

## MEDITAČNÍ KARTY SAHADŽA JÓGY

### SADA PRVNÍ

Meditační karty slouží jako podpora vašich meditací. Na jejich přípravě se podíleli různí jogíní a vložili do nich své zkušenosti, aby vám pomohli objevit sílu a hloubku sahadža meditace, která vás bude provázet při poznávání sebe. Účinky sahadža meditace se tak projevují dovnitř a navenek. Uvnitř se posílí, vyrovná a pročistí jemný energetický systém, což se pak navenek projeví dosažením vyšší rovnováhy a stability, jednání a chování získá pevnější základ v síle nitra.

První sada slouží k upevnění základů sahadža meditace, k osvojení si základních praktik vyrovnání jemného systému, získání určité jistoty v reflexi stavu jemného systému a posílení vlastní intuice. Upevní a očistí se naše pozornost, která je prostředkem pro vnímání jemnějších úrovní našeho vědomí a sebeuvědomění, uděláme první důležité kroky k relaxaci našich myšlenek na cestě k tomu, aby nás neovládaly, a ke zvýraznění síly našeho srdce. Nenahraditelnou podporu v tom sehraje naše jemná mateřská energie Kundalíní, která má sílu a schopnost naše nitro pročištovat, vyrovnávat a umožňuje naši pozornosti proniknout do jemnějších úrovní našeho vědomí.

**Jak meditační karty používat:** meditace sahadža jógy zohledňuje individualitu každého z nás, protože je postavena na působení naší síly Kundalíní na konkrétní stav našeho jemného systému. Kartu si můžete před meditací pročíst a ve vlastní meditaci pak použít, co jste si zapamatovali, nebo postupně ji následovat krok za krokem (přitom vždy na chvíli otevřít oči). Něčemu je možné věnovat delší čas, něčemu kratší, něco třeba i přeskočit podle toho, jak postupně lépe vnímáte stav vlastního systému a dokážete naslouchat Kundalíní. Délka meditace není stanovena, někdo to zvládne projít během několika minut, někdo si nechává mezi jednotlivými kroky více času. Také je možné projít kartu a pak už zůstat jen v klidu s pozorností uvnitř sebe, na síle Kundalíní, na vrcholu hlavy v sedmém centru našeho jemného systému.

Na úvod a konec meditace si děláme bandhan. Na několika prvních kartách to připomeneme, později už to opakovat nebudeme. Bandhan ochraňuje náš jemný energetický systém a zároveň představuje úvodní meditační upevnění naší pozornosti. Zaměřujeme při něm pozornost dovnitř a pomáháme ji naladit se na vlastní meditaci.

### Bandhan (ochrana jemného systému)

První část sestává ze zvedání síly Kundalíní: před tělem zvedáme levou dlaň, na kterou se díváme, a kolem ní otáčíme dlaň pravou. Až vystoupáme nad hlavu, uděláme pomyslný uzel. To opakujeme 3x, potřetí uděláme uzly tři.



Část druhá zahrnuje pohyb pravé ruky/dlaně od levého boku přes hlavu k pravému boku a zpátky k levému boku. Takto uděláme sedm podkovovitých pohybů. Pozornost máme na vrcholu hlavy nebo můžeme každou podkovu věnovat jedné ze sedmi čakr.



Několik pomalejších a hlubších nádechů a výdechů pomůže naší pozornosti ponořit se do svého nitra. Uděláme si bandhan. Máme-li zapálenou svíčku (doporučujeme), podíváme se do plamene a po chvíli oči zavřeme. Pokud se objeví rušivé myšlenky, to i kdykoli později během meditace, otevřeme oči a opět se na chvíli podíváme do plamene.

Pravou ruku položíme na podbřišek na levé straně a oslovíme mateřskou sílu Kundaliní: **Matko, nebo mateřská sílo** (jak to komu vyhovuje), **prosím, probud' se ve mně a dej mi moudrost a čisté intuitivní vědění.**

To, co si říkáme, můžeme vždy několikrát zopakovat.

Pravou ruku posuneme na úroveň břicha na levé straně: **Matko, díky tobě jsem svým vlastním mistrem.**

Ruku na srdce: **Matko, mojí podstatou je jemné vědomí. Jsem jemné vědomí.**

Ruku na přechod ramene a krku na levé straně: **Matko, nemám žádnou vinu.**

Ruku na čelo: **odpouštím, odpouštím všem, odpouštím sám/a sobě.**

Ruku na zátylek: **Matko, pokud jsem udělal nebo dělával něco proti tobě, vědomě nebo nevědomě, prosím, odpusť mi.**

Propneme prsty pravé ruky a položíme dlaň na vrchol hlavy, na fontanelní oblast: **Matko, prosím, dej mi sebeuvědomění. Přiveď, prosím, mé vlastní jemné Já do mého vědomí.**

Obě ruce v klíně, zůstaneme v klidu.

Nad hlavou vyzkoušíme postupně oběma rukama, zda ucítíme jemný vánek, proudění mateřské síly Kundaliní. To můžeme zkoušet i dále, v dalších meditacích, aby se naše vnímání postupně zjemnilo a vjem jemných vibrací se ustálil.

Na závěr ochráníme jemný systém bandhanem.



Podíváme se do plamene svíčky, přitom se několikrát pomalu nadechneme, vydechneme. Uděláme si bandhan. Ještě chvíli pohled do svíčky a zavřeme oči.

Ještě několik pomalých nádechů a výdechů. Přitom rozprostíráme pozornost podél páteře a na chvíli zaměříme do prostoru křížové kosti:

**Matko, mateřská sílo Kundaliní, prosím, probud' se ve mně.** Několikrát v duchu zopakujeme.

Pravou ruku položíme na břicho: **Matko, prosím, dej mi spokojenost.** Několikrát opět zopakujeme. Opakování pomáhá pronikání našeho přání dovnitř. Počet opakování necháme spontánně plynout podle vlastního vnímání; vždy několikrát zopakovat, pak chvíle klidu. Dále nebudeme znovu psát, opakujeme podle toho, jak to na nás působí, jak se nám daří propojovat svoji pozornost s nitrem.

Posuneme pravou ruku na srdce: **Matko, jsem jemné vědomí.**

Položíme pravou ruku na čelo: **odpouštím, odpouštím všem, odpouštím sám/a sobě. Matko, prosím, pomoz mi odpustit všem a všemu bez rozdílu z celého srdce.**

Pravou propnutou dlaní přitlačíme na vrchol hlavy: **Matko, prosím, upevni mé sebeuvědomění.**

Vrátíme ruku do klína. Pozornost udržíme na vrcholu hlavy a setrváme v klidu.

Rozložíme pozornost podél páteře mezi křížovou kost a vrchol hlavy: **Matko Kundaliní, přeji se tě vnímat.**

„Ladění“ pozornosti do prostoru mezi křížovou kost a vrchol hlavy můžeme podpořit svázáním pozornosti s dechem. Pomalé nádechy a výdechy a s tím rozšiřování pozornosti do prostoru podél páteře, od křížové kosti až po vrchol hlavy. Vyzkoušejte, jestli vám to pomůže.

Na závěr ochráníme jemný systém bandhanem. **Matko, děkuji za ochranu.**

S pomocí několika nádechů a výdechů vnoříme pozornost dovnitř s přáním přiblížit se mateřské síle Kundaliní.

Uděláme si bandhan.

Máme-li hlavu klidnou a myšlenky nás neruší, zavřeme oči. Jestliže potřebujeme hlavu uklidnit, podíváme se do svíčky.

Položíme pravou ruku na srdce. **Matko, mateřská sílo, prosím přijď do mého srdce. Prosím, pročisti mé srdce.** Můžeme přitom udělat několik hlubších nádechů a výdechů, nechat proudem vzduchu relaxovat a čistit oblast srdeční čakry.

Dále položíme pravou ruku zezadu na křížovou kost. **Matko Kundaliní, přeji si tě vnímat. Zjemni prosím mé vědomí, abych tě mohl/a vnímat.**

Teď pravou ruku zepředu několikrát zvedneme z úrovně křížové kosti nahoru nad hlavu, vědomí se pokusíme rozprostřít podél páteře:

**Matko, Matko Kundaliní, přeji si tě vnímat. Zjemni prosím mé vědomí, moji pozornost, abych tě mohl/a vnímat.**

Pravou ruku položíme na vrchol hlavy, vložíme sem i svoji pozornost a necháme ji tady jen tak volně položenou (ruku po chvíli vrátíme do klína) a po chvíli jako pozorovatel z tohoto místa na vrcholu hlavy pozorujeme spojnici mezi křížovou kostí a vrcholem hlavy.

Vrátíme pravou ruku na vrchol hlavy a několikrát: **Matko, prosím, upevni mé jemné vědomí, mé uvědomění si jemného vlastního Já.**

Setrváme v klidu, pozornost necháme volně uvnitř, jak se nám to daří nejlépe – na vrcholu hlavy, podél páteře, v křížové kosti, v srdci. Možná je to snazší, když pozornost uvnitř postupně přesouváme. Můžeme také vyzkoušet, jestli se stabilizovalo jemné vnímání nad hlavou.

Na závěr si uděláme bandhan.

Pohledem do svíčky necháme zcela relaxovat naši mysl a necháme pozornost ponořit se do nitra.

Uděláme si bandhan.

Několikrát zvedneme pravou ruku před tělem od úrovně křížové kosti nad hlavu a necháme pozornost rozprostřít se podél páteře.

Zavřeme oči a udržujeme pozornost, zjemněné vědomí rozprostřené podél páteře, do prostoru, kterým stoupá mateřská síla Kundaliní. **Matko Kundaliní, přijď, prosím, do mého vědomí. Přeji si tě vnímat. Zjemni, prosím, moji pozornost.**

Položíme pravou ruku na levý podbřišek: **Matko, prosím, upevni ve mně čisté přání, přání vnímat své jemné Já.**

Posuneme ruku na úroveň břicha: **Matko, nechť můj princip vnitřního mistrovství je pevnou podporou růstu mého jemného vědomí.**

Ruka na srdci: **Mateřská sílo, prosím, zjemni mé vědomí, aby si mohlo uvědomit svoji podstatu, zdroj své existence, jemné vlastní Já.**

Ruka na přechodu ramene a krku: **Mateřská sílo, dej mé bytosti sílu čistoty. Dej mi vnímání vlastní důstojnosti.**

Ruka na čelo: **Odpouštím. Matko, prosím, odstraň ze mě překážky, abych mohl ze srdce odpustit.**

Ruka na vrchol hlavy: **Mateřská sílo, prosím, upevni mé uvědomění si zdroje své vlastní existence, jemného Já.**

Ruku máme na vrcholu hlavy tak dlouho, jak je to příjemné.

Pozornost na vrcholu hlavy dále udržujeme. Pozorujeme sebe sedícího z pozice pozorovatele.

Na závěr si uděláme bandhan. **Matko, prosím, ochraň mé nitro.**

Nádechy a výdechy nám pomohou zaměřit pozornost do nitra.

Uděláme si bandhan.

Položíme pravou ruku zezadu na křížovou kost: **Matko Kundaliní, přeji si tě vnímat. Matko Kundaliní, přeji si tě vnímat. Pár krát opakujeme.**

Pravou ruku před sebe a zvedáme od úrovně křížové kosti až po vrchol hlavy:

**Matko Kundaliní, prosím, probud' se tak hodně, jak je to jen možné, a stoupej.**

Několikrát opakujeme.

Ještě několikrát zvedáme pravou ruku, tentokrát přitom říkáme dlouze: **Óm**

Pravou ruku položíme na vrchol hlavy, ještě několikrát řekneme Óm a dlouhé „mmm“ necháme proznít na vrcholu hlavy v čakře sahasráře.

Ruka do klína a pozornost zůstává na vrcholu hlavy.

Ještě jednou pravou ruku na vrchol hlavy: **Matko, prosím, upevni mé uvědomění si sebe sama, mého vlastního Já. Přitom pohybujeme pravou rukou kůží na hlavě ve směru hodinových ručiček a několikrát opakujeme.**

Ruku do klína a pozornost zůstává na vrcholu hlavy, pozorujeme sebe, „svého člověka“, jak tu sedí, jen vnímáme jako pozorovatel.

Po chvíli můžeme rozprostřít pozornost podél páteře, případně i s pomocí pohybu pravé ruky nahoru a dolů: **Matko Kundaliní, prosím, zjemni mé vědomí, přeji se tě vnímat. Prosím, přijď do mého vědomí.**

V klidu setrváme ještě chvíli a s pozorností rozprostřenou podél páteře necháme mateřskou sílu Kundaliní pracovat.

Na závěr si uděláme bandhan: **Matko, prosím, ochraň můj jemný systém.**

Položíme obě ruce dlaněmi na zem. Nebo pokud sedíme na židli, necháme ruce volně nasměrované k zemi.



**Matko Země, prosím, přenechávám ti všechnu zátěž z mého jemného systému, kterou můžeš absorbovat.**

Volně přitom dýcháme a necháme pozornost, aby se naladila dovnitř.

Uděláme si bandhan.

Několikrát zvedneme pravou ruku před tělem a snažíme se naladit vědomí podél páteře.

**Matko Kundaliní, prosím, probud' se ve mně v takové síle, jaká je možná, a stoupej.**

Několikrát opakujeme. Pozornost upevníme na vrcholu hlavy.

Pravou rukou masírujeme vrchol hlavy. **Matko, prosím, upevni mé sebeuvědomění.**

Znovu položíme ruce na zem (nebo je nasměrujeme k zemi). A opět požádáme:

**Matko Země, prosím, přijmi ze mne všechno, co zatěžuje můj jemný systém.**

Zkusíme svázat s vnímáním Země nádech a výdech. S nádechem naladíme pozornost směrem vzhůru podél páteře s přáním po vzestupu Kundaliní a s výdechem ze sebe necháme odtéct do Země vše, co do našeho jemného systému nepatří. Několikrát opakujeme.

Vrátíme ruce do klína. Pozornost na vrchol hlavy.

Pravou ruku na srdce: **Matko, prosím, očisti mé srdce.**

Zůstaneme ještě chvíli v klidu, vnímáme sebe z vrcholu hlavy.

Uděláme si bandhan.

Naladíme se do nitra a uděláme si bandhan.

Položíme ruce na zem (nebo k zemi). **Děkuji, Matko Země, že mě čistíš. Děkuji, že relaxuješ můj jemný systém.**

Pár pohyby pravou rukou před tělem naladíme pozornost podél páteře: **Matko Kundalíní, prosím, stoupej takovou silou, jakou je to možné. Zjemni, prosím, mé vědomí, přeji si tě vnímat.**

Vyrovnáme a posílíme levou energetickou dráhu:



položíme pravou ruku dlaní na zem (nebo směrem k zemi), levou necháme na koleni.

**Matko, prosím, vyčisti moji levou stranu. Vyčisti prosím, moji levou dráhu.**

Několikrát v duchu zopakujeme, zůstaneme takto v klidu a necháme, aby se to dělo.

Vyrovnáme a posílíme pravou energetickou dráhu:



položíme pravou ruku na koleno, levou směrem nahoru dlaní dozadu.

**Matko, prosím, vyčisti moji pravou stranu. Vyčisti prosím, moji pravou dráhu.**

Několikrát zopakujeme a pak necháme, aby se to dělo.

Po chvíli dáme pravou ruku na břicho: **Matko, prosím dej mi klid, dej mi rovnováhu.**

Pak ruku zpět a pozornost na vrchol hlavy. Setrváme chvíli v klidu.

Na závěr si uděláme bandhan.

Dále bandhan na začátku a na konci meditace automaticky, stejně jako úvodní zklidnění, případný pohled do svíčky pro uklidnění myšlenek, nádechy, výdechy, cokoli komu pomáhá, aby se naladil na svoji jemnou úroveň, naladil se na meditaci.

Pohyb pravou rukou před tělem, naladění pozornosti podél páteře až k vrcholu hlavy. Při zvedání ruky se můžeme vždy lehce dotknout vrcholu hlavy a na chvíli tam s pozorností zůstat. **Matko Kundalíní, prosím, přijď do mé pozornosti.**

Upevníme pozornost na vrcholu hlavy a z tohoto místa vnímáme sebe jako pozorovatel.

Zaměříme se na vjemy v dlaních.

Pokud v obou dlaních nejsou vjemy jemných vibrací stejné, potřebujeme vyrovnat levou a pravou stranu.

Cítíme-li teplo, pocity těžkosti **v levé dlaní**, potřebujeme podpořit a vyrovnat levou stranu: levou dlaň necháme na koleni a položíme pravou dlaň na zem.

**Matko, prosím, vyčisti moji levou dráhu, moji levou stranu. Přenechávám ti všechny zatěžující myšlenky na minulost, všechny zatěžující emoce.**

Po chvíli: **Matko, prosím, dej sílu mé levé dráze, levé straně.**

Pokud cítíme teplo, pocity těžkosti **v pravé dlaní**, potřebujeme podpořit a vyrovnat pravou stranu: pravou dlaň necháme na koleni a levou ruku ohneme v lokti směrem nahoru, dlaní otočenou dozadu.

**Matko, prosím, vyčisti moji pravou dráhu, moji pravou stranu. Přenechávám ti všechny zatěžující myšlenky na budoucnost, všechno zatěžující plánování.**

Po chvíli: **Matko, prosím, dej sílu mé pravé dráze, pravé straně.**

Obě dlaně na kolena, vnímáme, zda došlo k vyrovnání. Případně můžeme vyrovnání ještě jednou zopakovat.

Pravá ruka na hlavě: **Matko, prosím, upevni mé sebevědomění.** Setrváme v klidu.