládnutí představuje ohromnou podporu naší každodenní meditace, ale i našeho celého rozvoje. Jedná se o pozorování naší pozornosti. Je to rozšíření toho, co jsme popsali v části „Vědomí bez myšlenek“ v minulé kapitole. Tam jsme psali o pozorování svých myšlenek. A dal-

ším krokem, je pozorování své pozornosti. Ze stavu svědka. Pozorujeme, na čem máme pozornost – kam se zaměřuje naše mysl. Tak snadno zjistíme, že se mysl zatoulává, a lehce ji vrátíme dovnitř. Když se nám podaří upevnit pozornost vloženou do vrchní čakry, sahasráry, pozornost sledující naši pozornost se sjednotí a zažíváme hluboký stav vnitřní jednoty. Pokud se zase ozve naše mysl a pokusí se odvést pozornost někam jinam, pak ta pozorující pozornost se oddělí a zjistí, že se aktivita myslí samotným pozorováním opět uklidní. Tak se postupně pozornost dostává z vlivu neklidné myslí a začíná na mysl působit, přitom ji uklidňuje a regeneruje.

3. Jsou pro praktikování sahadža meditace nějaké příkazy nebo zákazy?

Pro praktikování sahadža meditace jsou pouze doporučení a varování, vycházející ze zkušenosti. Záleží zároveň na našem rozlišování a sebeznalosti, je-li zrovna toto doporučení vhodné právě pro nás. Nedělat věci pouze ze strachu z potrestání není ta správná cesta. Mnohem cennější je nedělat něco proto, že vím, že to škodí mně, mému vývoji, mému okolí, přírodě. Strach je negativní energie, která napadá srdeční čakru a brání v projevení jejích kvalit. Také je potřeba rozlišovat mezi strachem a opatrností. A na druhé straně, člověk je tvor omylný a dělat chyby je přirozené. Neměli bychom mít strach, že uděláme chybu. Jen bychom měli mít tolik rozlišování, abychom poznali, že to chyba byla, a dost síly a odvahy udělat to příště jinak, třeba už správně. Moudrý člověk je ten, který se dokáže poučit z chyb druhých a nemusí dělat chyby vlastní.

4. Proč se snažit žít v přítomnosti?

Ano, hodně lidí, kteří došli v životě nějakého poznání, hovoří o důležitosti žítí v přítomnosti. Z pohledu našeho jemného systému je to logické. Levá strana na nás vytváří tlak z minulosti, našich zvyklostí, možná zlovykům, a na druhé straně pravá strana na nás tlačí z hlediska budoucnosti, našeho plánování, očekávání, kterými se přivádíme do napětí. Je tedy zřejmé, že vzhledem k touze po dosažení rovnováhy subtilního systému je stav přítomnosti životodárný a vyživující. Sahadža meditace nás do tohoto stavu spontánně postupně přivádí tím, že se čistí levá a pravá dráha a na úrovni jemného systému dochází k jejich vyrovnání. Opět tedy, nejedná se o žádné myslí nařízené chování – žij v přítomnosti! – ale stavu je dosahováno díky skutečným dějům pročištění našeho nitra.

Šrí Mátadží: „Uskutečňujete se, když jste v přítomnosti. Začnete se uskutečňovat, rozvíjet, rozkvétat. Snažte se být v přítomnosti, neutíkejte před ní. Postavte se jí tvář v tvář. Neciňte se vinni, ani neobviňujte druhé. Obojí vás odvádí z přítomnosti.“

5. Bojovat s egem? A jak?

To je častá otázka lidí, kteří se snaží na sobě pracovat, protože chápou, že je to právě ego, které je mnohdy tlačí do něčeho, co jejich rozvoj brzdí.

Když si uvědomíme, že ego se utváří našimi reakcemi, odpověď je jasná. Bojování s egem by ho ještě posílilo. Po svém probuzení nám Kundalíní slouží jako nesmírně účinný nástroj. A uvádíme ho v činnost naším přáním a pozorností. Jakmile zpozoru-

jeme, že se v našem chování projevuje ego, jen jeho působení pozorujeme. Už samotné uvědomění je prvním krokem a druhým, který po uvědomění logicky následuje, je pozorování. A pozorování můžeme podpořit přáním:

„Matko, prosím, vyčisti moji mysl, mé ego. Necht' se v mém chování a jednání projevují čisté principy mého nitra.“

Šrí Mátadží: „Pochopte, s egem nikdy nemůžete bojovat. Když se s ním pokusíte bojovat, zasedne si na vás ještě více. Takže bojovat s ním nemůžete, ... ,ó, ego, teď tě udeřím' – pak poroste ještě více. Čím více udeříte, tím více poroste. Nikdy s egem nebojujte. Jediný způsob je pozorovat ho.“

Vaše pozornost je velice důležitá. Pozornost je teď osvícená. Cokoliv budete pozorovat, dostane se do správných dimenzí.

Ego je přerostlé. Jen ho pozorujte. Nejlépe je podívat se na sebe do zrcadla a říci: ,Pane ego, jak se daří?' Pak se zmenší.“

6. Proč cítím v hlavě během meditace tlak?

Někdy nerozumíme souvislosti mezi naším egem a neochotou odpustit – a tlakem v hlavě. Nebo i bolestí hlavy. Může se přidat i tzv. superego. Ego je zakončením naší pravé hlavní dráhy (v oblasti levé hemisféry), superego levé hlavní dráhy (v oblasti pravé hemisféry). Přetížení pravé dráhy přílišným plánováním, stresem, agresivním jednáním apod. se ukládá v egu a přetížení levé dráhy neustálým vrácením se nebo trápením se minulostí, přílišnou emotivností apod.

se ukládá v superegu. Všechné vazby, ať už k minulosti nebo budoucnosti, k sobě nebo druhým fixují naše zátěže v egu a superegu.

Po probuzení Kundalini se přetížení levé i pravé strany spontánně relaxují. Kundalini ale potřebuje naši spolupráci. Proto jsou tu naše přání na úrovni jednotlivých čakr. A na úrovni šestého centra, ádžná čakry, je potřeba odpoutat se od vazeb, které máme v mysli. A odpuštění je neuvěřitelně účinný způsob k uvolnění našich vazeb a připoutaností. Jsou to ony, které vytvářejí tlak v hlavě. Odpuštění je tedy klíčem k uvolnění tlaku v hlavě.

„Odpouštím, odpouštím všem a odpouštím také sám sobě.“

Pokud se nám zdá, že to říká jen hlava, požádejme:

„Kundalini, prosím, nauč mne odpustit ze srdce.“

Položme ruku na srdce a řekněme znovu: **„Odpouštím, odpouštím ze srdce, odpouštím všem. Odpouštím sobě.“**

K tématu odpuštění jednou Šrí Mátadží vyprávěla příběh o Buddhovi:

Jednou se stalo, že nějaký muž nadával Buddhovi, aniž věděl, že se jedná o Buddhu. Později mu řekli: „Jak jsi mu mohl říkat takové věci, víš, kdo to byl? Byl to Pán Buddha.“ Tomu muži to bylo líto, že mu řekl takové věci a chtěl se mu omluvit. Zjistil, že je právě ve vedlejší vesnici. Vyhledal ho a řekl mu: „Omlouvám se za to, co jsem ti říkal, je mi to moc líto.“ A Buddha na to řekl: „Kdy to bylo?“ Ten muž řekl „včera“. Buddha na to řekl „včerejšek je pryč, teď jsi se mnou.“

Jak povznášející je to jen slyšet. Ukazuje to, jací bychom měli být – odpustit ještě předtím, než nám druhý něco řekne. Dává to člověku tolik síly.

Jak pokračovat

Pracovat na sobě a rozvíjet se člověk musí sám. Nikdo to za něho neudělá. Ale jako ve všem, když se do něčeho ponoříme, je to velice naplňující. Sahadža meditace je velice tvořivá záležitost. Získáme přístup do svého nitra, do porozumění toho, jak fungujeme. Objevujeme nejrůznější souvislosti svého jemného systému a jeho projevů se svým chováním a jednáním. Rozšiřuje se naše vědomí a prohlubuje se celostní vnímání. A efekty sahadža meditace zažíváme ve svém každodenním životě. Zlepšuje se okamžitá reflexe nás samých, našich reakcí, vlivů okolí

na nás a vibračním vnímáním těchto efektů dokážeme dekodovat svá silná a slabá místa a v meditacích na nich pracovat.

Se svojí silou Kundalini komunikujeme sami. Jsou zde však i další lidé, kteří se rozvíjejí a objevili souvislosti, které nám mohou být ku pomoci. Velice účinnou je také společná meditace s několika dalšími lidmi nebo i ve větším počtu.

Na webové stránce www.nirmala.cz se můžete dovědět o místech, kde se konají

veřejné kurzy a semináře. Jsou v České republice na více než třiceti místech. Na webu také můžete nalézt další informace a podpůrné materiály pro své meditace.

Nezbývá, než Vám na závěr této stručné vstupní informace o sahadža meditaci popřát, abyste pro sebe našli radost z účinků laskavé síly Kundalini ve svém životě.



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



Vydala společnost Višva Nirmala Dharma, 2012