SAHAJA JÓGA

SAHAJA JÓGA TECHNIKÁK

A májkúra

A máj a figyelem székhelye és ezért a 'rossz' máj a figyelem szétszórtságát eredményezheti. Ez a figyelem összpontosításának és koncentrálásának hiányában nyilvánulhat meg, és szükségszerűen ez fogja megakadályozni az ettől szenvedő személyt abban, hogy elmélyüljön. A problematikus máj első jelei valószínűleg a meditálás nehézségei lesznek, a túl sok gondolat.

A máj táplálja az örömet, amely a lélekből (Atma) ered , ami a szívben lakozik és ami ha sérült, akkor nagyon nehéz az öröm érzését kifejleszteni magunkban, vagy egy alkalommal néhány pillanatnál hosszabb ideig érezni. Többek között ezek azok az okok, amikért Shri Mataji különleges figyelmet szentelt e fizikai problémának és egy speciális diétát javasolt nekünk, mely nagyon gyors javulást eredményezhet.

A májprobléma két csakra állapotával függ össze: a jobb Swadisthan, és a jobb Nabhi csakrával. Tapasztalhatnak hőséget (esetleg fájdalmat is szélsőséges estben) a máj helyén - testünk jobb oldalán a bordák alatt. Tapasztalhatnak étvágytalanságot vagy hányingert is.

A diétán kívül a meditációban is lehűthetjük a májunkat. Egyszerűen leülünk, ahogy a meditációhoz szoktunk (vagy magát a meditációt kezdjük így) szembe a képpel és a gyertyával, bal kezünket közvetlenül a májunkra helyezzük, mialatt jobb kezünket az ölünkben tartjuk, mint rendesen. Ha ezt minden nap, vagy minden meditációnk alkalmával néhány percig gyakoroljuk, akkor a probléma hamarosan megszűnik.

Meg kell jegyezni, hogy ha valaki mája kezelést igényel az nem feltétlenül utal rossz cselekedetekre. Folyamatosan bombáz minket egy olyan környezet, mely a máj egyensúlyból való kibillenését okozhatja. Gyors éttermek, feszültséggel teli munka és akár egy bonyolult szabadság megtervezése is tovább terhelhetik a májat teendőkkel. A kulcs a jelek felismerésében és a probléma orvoslásában rejlik, hogy meditációnk ne szenvedjen kárt és általános egyensúlyban maradjunk.

Ha nem sikerül a meditáció, pár napig érdemes úgy meditálni, hogy egy jéggel telt dobozt (vízzel telt samponos flakont lefagyasztani) tartunk a májunknál. Ha a meditáció javul, az mutatja, hogy a probléma forrása a máj lehet. Ha a probléma marad vagy sokkal komolyabbá válik, érdemes megfontolni egy májkúrát. 7-10 nap után szembeszökő különbséget lehet tapasztalni a meditációban

A diéta olyan ételek listája, melyek hűtik a májat és olyanoké, melyeket el kell kerülni, mert „melegítik" a májunkat.

A májkúra:

A) **Hűtik a májat és fogyasztásuk ajánlott**.

- Nádcukor - a máj étele. (A nádcukor és nem a répacukor.)
- Fehér rizs. A fehér rizs nagyon hűti a májat.
- Joghurt. Ez talán a leghatásosabb hűtőfolyadék. Azonban hideg éghajlaton, vagy télen és tavasszal ne fogyasszunk sokat.
- Gyömbér. A gyömbér majd minden formában jó a májnak. Különösen, ha reggel fogyasztunk egy kanál gyömbért cukorral összekeverve aztán egy pohár vizet iszunk. A kandírozott gyömbér is nagyon jó. De ezt a keveréket nem ajánlatos meleg éghajlaton, vagy meleg évszakban fogyasztani.
- Gyümölcsök. Általában minden gyümölcs jó a Nabhi csakrának. Különösen a szőlő nagyon jó, és a szőlőlé is jótékony hatású tiszta formájában.
- Zöldségek, saláták, stb. Általában mind jó. Különösen a retek. A retek levelét felfőzve és nádcukorral kevert italként fogyasztva nagyon jó a májnak.
- Chana. Csicseriborsóként ismert. A csicseri borsó nagyon jó az egész Nabhi csakrának.
- Fekete Kokum. Ez a fajta gyümölcs a legtöbb indiai boltban megvásárolható. Úgy néz ki, mint az aszalt szilva, de vigyázat nem édes. A legjobb felhasználási mód, ha italt készítünk belőle úgy, hogy egy ki maroknyit egy kancsóba helyezünk, kb. ugyanolyan mennyiségű cukorral és forró vízzel leöntjük. A keveréket egy éjszakára állni hagyjuk, majd a következő napon italként tea vagy kávé helyett fogyaszthatjuk.

B) **Ártalmas a májra és kerülni kell.**

- Alkohol
- Zsírban, olajban sült ételek
- Zsírok és olajos ételek
- Nehéz (pl. vörös) húsok
- Vaj és tejszin/fagyi
- Erősen fűszeres ételek
- Csokoládé
- Hal
- Fehér kenyér
- Feketeteák
- Kávé (különösen, ha erős)

C) Nem ajánlott.

- Sajt
- A legtöbb tejtermék
- Túl sok tej
- Túl sok só

D) Fogyasztható kis mennyiségben.

- Csirke

A kúra egy jellegzetes étele lehet az egyszerűen elkészített csirke és fehér rizs (mindenféle szósz vagy fűszerezés nélkül) salátával, aztán gyümölcs vagy joghurt. Általánosan ajánlatos a kúra alatt az ártalmas ételek elhagyása és próbáljunk jótékony hatású ételeket miközben szenteljünk különleges figyelmet májunknak a meditációinkban.