

Elementy

Sahadža jóga používá elementy, které jsou základními stavebními jednotkami přírody. Každá čakra má blízký vztah k určitému elementu, takže není divu, že tak jednoduché techniky, jakou je koupel nohou (užití elementu vody) nebo zapálená svíčka (element ohně), mají tak silné účinky. Právě to, že se sahadža jóga dostává k samotným principům existence, umožňuje, že jsou její techniky na první pohled velice jednoduché. Ve své nejčistší podobě je oheň reprezentován sluncem a voda mořem.



Při koupeli nohou užíváme také element země ve formě soli, kterou přidáváme do vody. Element země nám může pomoci, když si při meditaci sedneme přímo na zem nebo na trávu. Země funguje ohromným způsobem a odebíráním naší negativní energie léčí strasti a starosti každodenního života a uvádí nás při meditaci do hlubokých stavů prožitku vlastní podstaty.

Země

Země je elementem, který je v naší mūlādžháře čakře (1. centrum). Kontakt se zemí je tedy prospěšný pro čištění nejenom naší mūlādžháře čakry, ale i ostatních čaker. Můžeme si sednout při meditaci na zem, nejlépe do tureckého sedu tak, aby se naše mūlādžháře čakra co nejtěsneji dotýkala země. Dejme si bandhan a položme obě dlaně na zem a nechejme působit sílu země, která z nás pomalu vytahuje napětí a horkost. Také bosá chůze po zemi příznivě působí na náš subtilní systém, protože tento systém je postaven tak, že všechno napětí vždy odchází přes naše nohy do země. Při chůzi jsou také masírovány chodidla, ve kterých je téměř stejně jako v dlaních zakončen náš sympatický nervový systém.

Oheň

Oheň je elementem svádhištána čakry (2. centrum). Zahříváním levé strany (ida nádí) pomocí svíčky se zbavujeme blokády, které jsou příčinou emočních nerovností, únavy atd. Zapálenou svíčkou zvedáme podél levé strany a u ádžháře čakry (šestá) přecházíme na pravou stranu. Pozornost se snažíme mít v levé straně. Toto cvičení opakujeme několikrát za sebou, dokud neucítíme chladný vánek v levé ruce, nebo úlevu uvnitř sebe. Někdy jsou blokády na levé straně vážnější, a proto techniku pravidelně opakujeme.

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

Voda

Element vody patří k nábhí čakře. Koupel nohou je technikou sahadža jógy, kterou mnozí lidé možná znají z každodenního života. Ve verzi sahadža jógy je to velmi jednoduché - vložíme chodidla do vlažné vody s trochou soli. Taková koupel působí jako velmi příjemný uklidňující prostředek po únavném dni. Nejlépe je koupel nohou dělat večer. Jednoduše si sedněte na židli, ponořte nohy do vlažné vody (v létě může být i studená, v zimě spíše teplejší) a medituje po dobu 10 až 15 minut. Patnáct minut je maximální hranice. Většinou již po 5-ti minutách se voda v nádobě nasatí naší negativní energií a koupel přestává být příjemná. Délku koupele nohou a teplotu vody řiďte podle svých pocitů, aby byla vždy příjemná. Nejde o to "vydržet" co nejdéle, ale o to, jak nejlépe se vyčistit. Tak jako když umýváme podlahu a voda je špinavá, tak ji vyměníme. Raději tři koupele po 5-ti minutách než jednu koupel dlouhou 15 minut. Ale znovu opakujeme, řiďte se svými pocity. Je-li vám to příjemné, dělejte jednu koupel 15 minut. Na konci si opláchněte nohy čistou vodou, utřete je a vodu vylijte do WC, aniž byste ji příliš pozorovali. Nádobu také vypláchněte. Po koupeli nohou je příjemné si ještě na chvíli sednout k meditaci. Koupel nohou je velmi účinná technika a proto je vhodné dělat ji zpočátku každý den.

Jedno doporučení nakonec. V létě je dobré dělat koupel nohou v čistých tekoucích řekách či potocích nebo v moři.

Led

Tohle je ještě jeden tip pro ty, kteří mají problémy s udržení klidu své mysli - bezmyšlenkového stavu během meditace. Velmi často jsou nsvázané, samovolné myšlenky důsledkem příliš aktivních jater ("horkých" jater v sahadž terminologii). To se dá snadno napravit přiložením sáčku s ledem nebo něčeho jiného, co je chladné, na pravou stranu jater během meditace. Zjistíte, že tohle má na vaše meditace neočekávaný, silně příznivý účinek.

Po roztavení ledu vodu v nádobce po použití vyměňujte, nasává totiž negativní energii. O délce přikládání ledu platí totéž co o koupeli nohou - řiďte se svými pocity.

Vzduch

Vzduch je elementem srdeční čakry. Správné dýchání vede ke stimulaci našeho srdce. Pozorování dechu pomáhá ke zklidnění našich myšlenek a emocí. Při meditaci se rytmus dechu automaticky upravuje, proto při zklidnění přesuneme pozornost z dýchání do sahasráry (7. centrum).

Éter

Éter neboli prostor je esencí višuddhi čakry (5. centrum). Pozorováním modré oblohy se zklidní naše mysl a vyčistí se oči.

Světlo

Světlo se již nepočítá mezi elementy, neboť ho spojujeme s ohněm, ale působení světla příznivě působí na naší ádžna čakru. Proto pohled do ohně nebo plamene svíčky nám pomáhá dostat se do bezmyšlenkového vědomí (nirvičará samádhí).