

SAHADŽA JOOGA



METOODILINE JUHEND
ALGAJATELE

SAHADŽA JOOGA - MIS SEE ON?

Sahadža Jooga - see on praktiline meditatsioon, mille tulemusena toimub muutus inimese teadvuses, mis lubab edasi liikuda inim-evolutsiooni järgmisele astmele.

Sahadža Jooga avastajaks ja loojaks on Šri Matadži Nirmala Devi.

1970 aastast alates on ta levinud üle maailma, enam kui 100 riigis. Sahadža tähendab "spontaanne", Jooga - "liit ise endaga". See tähendab, et saavutatakse Eneseteostus, mis on alati olnud eesmärgiks vaimsetes traditsioonides.

Sahadža Jooga teadmised on väga iidset, kuid selleni jõudsid vähesed gurud ja andsid seda edasi üksikutele õpilastele, kui mitte öelda üksikutele väljavalitud õpilastele.

Varasematel aegadel oli raske saada Eneseteostust. Tänu Šri Matadžile on täna see kättesaadav kõigile seda soovivatele inimestele.

Spontaanne massiline Eneseteostus on tuhandete inimesete reaalne kogemus. Me elame suhtelises maailmas, kus on palju erinevaid kontseptsioone ja ideid ja ainuke instrument meie uurimustes on meie mõistus. Kuna puuduvad normid, mille abil võib eristada tõelisi õpetajaid valedest, on paljud tõetsijad viidud segadusse ja neid on petetud isehakanud gurude poolt, kes on olnud orienteeritud kas võimule või rahale, mitte aga Vaimu poole.

Läbi Sahadža Jooga mediteerimise saavutab teadvus uue dimensiooni, kus absoluutset Tõde võib tunnetada vahetult meie kesknärvisüsteemi poolt. Mediteerimisel meie vaimne tõus toimub ilma lisajõupingutusteta: nagu seemnest kasvab suureks puu. Füüsiline, psüühiline ja emotsionaalne tasakaal on vaimsel tõusmisel kui lisaefekt.

Mediteerides Sahadža Joogas tunnetab inimene, et me ei ole keha, ei tarkus, ei ego, ei meie eelarvamused, ei emotsioonid, intellekt vaid midagi igavest, mis asub südames ja on puhtas ja terves olekus Vaimuga. Vaim – tõeliste teadmiste allikas, rahu ja rõõmuallikas.

Eneseteostus (teine sündimine, satori, valgustamine) - meie ühendus meie Vaimuga ja seda ühendust, nagu räägib Šri Matadži, on õigus saada igal inimesel alates sünnist.

"Kõigi jaoks on tähtsad teadmised oma juurtest. Sahadža Jooga võimaldab igaühel saada oma Vaimu juhiks" - Šri Matadži Nirmala Devi.

Kuidas see toimub?

Šri Matadži Nirmala Devi räägib sellest nii: "Iga päev me näeme, kuidas idanevad seemned, puhkevad õitsele lilled, valmivad viljad, kuid me ei mõtle selle üle, kuidas see toimub? On olemas jõud, mis teeb kogu selle töö: see on Jumaliku Armastuse Kõikelabiv Jõud. On kätte jõudnud aeg tunnetada seda Jõudu meis paikneva instrumendi abiga. See instrument on kasutu, kui ta ei ole seotud Jumaliku alusega. Me ei tea oma võimalusi, ei tea oma ilu, kuid kui ühendus alusega on teostatud, liigute kiirelt tulemuse poole".

Alguses te peate mõistma, et see ühendus ei ole mentaalne ja ei ole saavutatav meie intellekti jõuga. Läbi religiooni see ühendus ei ole kättesaadav, sest religioon on samuti mentaalsus. Siiski, inimese mõistust saab areneda kõige kõrgemale tasemele läbi Sahadža Jooga, mis ei ole mentaalne projektsioon. See on meie evolutsiooni viimane samm. Kõik, mis me saavutame oma arengus, kajastub läbi kesknärvisüsteemi.

Kui loode emaüsas saab 2-3 kuuliseks, siis teadvuse kiirtevoog kiirgub tänu Kõikelabivale Jumalikule Armastusele. Läbib aju, et teda valgustada. Samal momendil saab esimest korda loode tunda südamelööke. Loote aju vorm emaüsas on sarnane prismale ja kiirtevoog, mis talle langeb, murduvad neljaks erinevaks kanaliks, mis vastab neljale närvisüsteemi aspektile.

Ja nimelt:

- Sümpaatiline närvisüsteem – parem pool.
- Sümpaatiline närvisüsteem – vasak pool.
- Parasümpaatiline närvisüsteem.
- Kesknärvisüsteem - ta on meie teadvuse väljend, mis saavutati evolutsiooni tulemusena.

Kiirte voog, mis langeb lõgeluule (pimeduse piirkond, tuntud kui "talv"), läbib ta keskelt, läheb otse mööda selgroogu piklikku aju - mööda energeetilist kanalit Sušumna.

Kiirte voog, mis langeb prisma külgedele, murdub ja liigub vastassuundades, ristudes aju piirkonnas. Need kiired toimuvad kahest teisest energeetilisest kanalist, Ida ja Pingala, formeerides vastavalt vasakut ja paremat sümpaatset närvisüsteemi.

Peenenergia läheb läbi lõgeluu aju tippu - Brahmarandra, hiljem oma teel olles keskmises kanalis Sušumna ladestub ta kuues energeetilisest keskuses, tšakras. Lõppkokkuvõttes asetub ta 3,5 pöördes olles spiraalina selgroo aluses, kolmnurkses ristluus. Füüsilisel tasemel Sušumna kanali peenenergia, mis läbib seljaaju, avaldub kui parasümpaatiline närvisüsteem.

Energeetilised keskused- tšakrad asuvad selja - ja peaaju sees ning füüsilisel tasemel väljenduvad kui närvipõimikud. Peale mõju füüsilisele aspektile läbi närvipõimiku, need keskused vasakul pool mõjuvad ka emotsionaalsele aspektile. Meditsiiniteadus tunneb väga vähe sümpaatilise süsteemi vasakut poolt ja psühholoogid lahendavad edutult selle kanali probleeme.

Peen jääenergia, asudes kolmnurkses luus, on tuntud kui Kundalini. Selle elujõu peamised printsiibid on: isereguleerimisvoime, isetaastumisvõime ja ülestõusmisvõime.

Isereguleerimisvõime kaudu ta toetab ja kaitseb.

Isetaastumine on tema kaasasündinud võime taassündida, ravida, toetada tasakaalus ja retsirkuleerida. Ülestõusmine - see on tema võimalus ületada mõtlemine ja mõistmine ning saavutada kollektiivse eneseteadvuse.

Kundalini õppeaine ei ole raamatute teadmine.

Vahe ületamine Sušumnis oli varem lahendamatu probleem, aga nüüd on avastatud, et kui see vahe täitub Jumaliku Armastuse Kõikelabiva Energiaga, tõuseb Kundalini kui Hiiglaslik Ema ja murrab läbi aju tippu, tekitamata vähimatki muret tema lapsele (sadhak).

Kahe mõtte vahel, mis järgnevad üksteisele, eksisteerib vahemik, mida nimetatakse vilamba. Kui Kundalini tõuseb, see vahemik laieneb ja otsija saavutab mõteteta seisundi, kuid olles täielikult teadlikus, absoluutses rahulikkuses ja rahu olekus. Muidugi, kui otsija (sadhak) on haige või tema tšakrad on üliaktiivse sümpaatilise närvisüsteemi poolt kokku surutud, läheb mingit aega, et Kundalini kindlalt taastuks. Kundalini, olles iga inimese Ema ja armastuse, teadmiste ja ilu kehastuseks, teab kuidas oivaliselt avada oma armastust ja õrnalt, mitte tehes halba ja andes teise sünni - Eneseteostuse oma lapsele.

ŠRI MATADŽI NIRMALA DEVI – SAHADŽA JOOGA RAJAJA

Šri Matadži Nirmala Devi sündis 21. märtsil 1923.a., kevadisel pööripäeval, kesk-Indias Tšindvaras väärikas talupoja peres. Tema esivanemad kuuluvad iidsele Šalivahanovite kuninglikku dünastiasse. Tema isa, härra Salve, oli erakordne inimene.

Ta oli India vabadusvõitluse eestvedaja ja oli ainsaks talupojast silmapaistvaks esindajaks Konstitutsioonilises Assamblees (koloniaal-Indias) ja esimeses Parlamendis (sõltumatus Indias). Ta valdas palju keeli ja esimesena tõlkis Koraani hindu keelde. Ta tundis hästi kunsti, teadust ja kaasaegset kirjandust.

Šri Matadži ema oli matemaatikateaduste kandidaat, mis oli erakordne koloniaal - Indias.

Kui Šri Matadži oli väike tüdruk, avastas Mahatma Gandhi tema sügavad ja erakordsed võimed. Ta oli tihti Mahatma Gandhi ašramis.

Hiljem õppis Šri Matadži meditsiini ja võttis aktiivselt osa India vabadusliikumisest.

1947.a. abiellus Šri Matadži härra Šrivastavaga, kes on kaua töötanud diplomaadina India valitsuses ja kuni pensionini töötanud Londonis ÜRO Rahvusvahelises Mere Organisatsioonis Peasekretarina. Praegusel ajal on hr. Šrivastava Šveitsi Ülemaailmses Merendusülikoolis Kantsler.

Nende peres on kaks abielus tütart ja kolm lapselast.

1970-date aastate alguses lõi Šri Matadži eksperimentaalse unikaalse süsteemi, mille abil peenenergiat, mida kutsutakse Kundalini, võib äratada spontaanselt. Ja mis kõige tahtsam: selgitab kollektiivset stardimehhanismi selles süsteemis, kus kõrvuti istuvad inimesed aitavad üksteist ja sel viisil kergendavad ärkamise efekti. Siit ka nimi Sahadža-Jooga, mis tähendab iseeneslikku sidet Kosmilise Energiaga.

Šri Matadži on oma elu täielikult pühendatud sellele tähtsale avastusele ja selle eesmärgiga on Ta teinud ringreise kogu maailmas. Selle tulemusel on paljudes maades, kaasaarvatud Euroopas, Põhja- ja Lõuna-Ameerikas, Austraalias ja tema kodumaal suur huvi Sahadža Jooga praktika vastu.

Tulemised kinnitavad, et kui inimene omandab Sahadža Jooga, omandab ta elutegevuse korrigeerimise mehhanismi ja kaitse hävitava tendentsi eest. Guru Šri Matadži humaanse missiooni edu lubab rääkida temast kui Vaimsest Emast.

Kaastunne, kannatus ja armastus, mis sunnivad Teda töötama, majanduslikest hüvedest mittehuvitumine on tõendiks sügavusest, mida Ta tunneb inimeste vastu, kes pöörduvad Tema poole abi saamiseks. Tema lootus on anda inimestele edasi Sahadža Jooga kogemus ja samaaegselt teha see avastus kõigile kättesaadavaks.

Šri Matadži on mõnikord kutsutud Ühinenud Riikide Organisatsiooni Sahadža Jooga programmide läbiviimiseks kogu maailma diplomaatidele.

Šri Matadži tööd on ära märgitud kogu maailmas:

- Itaalias 1986.a. on Šri Matadži nimetatud "Aasta Isikuks".
- NSVL-1989.a. Šri Matadži kohtub tervishoiuministriaga. Pärast seda kohtumist anti Sahadža Joogale Nõukogude Liidus täielik riiklik toetus.
- USA 1992: 10. september kuulutati "Šri Matadži Nirmala Devi päevaks".
- Philadelphia, USA 1993.a.: 15. oktoober kuulutati "Šri Matadži Nirmala Devi päevaks".
- Venemaa. 1993 Petrovi Teaduste ja Kunstide Akadeemia andis filosoofia ja meditsiinidoktor proua Nirmala Srivastavale nime "Teaduste Akadeemia Auliige". Akadeemia ajaloos on ainult 20 inimest saanud selle aunimetuse, kaasa arvatud Einstein. Šri Matadži on selles nimekirjas ainus naine.
- Los Angeles, USA 1993 ja 1994.a. Linnapea saadab Šri Matadžile kõigi Los Angelese linnaelanike nimel kirja.
- Vancouver, Canada 1994.a. Linnapea saadab Šri Matadžile tervituskirja.
- Brasiilia 1994.a. Linnapea tervitab Šri Matadžit lennujaamas ja annab talle üle linna võtmed ja kannab kõikide tema programmide kulud.
- Rumeenia 1995.a. Šri Matadžile on antud Pedagoogiliste Teaduste Audoktori aunimi.
- India 1995a. India valitsus annab Šri Matadžile parima aja riigiteleviioonis igapäevasteks tunniajalisteks programmideks.
- Hiina 1995a. Šri Matadži on ametlikuks Hiina valitsuse külaliseks.
- New-York, USA 1996.a. Linnapea saadab tervituskirja Šri Matadžile. 26. september on kuulutatud "Šri Matadži Nirmala Devi päevaks".

ENESETEOSTUS JA SELLE PROTOKOLL

Eneseteostus - see on loomulik spontaanne protsess äratamiseks inimeses elulist jõudu - Kundalini energiat ja luua tema ühendus pealae kohas väljuvana universumi Jumaliku Armastuse Kõikeläbiva Energiaga. Allpool kirjutatud näites on Eneseteostuse saavutamise protsess, mille andis Tema Kõrgeausus Šri Matadži Nirmala Devi 21. augustil 1989. a. Moskvas üldisel programmil.

"Kõigepealt tuleb võtta jalast jalanõud, et kasutada Emakese Maa abi. Kõik teie tšakrad teie kehas on loodud viiest elemendist. Palun võtke ja asetage ülearused esemed põrandale, et oleks rohkem ruumi enda liigutamiseks. Jalad peavad olema kõrvuti kuna me hakkame töötama nii vasaku kui parema poolega.

On kaks tingimust: esiteks - unustada oma minevik, see tähendab, et te ei tohi tunda süütunnet, ükskoik mida te poleks ka teinud. Lihtsalt olge olevikus. Vähemalt selles mõttes, et te ei tunneks end süüdi olevat mittemilleski.

Teine tingimus - te peate andestama kõigile. Mõned päevad tagasi rääkis, et te ei tunneks enam muret selle inimese pärast, kellele te ei saa ega suuda andestada. Parem andke see Kõikeläbiva Energia politseile lahendamiseks.



Lühidalt öeldes: me peame suhtuma endasse lugupidavalt ja meeldivalt. Ja Ma pean teile ütlema ka kolmanda tingimuse - mida te ka lugenud olete hingeteadustest ja muust sellisest, palun unustage see kõik. Te peate ise tunneta-ma reaalsust, ärge end samastage millegagi, mida olete kusagilt lugenud vaid tunnistage ainult seda reaalsust, mida te ise tunnete.

Esimene, mis teiega toimub kui avaneb teie Agia on, et muutute mõteteta teadvuseks. Kui avaneb Brahmaran-dra (randra - avaus, Brahma - Koikelabiv Energia), hakkate tundma peastvaljuvat jahedat hoovust. Mõned tunnevad sooja hoovust, sellest pole midagi, hiljem hakkate tundma külma hoovust nii sõrmedel kui peopesadel ja varvastel. See külm hoovus ongi Koikelabiv Energia ja muud ei midagi.

Seejärel tuleb meil teada, kuidas seda sidet kinnitada.

Mõned inimesed hakkavad kahtlema, kui kuum hoovus väljub pealaelt ning arvavad, et kusagil on konditsioneer sisse lülitatud. Kuid ei saa ju teie peas olla konditsioneer.

Seejärel te peate kinnitama selle sideme ja lugupidavalt suhtuma oma eneseteostusesse. Hiljem tuleb teil teada saada, kuidas seda energiat kasutada ja rõõmu tunda. Me peame tundma iseennast ja tundma rahulolu iseendast ja teistest.

Palun suunake vasak käsi Minu suunas ja parem käsi pange südamele. Algul Ma näitan, nii et ärge silmi sulgege.

Vasak käsi sümboliseerib Teie tahtmist saada Eneseteostus. Paremal poolel on tegutsemisenergia. Selleks kasutame paremat kätt, et toita meie energiakeskusi. Niisiis pange käsi südamele, istuge otse ja ärge olge pinges: olge vabad.

Südames asetseb Vaim. Seejärel asetame parema käe kõhu ülemisele poolele (naba kõrgusel) vasakul, kuna töötame vasakpoolega. See on teie rahuloleku koht iseendas. Seejärel laseme parema käe allapoole, kõhu allossa vasa-kul. See on puhaste teadmiste keskus. Seejärel tõstame uuesti käe üles kõhu ülemisele osale (naba kõrgusel vasakul), seejärel südamele. Siis asetame käe kaela ja õla ühinemiskohale ning pöörame pea paremale niipalju kui võimalik. See keskus blokeerub, kui tunnete mingit süütunnet. See on väga ohtlik, kuna blokeering kutsub esile sellised haigused nagu angiina ja külmetushaigused.

Pange parem peopesa otsaesisele, langetage pea ettepoole alla niipalju kui võimalik. Pea on nagu peopesas. Pigistage peopesa mõlemalt poolt kokku. See on andestuste keskus. Nüüd asetage parem kasi kuklale ja kallutage pea taha niipalju kui suudate. See on keskus, kus me palume andestust ilma et oleks end süüdi tundnud, lugemata oma vigu. Nüüd asetage parem käsi pealaele, kus asus lapsepõlves lapsel pehme koht. Suruge tugevalt pealaele ja ajage sõrmed hästi laiali: see on väga tähtis. Kallutage pea ette ja liigutage peopesaga oma skalpi (peanahka) kellaosuti suu-nas 7 korda. See on kõik mis on vajalik teha.

Hästi. Palun pange silmad kinni, jalad peavad olema asetatud laiali. Silmi ärge enne avage kui Ma ütlen. Aseta-ge vasak käsi Minu suunas, parem käsi südamele. Nüüd palun esitage mulle küsimus (võite mind nimetada Šri Matadži voi Ema).

“Ema, kas ma olen Vaim?” Esitage see küsimus oma südames kolm korda. Kui olete Vaim, siis olete ise enda juhendajaks, õpetajaks, peremeheks.

Nüüd asetage käsi kõhu ülemisele poolele. Siin küsige kolm korda “Ema, kas ma olen ise endale õpetajaks?” Ma pean teile ütlema, et Ma ei saa minna vastu teie vabaduse tahtmisele, Ma austan teie vabadust, seepärast Ma ei saa võimu ega väega teile peale sundida puhast teadmist, milline hakkab end ilmutama Teile teie kesknärvisüsteemi kaudu. See on see, mida nimetatakse Buddha'ks. See on Vida Ajur-Vedast, mis tähendab teadmiste saamist teie kesknär-visüsteemi kaudu. Nüüd palun asetage käsi kõhu alumisele osale ja paluge kuus korda “Ema, palun anna mulle Puhas Teadmine. Paluge kuus korda sellepärast, et see keskus on kuualeheline. Kohe, kui te olete palunud, hakkab Kundalini tõusma. Praegu ärge puudke peatada omi mõtteid, kõik toimub automaatselt.

Nüüd peame uuesti kõrgemasuvald keskusi toetama. Ilma süütundeta ja täieliku kindlustundega asetage käsi kõhu ülemisele osale ja öelge täieliku kindlustundega kumme korda “Ema, ma olen ise endale peremees (õpetaja)”

Me peame teadma Tõde, et me ei ole see keha, me ei ole need emotsioonid, me ei ole see intellekt, me ei ole see teadmine, need ei ole meie eelarvamused, see ei ole meie Ego. Me oleme Puhas Vaim, kuna me räägime: “minu Ego, minu emotsioonid mitte mina - Ego, mina emotsioonid”. Nüüd tõstke käsi südamele ja öelge ülim tõde enda kohta ilma süütundeta: “Ema, ma olen Vaim”. Öelge seda 12 korda.

Nüüd asetage parem käsi kaela ja õla ühinemiskohale ja pöörake pea paremale. Me peame teadma, et Juma-likkus või meie võime öelda, et Koikelabiv Energia on armastuse ja kannatuste ookean, rahulduse, rõõmude ja eelkoige andestuse ookean. Nii, et ükskoik, milliseid vigu te olete teinud, kõik need lahustuvad selles ookeanis. Seepärast öelge palun 16 korda: “Ema, ma ei ole mitte milleski süüdi”.

Ma olen juba rääkinud, et andestamine on suurim relv. Kas te andestate või mitte, te ei tee midagi rohkemat kui asetate oma mõtted katsetuste ette. Seega mängite kogu aeg selle isiku kasuks, kellele tuleks andestada. Nüüd tõstke käsi laubale, suruge käegalabaga mõlemale poolele laubal ja kallutage pea ette. Siin peate ütlema puhtast südamest: “Ema, ma andestan kõigile ja iseendale”. Pole tahtis mitu korda.

Painutage pea hästi taha ja asetage käsi kuklale. Ilma süütundeta, lugemata oma vigu, ainult teie rahuldamiseks, öelge südamest, pole tahtis mitu korda: “O, Koikelabiv Armastuse Energia, palun andesta mulle kui ma olen teinud vigu”.

Pange oma peopesa keskoht pealaele, sinna kus teil lapsena oli pehme koht ja langetage aeglaselt pea ning sirutage sõrmed hästi laiali. Jällegi ma ei taha minna vastu teie vabadust, sellepärast te peate soovima - paluma ene-seteostust.

Liigutage skalpi 7 korda kellaosuti suunas, sealjuures korrates 7 korda: “Ema, palun anna mulle Eneseteostus”.

Laske palun käed alla ja avage aeglaselt silmad. Sirutage käed minu suunas ja vaadake mind ilma mõteteta ja see õnnestub Teil. Sirutage vasak käsi minu suunas, langetage pea ning proovige parema käega, kas on tunda jahedat hoovuse väljumist (pea kohal). Kuid ärge selles kahelge, keegi tunneb seda hoovust lähemal, keegi kaugemal, keegi tunnetab külma hoovust, keegi sooja. Sellisel juhul öeldakse: “Ma andestan, ma andestan”.

Hästi. Asetage parem käsi minu suunas ja langetage pea ning proovige vasaku käega, kas on tunda külma hoovust väljumas pealaest. Korra-ke veelkord: asetage vasak käsi minu suunas ja parem käsi pealaele.

Nüüd tõstke mõlemad käed üles, painutage pea tahapoole ja esitage kolm korda küsimus: “Ema, kas see külm hoovus ongi Peen Koikelabiv Energia, Peenenergia, milline teeb kogu elusa töö?”

Langetage käed. Nüüd tunnetage kätest, pealaest väljuvat hoovust. Enamik teist tunnetab seda.

JUMAL ÖNNISTAGU TEID!

KINNITUSED KUNDALINI ENERGIA TÕSTAMISEKS

Selle protseduuri täitmisel on hädavajalik olla siiras, seepärast püüdke seda taita mitte mehaaniliselt, kinnitused öelge kogu südamest.

Vasak käsi, milline sümboliseerib meie tahet, asetage vasakule põlvele peopesaga üles ja suunatud Šri Matadži foto poole. Parema käega liikuge keha vasakul poolel, asetades peapesa tšakratele nii nagu seda näeb ette protokoll.



1. Parem käsi südamele.
Küsige: **"Ema, kas ma olen Vaim?"** Korrake kolm korda.



2. Parem käsi kõhu ülemisele osale (ribide all). Küsige: **"Ema, kas ma olen ise endale õpetaja?"** Korrake kolm korda.



3. Parem käsi kõhu alumisele osale (puusa kohal).
Küsige siiralt: **"Ema, palun anna mulle Puhas Teadmine."** Korrake kuus korda.



4. Tõstke parem käsi uuesti kõhu ülemisele osale ja öelge kindlustundega: **"Ema, ma olen ise endale õpetaja."** Korrake 10 korda.



5. Parem käsi südamele.
Öelge kindlustundega: **"Ema, ma olen Vaim."** Korrake 12 korda.



6. Asetage parem käsi õla ja kaela ühinemiskohale, pöörake pea paremale ja öelge: **"Ema, ma ei ole milleski süüdi."** Korrake 16 korda.



7. Asetage parem käsi laubale, suruge tugevalt mõlemalt poolt ja painutage pea ette.

Öelge kogu südamest: **“Ema, ma andestan kõigile ja ise endale.”** Pole tähtis mitu korda. Andestage kõigile.

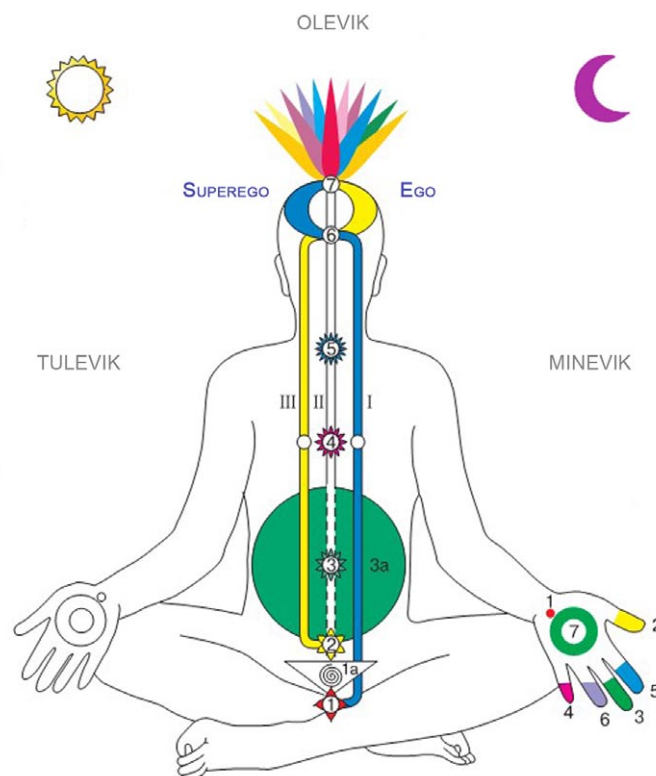


8. Asetage parem käsi kuklale, kallutage pea tagasi ja öelge: **“Kõikeläbiv Armastuse Energia, palun andesta mulle kui olen teinud vigu, kas teadlikult või mitte”.**



9. Asetage parem käsi peopesaga pealaele (pehme koht), sirutage sõrmed laiadi ja ülespoole paindu, vajutage kõvemi pealaele ja liigutage aeglaselt kellaosuti liikumise suunas skalpi 7 korda ja 7 korda korrake **“Ema, palun anna mulle Eneseteostus”.**

INIMISE PEENKEHA



Koos hargneva närvisüsteemiga, mis vastutab füüsilise maailma tunnetamise eest, asub inimese organismis veel niinimetatud peensüsteem, mis reguleerib inimeste emotsionaalset, intellektuaalset, psühholoogilist ja hingelist elu.

Antud energeetiline süsteem, mida nimetatakse ka peeneks kehaks, koosneb kolmest energeetilisest kanalist, mida nimetatakse nadi ja seitsmest peamisest energeetilisest keskusest -tšakrast. Iga tšakra vastutab vastavate vaimsete omaduste kehastumise eest inimeses, mis enamikel inimestel on "ilmutamata" seisundis.

Eneseteostus võimaldab äratada magava Kundalini energia ja mis tõustes mööda keskmist kanalit ning täites puhta energiaga kõik seitse keskust, teeb võimalikuks inimesele omaste vaimsete omaduste spontaanse ilmumise, tõusmise.

Regulaarselt mediteerides ta kindlustab oma peensüsteemi seisukorda. Eneserealisatiooni saanud inimene - realiseeritud inimene, saab ilma igasuguste mentaalse jõupingutuseta tegusaks, loominguliseks, rahulikuks, mitte millegiparast muretsevaks ja samal ajal armastavaks, andestavaks ja kaasatundvaks inimeseks.

Jumaliku Armastuse Kõikelabiv Energia, ilmutades võnkeid, võimaldab diagnoosida energeetiliste keskuste seisukorda. Peopesal on olemas kõigi seitsme tšakra projektsioonid: parem peopesa vastutab iga parema tšakra aspekti diagnostika eest, vasak, vastavalt vasaku eest.

Jahedad võnked (tuuleke) ükskoik millisel projektsioonil tõendab seda, et tšakra on korras. Soojad või kuumad võnked, pistmine, raskus, tuimaks muutumine, põletamine räägib sellest, et inimese maailmavaade, tema elufilosoofia, tema teod viivad peenkeha probleemideni, mis lõppude lõpuks jõuavad psühholoogiliste ja füüsiliste probleemideni.

Peamised energeetilised keskused – tšakrad

1a. Sakrum. Kolmnurkne luu selgroo sisemuses - Kundalini energia saabumiskoht. Sakrum on ladina keeles Püha.

1. Muladhara. Asub selgroo tüve juures, välisel küljel. Element -maa. Omab neli peent öielehte. Muladhara omadused - süütus, puhtus, moraalsus, tarkus, spontaansus (nagu lapsel), teadmine Tõest. Seotud suguorganitega ja väljajäetega. Selles tšakras kutsuvad probleeme esile ebamoraalsus, liiga intensiivne või ebaloomulik seksuaalelu, liigne askeetlus, abikaasa petmine, agressiivsus, laste vastu suunatud negatiivne tegevus. Diagnostika: tunnetused käe randme kohas.

2. Svadistan. Asub pimesoole kõrgusel (käelaba laiuse võrra allpool naba). Omab kuus energeetilist öielehte. Element -tuli. Omadused: loomingulisus, teadmiste omandamine, Tõe teadmine. Kontrollib neerude, maksa alumise osa, kõhunäärme, põrna ja soolestiku tegevust. Selles keskuses tekitavad probleeme tuleviku pingeline planeerimine, harjumus elada tulevikus, ülejõukäiv õppimine ja töö, tegelemine maagiaga, spiritismiga, nõidumisega, okultismiga. Diagnostika - tunnetused põialdes.

3. Nabhi. Nabhi-tšakra (teine nimetus - Manipura) reguleerib meie heaolu taset, äri, edukust, suhteid abielupartneriga, võimet täita Dharmat (inimese sisemist moraalsust ja vaimset võlga). Omab 10 energeetilist öielehte Element: vesi. Pühitsetud Nabhi annab inimesele rahuldatus tunde, täidab teda heldusega, külalislahkusega, viib tähelepanu materiaalselt tarbimiselt vaimsele elule, annab tuge vaimses tõusus. Füüsilises plaanis on see tšakra seotud maoga, maksa ülemise osaga, soolestikuga. Probleeme selles keskuses kutsuvad esile ihnus, materiaalse tarbimise kirm, moraalne mittepuhtus, abielurikkumine, abikaasa mitte austamine, vargused, ebaseaduslikud rahalised sissetulekud, alkohol, antibiootikumid. Diagnostika - tunnetused käe keskmistel sõrmedel.

3a. Void (tõlgituna inglise keelest - "tühjus"). Nabhi piirab Voidi kõikidest külgedest, mida kujuteldavalt nimetatakse "illusioonide ookeaniks". Keskmisel kanalil tekib selles piirkonnas vahe ja Kundalini energia ei saa tõusta ülespoole Svadistani, kui Void ei ole täis tõelise vaimse õpetaja võnkeid, keda inimene võttis kui oma juhendajat. Bhavasagara -Voidi teine nimetus. See aspekt on seotud meie isiksuse arenguga. Läbi tema avaldavad meile mõju tähed, planeedid ja gravitatsioonijõud. Probleeme selles keskuses kutsuvad esile: jäik, egoistlik käitumine, moraalne ebapuhtus, Dharma mittejärgimine, valeõpetajate ja valeõpetuse järgimine. Samuti kõik faktorid, mis tabavad Nabhi tšakrat.

Diagnostika - tunnetused peopesades, välja arvatud peopesade keskkohad.

4. Anahata. Asub südame kõrgusel. Element - õhk. Füüsilises plaanis reguleerib südame, kopsude ja bronhide tööd. Olles normaalses seisundis, annab inimesele kartmatuse, kindluse ja ohutuse tunde, hea immuuniteedi, võime armastada ilma kiindumuseta, soodsad suhted vanematega. Omab kaksteist energeetilist öielehte - valentsi. Probleeme selles keskuses kutsuvad esile – haiguslikud emotsionaalsed kiindumused, hirm, julmus, egoism, moraalne ebapuhtus, ülemaarased füüsilised koormused. Diagnostika - tunnetused käte väikestest sõrmedes.

5. Visudhi. Asub kägiaugu juures kaela alguses. Omab kuusteist energeetilist öielehte. Element - eeter. Füüsilises plaanis vastutab kurgu, kaela, nääri, hammaste, kõrvade, keele, nina, silmade eest, võime eest rääkida ja laulda. Hea Visudhi annab inimesele meeldiva miimika, rikka keele, muusikalise kuulmise ja hääle, võime olla mitteseotud tunnistaja kõige ümberringi toimuva suhtes ja võimaluse kergesti kohaneda kõigis kollektiivides. Probleeme selles keskuses kutsuvad esile - ropendamine, sõim, jultumus, kõne kaudu teiste üle domineerimine (karjumine, jõhkrad käsud j.m.s.), jutukus, kuulujutud, hoolimatus ümbritsevate inimeste suhtes, suitsetamine, flirtimine ja mittepuhtad mõtted vastassoos esindajate vastu, süütunne. Diagnostika - tunnetused käte nimetissõrmedel.

6. Agia. Asub lauba keskel, kus ristuvad nägemisnarvid. Element - valgus. Omab kaks energeetilist öielehte. Füüsilises plaanis on seotud aju otsaesise, oimu ja kukla osadega. Annab inimesele võime mõelda kõrgemate vormidega ja tunda Samosti (ennast nagu Puhast Vaimu), määrab kindlaks nägemisvoime võimalused. Probleeme selles keskuses kutsuvad esile - mitteandeksandmine, püüdlus kättemaksuks, mittepuhtad silmad ja mõtted, hiigelsuurte mentaalsete kontseptsioonide loomine, pingeline mõtlemine, egoism, hüpnosis, trantsendendaalse meditatsiooni jäik järgimine. Diagnostika - tunnetused käte nimetussõrmedel.

7. Sahasrara. Sahasrara - tšakra ("Tuhande-öieleheline lootos") asub pea ülemises osas, pimedas piirkonnas. Seotud närvipõimiku limbiga. Omab tuhat energeetilist kiirt - valenti. Komplekselt ühendab endas kõigi teiste peente keskuste printsiibid. Kui Kundalini jõuab Sahasrara tšakrani ja läbib ta, saab inimene Jumalikkusega ühendatud seisusesse ja tunnetab algset Tõde, voolates temaga kokku üheks tervikuks. Probleeme selles keskuses kutsuvad esile - kahtlused Jumalas, ateism, tegevus Jumala vastu. Diagnostika - tunnetused käelabade keskel.

MEDITATSIOON SAHADŽA JOOGAS

Meditatsioon on arvatavasti üks tähtsamaid Sadhana aspekte Joogaga tegelemisel. Kuid ometi saadakse sellest valesi aru. Aastasadade vältel on tekkinud meditatsioonist väga palju erinevaid arvamusi ja kontseptsioone, mille tagajärjel satub alustaja täielikku segadusse. Meditatsiooni eesmärk on Šakti Kundalini äratamine ja ühendamine Kõikeläbiva Energiaga (Adi Šakti), mis viibki eneseteostuseni. Nii Vaim kui ka Kundalini on mõistusest kõrgemal. Kundalini - see on elujõud, mis mõtleb, plaanib, loob ja arendab. Tema teed on ettearvamatud ja kättesaamatud mentaalsele ja intellektuaalsele mõistmisele.

Ainult Kundalini ülesäratamine inimese poolt, juba see võib viia Kundalini tema sihtkohta. Peeninstrumenti tasakaalu viimise ja tšakrate blokeeringu mahavõtmine (puhastamine) kergendab Kundalini tõusu. Sahadža – meditatsiooni ajal inimene, olles sõltumatu tunnistaja olevikus, vaatleb Kundalini tõusu. See on sarnane seemne idanemisega ja tema kasvamisega puuks. Meie vaatleme aga kogu töö teeb ära Emake-Maa.

Sahadža - meditatsiooni ajal inimene istub mugavalt Šri Matadži pildi ees. Need, kes uurivad kosmilise kiire teerapiat, teavad hasti, et inimese pilt kiirgab samu võnkeid nagu inimene ise. Šri Matadži pildi võnked võetakse endasse läbi peopesade ja nad äratavad Kundalini.

Peale seda, kui Kundalini tugevneb ja läbib Agnia tšakra, jõuab mediteerija kergesti mõteteta olekusse. Enne seda tuleb tähelepanelikult jälgida omi mõtteid, mis tulevad ja lähevad, nagu tõusu - ja mõõnalained. Mõtted on kas minevikus või tulevikus, olevik on mõteteta. Intervall kahe mõtte vahel on vilamba; nimelt siis saavutab inimene sügava meditatsiooni oleku. Algul tähelepanu, mis asub pealael (Universumi Vaimu asukohas), tahab kõrvale kalduda ja ta tuleb juhtida tagasi. Nii, et inimene tegelikkuses on meditatsioonis, mitte ei tegele meditatsiooniga. Teiste sõnadega, kolme etapi (Darana, Djana ja Samadhi) erinevused on tinglikud. Need etapid on Sahadža - meditatsiooni pidev protsess.

Peale selle Sahadža Joogas on kollektiivsed meditatsioonid efektiivsemad, sest sel ajal tekivad tugevad võnked, mis aitavad kiiremini ja paremini puhastada tšakraid. Selleparast soovitatakse grupimeditatsioone.

Mentaalseid harjutusi ega tähelepanu keskendamist tšakrale ei ole tarvis. Nagu pole tarvis mingeid erilisi poose. Tuleb istuda otse, kuid lõdvestades selga, kaela ja pead. Mitte mingil juhul tunda süüd! Tuleb kõigile andestada.

Need on meie inimeste levinumad vead, mis blokeerivad Visudhi ja Agnia tšakrad ning jarelikult takistavad Kundalini tõusu läbi nende tšakrate.

Tuhanded inimesed, kes tegelevad Sahadža Joogaga rohkem kui 100 maal, tõestavad tema tohutut kasu.

Šri Matadži levitab suuremeelselt seda teadvust terves maailmas, eristamata usku, vanust ja inimeste sugu. See on suur revolutsioon, mis võib anda uue suuna inimsoo evolutsioonile. Revolutsioon ei pea algama kahuripauguga. Revolutsioon, mis algab armastusega, on kindlam.

See, mida Šri Matadži praegu läbi viib, on Krišna ja Kristuse ennustuste täitumine.

ŠRI MATADŽI SOOVITUSED MEDITATSIOONIKS

Arvatakse, et mediteerimise õppimiseks tuleb läbi lugeda palju raamatuid. Need pingutused on kõik tarvilikud, et veenda teid selles, et mediteerimisseisund saavutatakse sellise alandlikkuse läbi, mis tekib iseenesest, ilma jõupingutusteta.

Teie katsed lugeda mantraid tšakratele, mis on Agia-tšakrast allpool, annab soovitud tulemuse, kuid te kogete, et Kundalini, tõustes Agia`ni seiskub seal, kohates takistust. Põhjus on selles, et te töötate oma Agia-tsakra kaudu, tehes selleks jõupingutusi.

Võib lihtsalt vaikida ja mitte pingutada. Siis väljub Kundalini Sahasrara kaudu. Saavutada Kundalini väljumist Agia-tsakra kaudu on raske. Põhjus on selles, et te blokeerite Kundalini, tahtes teda jõuga panna valjuma Agia`st.

Seeparast, kui tsakra on blokeeritud, te andke lihtsalt võimalus Kundalinil iseseisvalt täita oma ülesanne ja ta väljub blokeeritud seisust.

Mul on kurb, kui inimesed lubavad endale vabadust, mis viib neid hukule ja saavutatud seisuga kaotamisele. Ma ei saa rääkida neile, et nad peaksid õppima minuga suhtlemist.

Olen täheldanud, et liidritel on omadus tekitada endas ookean armastust ja rõõmu. Kuid väga paljud sahadža joogad, vaatamata lähedusele minuga, ei ole sellisel kõrgusel, nagu nad peaksid olema.

Võidakse öelda, et kummardamine tekitab orjust. Aga orjuses te kogete valu, kannatusi ja piinu, samal ajal kui kummardamine annab teile rõõmu, täieliku vabaduse, jõu, ilu ja suuremeelsuse. Nimetage seda orjuseks või milleks tahes. See ei ole oluline auavaldusele, mis on vajalik avamiseks teile ilu iseendas.

Tegelikkuses te ei kummarda muud kui oma Ego, oma eelarvamust. Mõnedel inimestel on kombeks teisi alandada, seepärast, lahenedes mulle, nad hakkavad vaidlema minuga. Sellist käitumist peab muutma.

Austamist ei tekitata ei jõu, ei mõtetega. Sellise tunde saavutamist saab võrrelda teie isiksuse kui vahatilga sulamisega armastuse ookeanis. Ükskoik kuidas seda tunnet nimetada, tuleb teada, et see tuleb saavutada. Kuuldes sellisest tundeist, inimesed hakkavad selle poole püüdlema ja sammhaaval saavutavadki selle.

Nüüd teie vabadusest. Vabadus - see ei tähenda piirata end mingite vaimsete piiretega, mida nõuavad seaduste ja instruksioonide täitmine, vaid loomulikult tunnetada iseenesesse kodeeritud programmi.

Täielikus vabaduses olles te ei kasuta end vaimselt, et peate tegema nii või naa, vaid teist enesest tuleb spontaanselt vajadus- ja te läbite oma elus uut etappi - iseenese guru spontaanse suhte etappi.

ŠRI MATADŽI MEDITATSIOONIST

Tõuske vara, käige duši all, võite ka teed juua, kuid arge rääkige ühtki sõna. Hommikul ärge rääkige, istuge, mediteerige, sest varahommikul ärkab Vaim, päike tõuseb hiljem. Nii ärkavad linnud ja lilled. Kõik ärkab nii ja kui te olete ergas, te tunnete, et varahommikul ärgates näete teatud aja parast 10 aastat noorem välja. Varahommikul tõusmine tingib ka varase magamamineku. Peale ärkamist mediteerige.

Mediteerimise ajal püüdke mitte mõelda. Vaadake lahtiste silmadega minu fotot - märkate, et pidurdate oma

mõttetegevust. Te peate need täielikult peatama. Ainult peale seda alustage meditatsiooniga. Kõige lihtsam mõttetegevuse peatamise viis - lugege Meie Isa palvet, see on Agia olemus. Hommikul lugege palvet või mantrat Šri Ganešale.

Võib öelda: "Ma andestan", - see aitab. Nüüd olete mõteteta. Mediteerite. Kui pähe tulevad sellised mõtted, nagu "Tahan teed" või "Mis ma pean tegema", "mis see on" jne. - kõik see segab.

Esmane, mis peab olema - te peate olema mõteteta, ainult mõttetegevuse peatamise ajal toimub vaimne areng, mitte enne. Seda peab teadma. Ratsionaalse planeerimisega te ei arene vaimselt. Seega kõigepealt peate saavutama mõttetegevuse peatamise. Te võite tunda, et teie tšakra on blokeeritud, unustage see. Unustage see koheselt. Nüüd öelge lahti kõigest. Kui ka nüüd veel on tšakra blokeeritud, peate ütleva: "Ema, ma ütlen lahti kõigest Teie nimel." Oelge need sõnad, ärge tehke midagi muud.

Kuid see lahtiütlemine ei tohi olla ratsionaalne. Kui te olete veel ratsionaalne ja tunnete muret - miks ma pean seda ütleva, need sõnad ei aita. Kui on puhas armastus ja südame puhtus, see on parim, mis olla võib - teha nii - tähendab kõigest lahti öelda.

Jätke kõik oma mured ja ärevused Emale. Kõik oma Emale.

Kuigi egole orienteeritud ühiskonnas on raske kõigest lahti öelda. Isegi rääkides sellest, tunnen Ma veidi rahu- tust. Aga kui teile tulevad mingid mõtted või blokeerub mingi tšakra, koheselt öelge lahti kõigest. Te avastate, et teie tšakrad on puhastunud. Hommikuti ärge liigutage tugevasti käsi. Seejärel avastate, et meditatsiooni ajal puhastusid enamik tšakratest.

Püüdke aratada südames armastus. Seejärel paluge Gurul tulla teie keskmisesse südamesse. Peale sellise tunde saavutamist oma südames, me peame kummarduma Gurule pühalikult ja truult. See, milliseks te oma mõistuse muutsite, pole kujutlem, see on nüüd teie mõistus, teie arusaamad on valgustatud. Seejärel põlvitage ja kummardage oma Gurut, oma Ema.

Nüüd paluge head tuju mediteerimiseks või vastavat atmosfääri. Meditatsioon toimub ainult siis, kui te olete ühtne Vaimuga (Jumalaga).

KUIDAS MEDITEERIDA

Mil viisil tulevad energiavõnked - nad kiirguvad. Mis peaksite te tegema? - sukelduma nendesse. Parim meetod: ärge tehke mingeid pingutusi. Ärge tundke muret, kus teil on probleem. Utleme, paljud inimesed, nagu ma olen näinud, omades blokeeringut, jäävadki seda jälgima. Te lihtsalt ei pea muretsema, te lihtsalt lubage sellel toimuda ja see hakkab ise tööle. Niisiis, te ei pea üldsegi pingutama ja see ongi meditatsioon. Meditatsioon tähendab anda end Jumala Õnnistusele, aga see Õnnistus teab ise, kuidas hoolitseda teie eest, ta teab, kuidas põhjendada teie olemust, kuidas hoida teie vaim valmis. Ta teab kõike. Seeparast te ei pea muretsema selle üle, mis teil on vaja teha, missugune nimi tuleb öelda, missuguseid mantraid tuleb teil laulda. Meditatsioonis tuleb olla absoluutselt passiivne. Avanege täielikult ja te peate olema sel ajal absoluutselt vaba mõtetest.

Oletame, et te ei oska olla mõteteta, siis te peate lihtsalt jälgima oma mõtteid, kuid mitte neisse suuvima. Avastate järk järkult, et see toimub sarnaselt päikesetõusuga - pimedus taandub, päikesekiired tungivad iga poole, tehes kogu paiga valgustatuks. Samamoodi ka teie olemus saab täielikult valgustatuks. Kuid kui te pingutate või püüate midagi peatada enda sees või püüate teha sellele bandhani, siis seda ei sünni. Olla pingutamata on ainus tee meditatsiooni, kuid te ei tohi olla letargiline. Te peate olema ärkvel ja jälgima .

Teisest küljest, võib olla nii, et inimesed lihtsalt uinuvad - ei, te peate olema ärkvel. Kui te uinute ei hakka midagi tööle, see on teine pool asjast. Kui te olete selles laisk, ei hakka midagi tööle. Te peate olema täiesti ärkvel ja avatud, absoluutselt teadvusel.

Kui te olete täielikult passiivsed ja pingutuseta, hakkab meditatsioon tööle kõige paremal viisil. Ärge mõelge oma probleemidest üldse, missuguseid tšakraid te ka ei omaks, lihtsalt avanege. Vaadake kui päike paistab, kuidas siis kogu loodus veritab teda ja võtab päikese vastu ja päikesekiired hakkavad toimima. Sellisel moel Kõikelabiv Energia hakkab tööle: te ei pea tegema Temaga midagi ja olema lihtsalt passiivsed ja pingutuseta. Ärge nimetage mingeid nimisid, ärge muretsege, kui teie Agia blokeerub - Ta töötab. Ta tegutseb seni, palju Ta saab ja Ta teeb selle ime, mis Ta peab tegema. Teil ei ole vaja muretsema selle üle, Ta teab oma tööd, kuid kui te pingutate, siis tekitate tõeliselt barjääri Tema jaoks. Seeparast ei ole vaja mingeid pingutusi. Olge vabalt ja öelge : " Las see tuleb nagu tuleb." See on kõik.

MINGISUGUSEID MANTRAID EI OLE VAJA LAULDA. KUI TE EI SAA ILMA SELLETA, SIIS VÕITE LAUSUDA MINU NIME. KUID KA SELLEKS EI OLE VAJADUST, KUI SIRUTATE OMA KÄED MINU POOLE - SEE ON MANTRA. SELLEST PIISAB. SEE ŽEST ON ISE JUBA MANTRA. MÕISTKE, ET EI OLE VAJA KORRATA SEDA, KUID ON MÕTE PEAS, EMOTSIONAALSSED TUNDED, ET ME SIRUTAME OMA KÄED SELLE JÄRELE JA SEE PEAB TÖÖTAMA.

SIIS ON NEED TUNDED ABSOLUUTSOLT VORMISTATUD, EI OLE TARVIDUST ÖELDA MINGISUGUST MANTRAT, TE LÄHETE SELLEST KÕRGEMALE. SEEPÄRAST ON VAJA OLLA ABSOLUUTSOLT PASSIIVNE, PINGITUSETA - SEE ON SEE.

Meditatsioon eksisteerib teie oma Vaimu kasvatamiseks. Meditatsioonis te saate valitseja jõu. Sel ajal te ei tohi mõelda mitte millestki muust, ei või suunata oma tähelepanu millelegi, vaid lihtsalt saada see. Ärge mõelge mitte mingisugusest probleemist, kuid te peate olema absoluutselt ilma pingutuseta. See töötab parimal viisil neil inimestel, kes lihtsalt selle saavad.

Te omate probleeme, seepärast siin viibite, kuid te ei saa neid lahendada, nad peavad lahenuma Jumaliku Jõuga. See peab olema täielikult selge - et me ei suuda lahendada oma probleeme, meist kõrgemal lahendatakse meie probleemid. Seepärast jätke kõik Jumalikule Jõule ja avanege passiivselt, absoluutselt vabalt. Istuge mugavalt, nagu on ette nähtud, mõlemad jalad maa peale, mõlemad käed vabalt, seadke end mugavalt sisse. Te ei pea tundma üldse mingit ebamugavust, seepärast et peate istuma küllalt kaua ja te püüdke suunata oma tähelepanu Minule enda sees, kui te suudate, Minu Kundalinile, kui te suudate, Minu Kundalinisse. Niimodi, ilma pingutuseta - see on võtmesõna, absoluutselt ilma pingutuseta. Mediteerides te istute Minu või Minu pildi ees.

MEDITATSIOON KODUS

Meditatsioon on niisugune tundeseisund, milles me oleme spontaansed, kui Kundalini läbib Sahasrarat. See on väga tähtis ja peen sündmus. See ongi Jooga, uue tunnetamise algus. Ja seda tunnetamist me peame ülal hoidma.

Muidugi meie tavalises elukiiruses see pole kerge. Meie tähelepanu ("Tsitta") kaldub kõrvale väga kergesti ja püüab oma endistele harjumustele tagasi pöörduda. Selle tagasipöördumise pärast me oleme ainult nõutud, kas me tõsiselt puudutasime uut tunnetamist või see ainult näis meile? Sellepärast on vaja ise kõike proovida teie vaatlemisest täieliku kinnituseni.

Kõigepealt, kui te tahate võnkeid saada, siis võtke Šri Matadži foto, sest Tema foto kiirgab jahedaid, rahustavaid võnkeid ja te tunnete nagu jahe tuul on peapesadel ning isegi pealael. Pange Šri Matadži foto enda ette nii, et te saate mediteerida riskita olla häiritud või tekitada ebamugavusi teistele.

Paremale foto ette pange polev küünal ja istuge mugavalt toolil, võtke jalatsid ära, toetuge kindlalt põrandale või istuge vaibal. Pange oma käed põlvedele ja suunake peopesad foto suunas. Küünlaleek neutraliseerib negatiivsust, mis väljub teist. Püüdke hoida oma tähelepanu pealael (Sahasraral) või pealae kohal.

Te hakkate tundma vaimulikke vibratsioone oma kätel. Kui te olete terve, siis te tunnete jahedat voolu kätel. Kui te tunnete soojust, torkamist või tuimust sõrmedel, see näitab probleeme teie organismis. Need probleemid saavad olla kõrvaldatud Sahadža Jooga tehnika abil. Need pingutused vajavad aega ja tähelepanu aga te tunnete tulemusi tegelikult kohe. Mingisugused probleemid hakkavad tülitama teid vähem kui varem ja te olete natuke rohkem objektiivsem ja rõõmsam.

Kui te tunnetate kergust ja rahu, siis sulgege silmad või vaadake küünlaleeki ja jälgige oma mõtteid. Ärge püüdke suunata oma mõtteid või peatada neid - lihtsalt jälgige neid. Vaadeldge ja lihtsalt püüdke jälgida neid: rahu tuleb pikamööda. Natukese aja pärast te imestate, et teie mõistus puhkab, ehkki ta on valmis igal hetkel töötama hakkama. Kui Kundalini energia tõuseb ja läbib energeetilist keskust, mis asub laubatasemel, siis teie mõtted peatuvad ja te sisenete rahulikult mõteteta olekusse.

Mediteerige 2 korda päevas ja pikkamööda suurendage kestust.

Õhtuse meditatsiooni ajal pange jalad soolavee kaussi (veetase - pahkluni, soola kogus - umbes 1 supilusikas).

Protseduuri pikkus - mitte rohkem kui 15 min. See on väga efektiivne meetodika negatiivsuse eemaldamiseks vee vahetamisel, sest meditatsiooni jooksul tuleb välja väga palju negatiivsust meie jalgade kaudu. Pärast seda valage vesi kanalisatsiooni, sest ta on negatiivsust täis, loputage oma jalad puhta veega ja peske käed puhtaks. Kui on vaja, siis korrake protseduuri veega.

Regulaarsus praktikas on väga tähtis. Tehke see sama vajalikuks nagu söömine ja joomine, siis teie progress tuleb kiiremini. Kui regulaarsus on tagatud, muutub meditatsioon järjest sügavamaks ja efektiivsemaks.

Vaimuliku kasvamise kiirenduse jaoks on soovitatav igal nädalal käia kollektiivse meditatsiooni programmil.

Šhadza Jooga on kollektiivne Jooga.

ŠRI MATADŽI PORTREE PROTOKOLL

Hea kui teie kodus on spetsiaalselt sisseseatud koht meditatsiooniks. Šri Matadži foto voi portree seatakse lau-ale, riulile seinale või mõnele teisele asjadest vabale kohale nii, et ta oleks kõrgemal silmadest, kui te istute selle ees.

Paremale portreest või keskele pannakse süüdatud küünal. Samuti on hea panna portree juurde elavad lilled. Ei või istuda või lamada väljasirutatud jalgadega portree suunas või olla selle poole seljaga. Portreed on soovitatav iga päev pühkida puhta salvrätiga (kasutades seda ainult sel eesmärgil) ja teha bandaan selle ees.

PS: Lilled, mis said võnkeid Šri Matadži fotost, anda armastusega merele või jõe, lauldes mantrat Šri Varuna`le 3 korda. Siis nad puhastavad vett.

SAHADŽA JOOGA PÕHILINE METOODIKA

Kundalini tõstmine ja kinnisidumine

Vasak käsi peopesaga oma poole suunatud, parem käsi peopesaga oma poole suunatuna teeb ringe vasaku käe ümber. Mõlemad käed tõsta korraka kuni pealaeni ning teha sõlme sidumise liigutus. Esimene kord Kundalini tõstmisel teha sõlm üks kord. Teine kord kaks korda sõlm teha. Kolmas kord kolm korda sõlm teha.

1



2





Bandan

Vasak käsi põlvel peopesaga ülespoole, parema käega peopesa enda poole tehke seitse hobuseraua (vikerkaare) moodi liikumist vasakult küljelt alustades üle pea paremale ja tagasi üle pea vasakule parema käega liikudes ja see on üks kord. Niimoodi on vaja teha 7 korda.



Vasaku kanali puhastamine



Parema kanali puhastamine



Kui vasakus käes on soojus või raskendus, vasak käsi hoidke ees peopesaga ülespoole Šri Matadži portree suunas, aga parem käsi peopesa suunake maa poole.

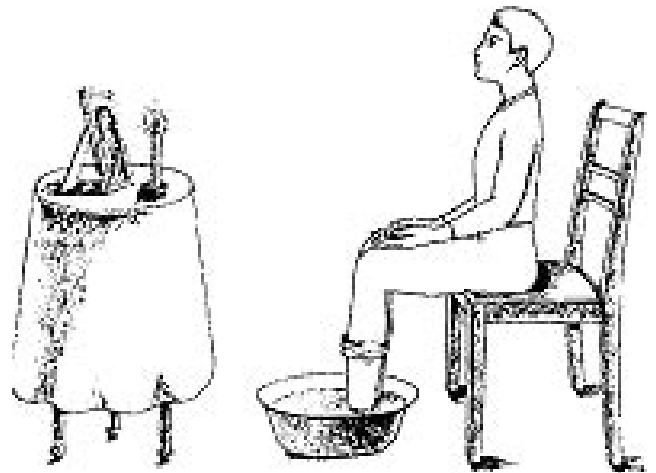
Kui paremas käes on soojus või raskendus, siis parem käsi hoidke ees peopesaga ülespoole Šri Matadži portree suunas. Hoidke vasak käsi painutatud küünarnukist suunaga taevasse, peopesa tahapoole.

Kesk kanali puhastamine



Mõlemad käed peopesaga suunake maa poole.

Jalavann soola veega



Jalavann – negatiivse energia eemaldamine.

Jalavann on väga tõhus viis eemaldada negatiivsusi, mis päeva jooksul kogenevad meie peensüsteemis, kuna negatiivsused eemalduvad peamiselt jalataldade kaudu. Vannis on vett koos 1-2 supilusika soolaga. Vett peab kausis olema pahkludeni. Jalavanni vesi võib olla leige. Kui oled aktiivne, ekstrovertne (valjapoole avanev) isiksus, tee vann külma veega. Kui aga oled introvertne (enesesse tõmbunud), väsimusele kalduv, võid teha kuuma veega. Aseta Šri Matadži pilt lauale ja küünal selle ette. Istu sirge seljaga, lõdvestatud lihastega, tooli peal. Tõsta Kundalini ja tee bandan.

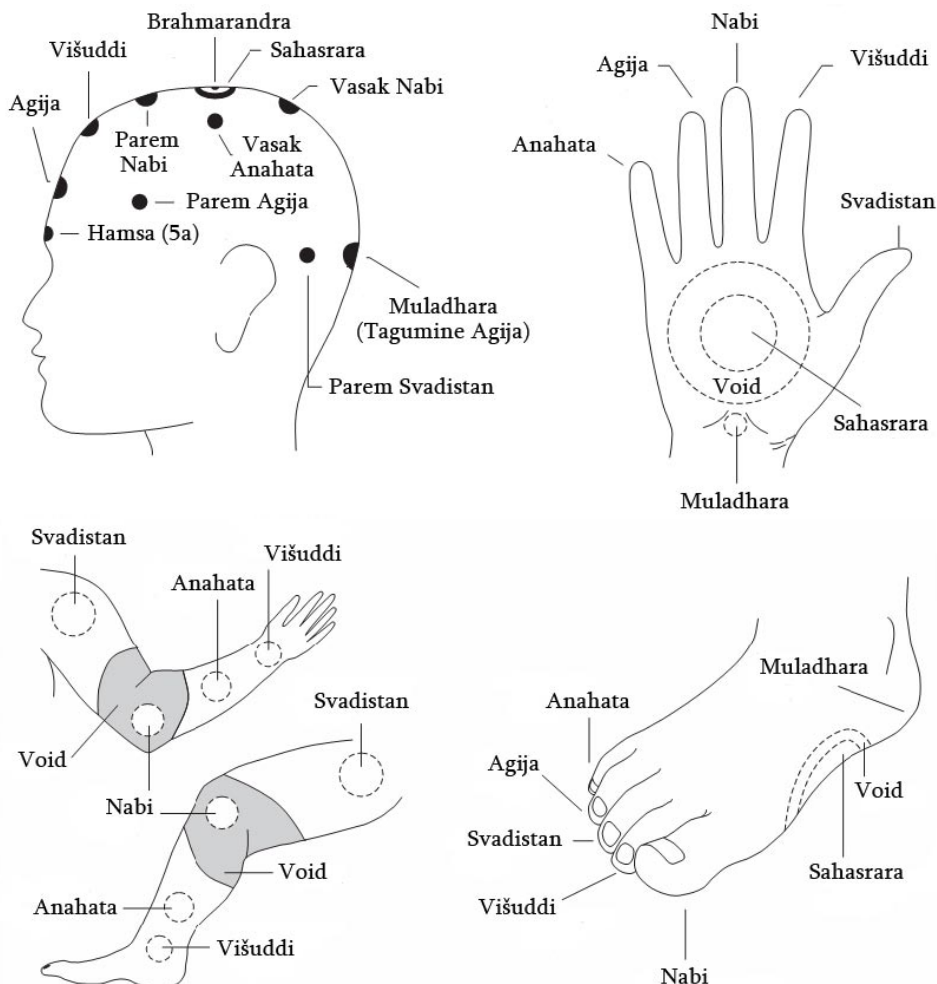
Pane jalad veevanni. Aseta käed reite peale Šri Matadži pildi suunas peopesad ülespoole. Palu, et Kundalini puhastaks teid. Hoia oma tahelepanu enese sees ning ära pööra tähelepanu mõtetele ega välisele sündmustele. Kõige lõpuks jäta oma tahelepanu lebama Sahasrara tšakrasse (kõige ülemine tšakra pealael). Kui mõtteid siiski tuleb, võid paluda vaikust enda sees.

Jalavanni võib teha 10-15 minutit. Parast mediterimist uuesti tõsta Kundalini ja teha bandan. Pärast vanni loputa jalad ja kuivata nad rätikuga. Vesi vala ära. Loputa kauss ja käed puhtaks.

Ära kasuta jalavanni kaussi ega ka rätikut mingil muul otstarbel.

Jalavanni on parem teha enne magama heitmist.

TŠAKRA PROJEKTSIOONID



TUGEVDAMISED

	Vasak kanal (Ida Nadi)	Keskmine kanal (Sušumna Nadi)	Parem kanal (Pingala Nadi)
1. Muladhara	Šri Matadži, Sinu armust mina olen lapsemeelselt süütu, puhas.	Šri Matadži, palun tee minust täielikult süütu isiksus.	Šri Matadži, ainult Sina hävitad deemoneid.
2. Svadistan	Šri Matadži, Sinu armust mina olen puhas teadmine.	Šri Matadži, palun tee minust loovisiksus.	Šri Matadži, mina ei tee mitte midagi ise, Sina oled, kes tegutseb ja rõõmustab.
3. Nabi	Nabi: Šri Matadži, Sinu armust mina olen rahulolev isiksus. Šri Matadži, Sinu armust mina olen helde isiksus.	Šri Matadži, palun tee minust täiuslikult rahulolev isiksus	Šri Matadži, Sina oled Kuninglik väarikus minus. Šri Matadži, ainult Sina hoolitsed minu heaolu eest ja lahendad minu rahalised ja perekonna probleemid.
3a. Void	Šri Matadži, Sinu armust mina olen enda õpetaja (Guru). Šri Matadži, Sinu armust olen ma puhas teadmine ja iseendale õpetaja (Guru).	Šri Matadži, palun, tee minust mu enese õpetaja (Guru).	Šri Matadži, ainult Sina oled minu õpetaja (Guru).
4. Anahata	Šri Matadži, kas ma olen Vaim? Šri Matadži, Sinu armust mina olen Puhas Vaim. Šri Matadži, palun, andesta minu vead, mis on tehtud minu Vaimu vastu. Šri Matadži, Sinu armust mina olen Ema Armastuse töörist.	Šri Matadži, palun, tee minust täiuslik kartmatu isiksus.	Šri Matadži, Sina oled minu vastutus. Šri Matadži, Sina oled hea käitumine ja isa heasoovlikkus.
5. Višuddi	Šri Matadži, mina ei ole mitte milleski süüdi. Sinu armust mina olen Vaim, seetõttu ei ole ma süüdi.	Šri Matadži, palun, tee minust kiindumatu vaatleja. Šri Matadži, palun, tee minust terviku lahutamatu osa.	Šri Matadži, ainult Sina annad soodsa mõju minu sõnadele ja tegemistele.
5a. Hamsa		Šri Matadži, palun, tee minust isereguleeruv ja läbinägev isiksus.	
6. Agija	Šri Matadži, Sinu armust, palun, andesta mulle.	Šri Matadži, palun, tee minust andestav isiksus.	Šri Matadži, mina andestan kõigile ja andestan endale. Šri Matadži, Sinu armust, palun hoia mind oma tähelepanus.
7. Sahasrara	Šri Matadži, Sinu armust mina olen kaitstud kõigi probleemide eest. Šri Matadži, Sinu armust olen õnnelik Püha Vaimu tähelepanus üle.	Šri Matadži, palun, anna mulle minu eneseteostus. Šri Matadži, palun, ole minu meeltes. Šri Matadži, palun, tugevda minu eneseteostust. Šri Matadži, palun, võta vastu minu täielik allumine. Sinu tahtele ja siiras tänu selle eest, et tegid minust sahadža joogi.	Šri Matadži, Sina oled minu takistuste võitja minu vaimsel ülestõusmisel. Šri Matadži, Sina oled Püha Vaim.

Küsige küsimus Šri Matadžit, mis puudutab teie tööd, näiteks, kui olete õpetaja:

- "Šri Matadži, oled Sa kõigi õpetajate õpetaja?"
- "Šri Matadži, Sina oled kõigi õpetajate õpetaja."