

## Techniky Sahadža jogy II

### *Práca na sebe, na vyčistení blokov v čakrách*

Je možné pracovať na vyčistení blokad vo svojich vlastných čakrách tak, ako ich rozpoznáme podľa pocitov na koncoch našich prstov. Čistenie robíme otáčaním ruky v smere hodinových ručičiek (podľa obr.) nad zodpovedajúcou čakrou.



Napríklad, ak cítite pichanie alebo brnenie na ľavom malíčku, tak viete, že ľavá srdcová čakra nie je celkom vyčistená. Potom môžete pomocou pravej ruky urobiť otáčavý pohyb v smere hodinových ručičiek v oblasti srdca, na ľavej strane. Pri väčšine techník v Sahadža joge používame pravú ruku ako činnú, lebo vyjadruje aktivitu, zatiaľ čo ľavá ruka predstavuje želanie. Takto môžeme urobiť sedem alebo dvadsaťjeden otáčok, pokiaľ nepocítíme zlepšenie. Väčšinou pocítite zlepšenie vibrácií v danej čakre, avšak neznepokojte sa, ak necítite nič výrazné - v každom prípade toto čistenie vplýva na náš subtílny systém. Počas otáčania ruky tiež môžeme vysloviť prislúchajúce „utvrdenie“, ktoré pomáha znovuobnoviť kvality v danej čakre. Ak si presne nepamätáte jednotlivé utvrdenia, jednoducho stačí povedať: „Matka, prosím, vyčisti toto centrum.“

### *Práca na druhých, ako pomoc k dosiahnutiu hĺbky*

Pri práci na druhom sa postavte alebo si sadnite za neho. Vydvihnite si Kundalini a urobte bandhan, ako pri meditácii. Potom zozadu vydvihnite Kundalini a urobíte bandhan tomu, na kom pracujete. Keď ste si už rozvinuli dostatočnú citlivosť na to, aby ste na svojich prstoch cítili bloky v čakrách, môžete zozadu nasmerovať ruky smerom k tomu, na kom pracujete, a zamerajte pozornosť na jeho subtílny systém. Keď pocítite brnenie alebo chvenie v prstoch, tak poznáte, na ktorú čakru sa máte pri čistení

zameriť. Ľavú ruku nasmerujte k obrázku a pravou otáčajte, tentoraz proti smeru hodinových ručičiek, v mieste príslušnej čakry. Pozornosť by sme mali mať pri tom v sahasrára čakre, na vrchole hlavy. (Čakry vždy rotujú rovnakým smerom, pretože stojíme zozadu, je rotácia obrátená). Toto opakujeme pokiaľ nepocítíme na prstoch alebo v dlani chlad, alebo na tele toho, koho čistíme. Aj pri tomto čistení môžeme použiť prislúchajúce utvrdenia a požiadať materskú energiu Kundalini, aby príslušnú čakru vyčistila.

Ak zatiaľ necítite na prstoch bloky v čakrách, opýtajte sa dotyčného, či niečo cíti na svojich prstoch, a potom môžete pracovať na daných čakrách. Tiež môžete vyskúšať cítiť teplo alebo chlad na jeho chrbáte a kde je cítiť teplo, tam pracovať.



Na záver vydvihnete Kundalini a urobte bandhan dotyčnému, ako aj sebe, rovnako ako pri meditácii.

### *Sáčok s ľadom*

Typ pre tých, ktorí majú problém s udržaním bezmyšlienkového vedomia počas meditácie. Uvoľnené myšlienky sú veľmi často dôsledkom nadmerne aktívnej pečene. (v terminológii Sahadža jogy - „horúca pečeň“). Toto sa dá ľahko napraviť tým, že si počas meditácie priložíme na pečeň (pravú stranu) sáčok s ľadom alebo s niečím chladným. Zistíte, že toto má na vašu meditáciu neočakávaný, priaznivý účinok.