
SAHAJA JÓGA

SZÍV CSAKRA

Középső szív

Fizikai szint:	A szív idegfonat központja, a bal plexus (idegfonat) egy része, szegycsont
Irányítása alá tartozó szervek:	Szív, légzés, mellkas
Tulajdonságai:	biztonságérzés, ellenanyagok létrehozása és táplálása
Szirmok száma:	Tizenkettő (12)
A csakrával kapcsolatban álló nap:	Péntek
A csakrával kapcsolatban álló szín:	Bíborvörös
A csakrával kapcsolatban álló bolygó:	Vénusz
A csakrával kapcsolatban álló elem:	Levegő
A csakrával kapcsolatban álló drágakő:	Rubin
Szimbóluma:	Láng
Helye a kézen:	Kisujjak
Az akadályok okai:	Bizonytalanság, anyasággal kapcsolatos problémák, megszállottság, félelem

Bal szív

Megnyilvánulása:	Szívdobogás (Anahat - ütés nélküli hang)
Tulajdonságai:	Létezés, szeretet, öröm, önmegvalósulás után Öröm-Figyelem-Igazság (sat chit ananda)
Helye a kézen:	Bal kisujj
Fizikai szint:	Szív és a baloldali szív idegfonat
Az akadályok okai:	Túlzott fizikai / szellemi aktivitás, rossz kapcsolatok (különösen az anyával), kifelé irányuló figyelem, Hatha jóga, kábítószerek, érdektelenség az igazság

keresése

íránt, Istenbe vetett hit hiánya, Isten ellenes cselekedetek

Jobb szív

Fizikai szint:

Tulajdonságai:

Helye a kézen:

Az akadályok okai:

Szív idegfonat (jobb oldal)

Kötelességtudó élet apaként, férjként és fiútestvérként. A kegyesség, és kedvezőség szabta korlátok (Maryadas) tiszteletben tartása. Jobb kisujj

Az apával vagy apasággal kapcsolatos problémák, érzelmi agresszió, gőgös vagy tapintatlan viselkedés, meg nem engedett uralkodás.

Tulajdonságai

A Szív Csakra az Önvalónak, a Léleknek (Szellemnek), az Atmának az otthona - melyek mindegyike ugyanazt jelenti. Fel kell ismernünk Lelkünket (Szellemünket) és azzá kell válnunk, magunk mögött hagyva a haszontalan illúziókat, amelyekben élünk. Az Önmegvalósítás után kezdődik el a Lélekké válás folyamata, amint kezdjük elveszíteni a hamis azonosulást a testünkkel, az elménkkel és az érzéseinkkel. Csakis a megvilágosodás után tudjuk figyelmünket a szívünk felé fordítani és megtisztítani azt. A Lélek csak akkor tud megnyilvánulni, amikor a szívünk nyitva van és tiszta; ekkor érezhetjük meg a teremtés örökkön tartó örömét és a saját helyünk értelmét és célját benne. Tiszta vágyunk és figyelmünk segítségével tisztíthatjuk a szívünket. Ebben a folyamatban hatásos, ha olyan megerősítéseket mondunk, mint például „Én a Lélek (Szellem) vagyok”, de ez semmiképpen se váljon mechanikussá.

A szeretet

A szív csakra igazi tulajdonsága a tiszta szeretet, amely mindent megvilágít. A megvalósulatlan állapotban ritkán szeretünk magáért a szeretet kedvéért. A megszokásaink miatt a szeretet érzését összetévesztjük a birtoklással, a szex-szel és az önzéssel. A tiszta szeretet független és érdek nélkül ad. Miként a fa, mely

árnyékot kínál mindenkinek, előítélet és indíték nélküli. Az igaz szeretet az a tulajdonság,

amely a Lélekből árad és nem a testből vagy az elméből. Amikor arról beszélünk, hogy szeretünk valakit, fel kell ismerjünk, hogy ez a szeretet mire irányul. A testi vonzódás fizikai. Ez a fajta fizikai vonzódás nem igaz szeretet, mert az elméből jön és az elme nem szeret - pusztán csak akar. Amikor az elme elérte azt, amit akart, akkor az újdonság elenyészik. Például a gyermek izgatott és ragaszkodik egy új játékhoz, de néhány nap után, mikor az újdonság varázsa elmúlik, az izgatottság is elhal. Ugyanez történik azokkal a kapcsolatokkal, amelyek csupán fizikai vonzódáson alapulnak. Az, ami látszólagos, az nem képes szeretni vagy szeretve lenni. Az csak káprázat, melyet Shakespeare oly találóan jellemezett:

"Mondd meg, honnan jő a vágy?

S mit hall, a szív, az ész szavát?

Hogy születik s nő tovább?

Felelj, felelj

Szemben fogan meg és a szem

Táplálja, s meghal csöndesen,

Bölcsője sírja is leszen..

*A velencei kalmár, III.(2)
(Vas István fordítása)*

Sok esetben, tévesen, úgy vesszük, hogy a szeretet csak a férfi-nő kapcsolatra korlátozódik. Valójában a szeretet az élet áramlata minden viszonylatban, gyerekek/szülők, fiú-/lánytestvérek, barátok, idős emberek, stb. között. Ahol sok ember osztozkodik és gondoskodik egymásról, ott az egész társadalom kinyitja a szív központját. Ez a szeretet ereje. A szeretet az alapelv, mely minden teremtmény és vibráció mögött meghúzódik. Azt mondjuk, hogy az Isten a szeretet és a szeretet Isten, mert ennek mélységeiben megszűnünk létezni. Az igaz szeretetben nincsen "én" és nincsen "te", pusztán csak a lelkek egybeolvadása van jelen. Ebben az állapotban az igazi emberi egységet, az élet igazi egységét tapasztaljuk. Külsőleg különböző színűek, formájúak lehetünk és különböző jellegzetességekkel bírhatunk, de amint a Lélekké válunk, a cseppek egyetlen óceánná lesznek. Ez az óceán különféle ritmusokban táncoló vibrációkkal van teli, melyek különféle mintázatokat vesznek fel, megtörve és megint újraalakulva egy szüntelen kozmikus táncban. A gyűlölet és féltékenység ellen-áramlatot fejleszt, mely a kozmikus ritmus ellenében halad. Ahol jelen van a szeretet, ott növekedés, ünneplés, öröm és fejlődés van.

A biztonság

Nagyon sok probléma a félelemből ered. Ha van önbizalmunk, akkor erős a védettségünk, mely megóv bennünket az alantas vágyaktól és a negatív külső hatásoktól. Ha félelemben élünk, természetes immunrendszerünk legyengül és sebezhetővé válunk az allergiával és betegségekkel szemben. Személyiségünk akkor teljeseedik ki, akkor fénylik, mikor szívünk erős és az életet a harcossá győzni akarásával közelítjük meg. Amikor legyengülünk, a félelem csapdájába esünk, félünk kimerészkedni és megtapasztalni az élet kaleidoszkópjának örömeit és csodáit. Azt vonzzuk magunkhoz, amit kibocsátunk magunkból. Ha a szívünk össze van

húzódva, akkor valószínűleg hasonló emberekhez vonzódunk, így állandósítva a problémát. Ezért fontos, hogy erők és megalapozottak legyünk, hogy elősegítsük helyes kapcsolatainkat. Abban az esetben, ha az anya gyermekétől megtagadta szeretetét, egy kiteljesítő kapcsolat áthidalhatja az űrt. Az erős szív központ az egészséges személyiség alapja. Ha szeretettel táplálnak minket, melegséget és boldogságot árasztunk. A szeretet a természet módszere. A szeretet segítségével a mag táplálékot kap a termőföldből és életre kel. Az orvosban lévő melegség és szeretet hozzáadódik kezelésének gyógyító erejéhez. A beteg már attól jobban érzi magát, hogy szerető emberek veszik körül. Az ilyen melegszívű emberek vibrációi úgy vonzanak minket, akár a méz a méheket. Ez az a szeretet, amely együttérzéssé lesz, amely arra készítet minket, hogy fontolgtatás nélkül segítsük az emberiséget. Ez spontán cselekvés, és nem valamiféle intellektuális döntés.

Kapcsolatok

A szüleinkkel való kapcsolatunknak megvan a maga helye a szív csakrában. A fizikai anyáknak a bal szívben van a helye, apáknak pedig a jobb szívben. Amint tudatára ébredünk annak, hogy szüleinknek megvan ez a helye bennünk, nem próbálunk elmenekülni vagy elfutni semmilyen családi probléma elől, hanem vállaljuk szüleink iránti felelősségünket. Mindig a nekik kijáró szeretettel és tisztelettel kell bánnunk velük. Hasonlóképp a szülőknek is a tiszta életre kell nevelniük gyermekeiket, mely a későbbiekben majd elősegíti spirituális fejlődésüket. Ragaszkodás és félelem nélkül kell szeretniük őket, tudván, hogy ők a gondviselői gyermekeiknek. Ha a szülők nem azt teszik, amit tanítanak, akkor nem tudnak megfelelő példát mutatni utódaiknak. A szülőknek tiszteletreméltóknak kell lenniük, hogy őket is tiszteljék.

Hogy, hogyan boldogulunk hitvesünkkel, az szintén a szív kérdése. Ahol az egyik fél uralkodik a másikon vagy birtokló természetű, ott a szeretetet elfojtották, és a kapcsolat zavarttá válik. A Szellem szeretetének vibrációi szabadon kell áramoljanak; a partnereknek tisztelniük kell egymást és nem akadályozni a másik növekedését személyiségük vagy akaratuk erejével. Ha a kapcsolat virágzik és erősödik egymás megértése, mind a férj, mind a feleség rájön, hogy ők valójában egyenrangúak és, hogy helyzetük olyan, mint ugyanazon szekér két kerekéé. Olyan esetekben, amikor a nő nem fejtheti ki teljes közreműködését a családi ügyekben (például, ha a férfi úgy gondolja, hogy ő felsőbb rendű a fizikai fölénye és kereseti lehetőségei miatt), visszafojtott düh alakulhat ki benne, amely közvetlen formájában irányulhat a gyerekek felé, vagy neurózissá alakulhat.

A család fontos a társadalom számára. Ezen egység alapja a tagjai - a szülők és a gyermekek - közötti tisztelet, szeretet és kötelességtudás. Ha a család-ideál összeomlik, hamarosan az egész társadalom összeomlása fogja követni azt. Csak meg kell néznünk, milyen problémákat okoz az egyszülős családok számának robbanásszerű növekedése az amerikai városokban. Hasonlóképpen, az egész társadalmi rend a családi kapcsolatokban megnyilvánuló szeretettől függ. Nyugaton a bizonytalanság egyik fő oka az, hogy az emberek félnek, hogy idős nyugdíjasként majd az öregek otthonában fognak kikötni - teljesen elfelejtve. Ez nagyon szomorú.

Pénzen nem lehet érzelmi biztonságot vásárolni. Sokkal stabilabb az a társadalom, ahol egyfajta gyermekkorként tisztelik az időskort, melyben a szeretet és gondoskodás kiemelkedő jelentőséggel bír. A legjobban tisztelt spirituális civilizációk közül sok (például az amerikai indiánoké) különleges megbecsülésben részesítette idős tagjait és úgy tekintette őket, mint a bölcsesség és útmutatás forrásait.

A fizikai aspektus

A szív a test pumpája, így minden túlzott mentális vagy fizikai megterhelés feszültséget okoz e központban és előrehaladott állapotban szívinfarktushoz vezethet. Ha a testet atlétikai látványosság eszközeként használjuk, az kimeríti a szív központot. A túlzásba vitt atlétikai versengés ego-orientált dologgá válik, mely végül nem biztosít valódi nyereséget. Hasonlóképpen, a modern Hatha jóga is az atletizmus egy formája, amely nincs összefüggésben a Lélekkel és ez is árthat ennek a központnak. A régi bölcsék kifejlesztettek bizonyos gyakorlatokat a helytelen életmód okozta gerincproblémák korrigálására, hogy felkészítsék a Lélekről való tudás keresésére. Ez vezetett a Hatha jóga iskolák kialakulásához, és onnan a 'Jóga' modern formájához. Sajnos ma a Hatha jógát összetévesztik a spiritualitással. Azáltal, hogy a fejünk tetején állunk (vagy fehér ill. sáfrányszín köntöst viselünk, vegetáriánusokká, stb. válunk) nem fogjuk Istent megismerni. A Jóga szó szanszkritül kapcsolatot jelent, és ez a kapcsolat a Kundalini és a mindent átható Isteni energia egyesülése. A jobb oldal túlzott aktivitása a Hatha jógában és a hozzá hasonló tevékenységekben, szárazzá teheti az embert és személyiségét rideggé, szeretet nélkülivé változtatja. Ráadásul a szélsőséges esetek árthatnak a Léleknek, annak elhanyagolása miatt. Az ember ilyenkor szívinfarktust is kaphat, mivel a Lélek visszahúzódik. A szenvedést gyakran összetévesztik a tisztulással. Arra tanítanak minket, hogy elhiggyük, ha valami fáj, annak jónak kell lennie számunkra ('fájdalom nélkül nincsen nyereség'), míg minden ami kellemes az ördögi. Ez eltompítja a bal szívet, amely a Lélek székhelye. Az önmehtagadás és az önkínzás egyaránt a Lélek méltósága ellen való.

A szív állapota

A bizonytalanság és félelem fokozott szívdobogáshoz és mellkasi problémákhoz vezethet. A túlzott aktivitás vagy tervezés szárazzá tesz minket, és problémákat okozhat ebben a központban. Hasonlóképpen, kerülendő bármely szélsőségesen aszkétikus gyakorlat vagy fizikai aktivitás, amely csak a testre koncentrál, a Lélek kizárásával. A mellrák és egyéb női problémák a nők elnyomásával, illetve a velük való méltánytalan bánásmóddal lehetnek kapcsolatban. Szélsőséges esetekben a középső szívben lévő félelem és bizonytalanság neurózishoz és allergiához vezethet.

A középső szív tisztítása

A) Az elemek használata:

Néhány mély és laza, lassú be- és kilégzés.

Vegyünk mély lélegzetet és tartsuk benn egy ideig, majd engedjük ki. Ne erőlködjünk. Ismételjük néhányszor.

B) Megerősítések:

Anyám, kérlek tegyél engem félelem nélkülivé.

C) Általános tanácsok:

Lélegezzünk be, és tartsuk vissza lélegzetünket. Mondjuk magunkban tizenkétszer 'Jagadambe' nevét, majd engedjük ki a levegőt. Adjunk vibrációkat a szív elülső és hátsó részének.

Mondjuk el a 23. zsoltárt a Bibliából.

A bal szív csakra tisztítása

A) Az elemek használata:

Gyertyás kezelés a szívtájéék körül.

B) Megerősítések:

Anyám, én a Lélek vagyok.

Anyám, én a Lélek vagyok, csakis a Lélek, Nem vagyok az ego, ez a test, ez az érzelem - csakis a tiszta Lélek vagyok.

C) Általános tanácsok:

Adjunk vibrációkat a bal szív csakrának.

Tartsuk a figyelmünket az Atmá-n, mely a szívben lakozik.

A jobb szív csakra tisztítása

B) Általános tanácsok:

Adjunk vibrációkat a jobb szív csakrának.

Fejlesszük ki a helyes viselkedés szabta korlátokat (Maryada-k) a családi életben és a társadalomban.

Ne vállaljunk magunkra túl sok felelősséget és túl keveset sem.

Fejlesszük ki magunkban az apa és a férj tulajdonságait és oltalmazó erejét. Javítsunk meg minden olyan rossz kapcsolatot, mely apai, férji, fiúi vagy fivéri viszonylatainkból származik.