SATYA SINGH

kundaliní JÓGA

JAKO CESTA DUŠE

Obratel po obratli k pochopení psychosomatiky páteře

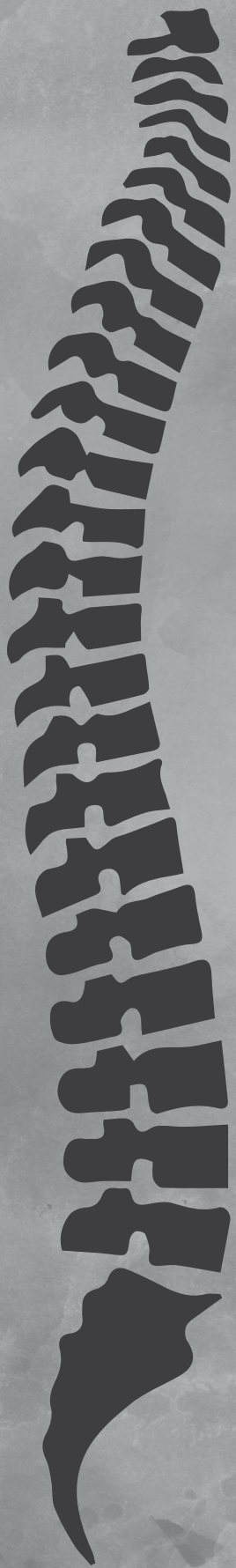
Alferia

Alferia

kundaliní JÓGA

JAKO CESTA DUŠE

Obratel po obratli
k pochopení psychosomatiky
páteře



SATYA SINGH

kundaliní JÓGA

JAKO CESTA DUŠE

Obratel po obratli k pochopení psychosomatiky páteře

Překlad Hana Kyralová

Alferia

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Singh, Satya, 1949-
[Kundalini Yoga als Seelenreise. Česky]
Kundaliní jóga jako cesta duše : cvičebnice k psychosomatice páteře / Satya Singh ; přeložila Hana Kyralová. -- První vydání. -- Praha : Alferia, 2021. -- 189 stran
Přeloženo z němčiny -- Podnázev v tiráži: obratel po obratli k pochopení psychosomatiky páteře -- Vydal nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia. -- Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-271-1790-1 (brožováno)

* 233-852.5Y * 233-852.5Y+242-9-852.5 * 796.012.6 * 613.72 * 616.711-003.93 * 613.86:616 * (035)
– kundaliníjóga
– filozofie jógy
– tělesná cvičení
– regenerace páteře
– psychosomatika
– příručky

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

Czech edition © GRADA Publishing, a. s., 2021
Copyright © Satya Singh, 2019
Translation © Hana Kyralová, 2021

ISBN 978-80-271-4149-4 (ePub)
ISBN 978-80-271-4148-7 (pdf)
ISBN 978-80-271-1790-1 (print)

*Německý výraz **Wirbel** označuje*

[...]

kromě jiného

velký rozruch; rozčilení,

které vzniklo okolo někoho, něčeho,

[...]

jednotlivé kulaté kosti páteře obklopující míchu a opatřené výčnělky

[...]

zdroj: Duden

OBSAH

PŘEDMLUVA 11

ÚVOD 13

Cesta duše 14
Nervová propojení páteře 18
Obratle a čakry 19
Obratle a pády 21
Cestovní balíček na 1040 dní 23
Deset přípravných cviků 26
Třináct manter 33

CESTA 26 OBRATLI 39

Stručný průvodce 40
Afirmace pro obratle 41

BRÁNA 43

Obratel 1: „Začínám." 45
Obratel 2: „Jsem silný." 50
Obratel 3: „Jsem na dobré cestě." 54
Obratel 4: „Jsem trpělivý." 59
Obratel 5: „Cvičím a vnímám pocity." 63
Obratel 6: „Pokračuji." 67
Obratel 7: „Spočívám ve svém středu." 71
Obratel 8: „Přebírám odpovědnost." 76
Obratel 9: „Mám dobrý doprovod." 81
Obratel 10: „Pociťuji nezištnou lásku." 85
Obratel 11: „Miluji děti." 90
Obratel 12: „Chráním své srdce." 95
Obratel 13: „Držím směr." 100
Obratel 14: „Miluji jídlo dodávající vitalitu." 106

Obratel 15: „Jsem součástí nového věku.“ 112
Obratel 16: „Bůh a já jsme jedno.“ 117
Obratel 17: „Vědomě komunikuji.“ 122
Obratel 18: „Má duše je nesmrtelná.“ 128
Obratel 19: „Umím nelpět.“ 133
Obratel 20: „Hovořím se svou duší.“ 138
Obratel 21: „Vytvářím své Universum.“ 143
Obratel 22: „Žehnám sám sobě.“ 147
Obratel 23: „Mám rád své stárnutí.“ 153
Obratel 24: „Znám svou karmu.“ 158
Obratel 25: „Jsem součástí Zlatého řetězu.“ 163

OBRATEL 26 169

Obratel 26: „Jsem zcela šťastný.“ 172

ZKOUŠKA 175
PODĚKOVÁNÍ 177
POZNÁMKY 179
ZDROJE SESTAV A ČASY PRO POKROČILÉ 183
LITERATURA 188
ADRESY 189

PŘEDMLUVA

V roce 1975 mi vstoupila do cesty kundaliní jóga podle Yogi Bhajana. Od té doby uplynulo 44 let a po celou tuto dobu jsem ji intenzivně praktikoval.

Nikdy jsem ale v břiše nepocítil nesnesitelný žár bílého ohně, který by se rozšířil do pánve, aby tam aktivoval vnitřní sopku nabývající s postupem dní na mohutnosti, až by její oheň pronikl ke koruně hlavy, načež by začal skapávat chladivý božský nektar, zcela proměňující mé tělo, mysl a duši.

Znamená to, že jsem neprožil probuzení kundaliní?

Já tvrdím, že ano!

Pociťuji ji nepřímo den za dnem díky všeprostupujícím transformačním proměnám mého života, které umožňuje. A vím, že 99 procent kundaliní jogínů má stejnou zkušenost.

Tato kniha vznikla, aby rozvíjela, doprovázela a dodala vážnosti „slow kundaliní", která také stoupá páteří, ale místo tří dnů si dává načas a potřebuje tři roky, tři desetiletí nebo třeba tři životy. Během tohoto procesu bude trpělivě a dlouho prodlévat v každém obratli a zpracovávat jeho témata.

Sat Nam,
Satya Singh

18. 04. 2019
Hamburk, Německo,
Bacalar, Mexiko,
Pathandžalipuri, Indie

ÚVOD

CESTA DUŠE

Cesta duše je pomalá cesta naší duše po páteři vzhůru, která je řízena kundaliní energií. Tato cesta vzniká z potřeby rozpustit hluboko usazené napětí bránící nám v tom, abychom byli dokonale šťastní.

Toto napětí se projevuje ve veškerém našem jednání a myšlenkách, v oddělenosti, kterou ve vzájemném kontaktu vnímáme, a možná nejzřetelněji v napětí mezi tělem a myslí. Jeho kořeny tkví v oddělení duše od božského Vědomí.

Cílem oddělenosti je uspokojit touhu božského Vědomí po zkušenosti, růstu a poznání. Proto jsme byli v procesu o 26 krocích izolováni v jednotlivých duších.

Zároveň jsme byli vybaveni vlastnostmi[1], které nám cestu duše, tedy návrat duše k jednotě s božským Vědomím, umožňují.

Tyto vlastnosti, které ovšem musí být pro dokončení cesty zpátky „domů" v co nejlepším stavu, jsme ale, jak se dalo očekávat, na začátku naší cesty z nevědomosti narušili, pošpinili nebo zablokovali a nyní je naší úkolem je pomocí postupně nabyté moudrosti očistit, zhojit a osvobodit.

26 vlastností člověka	Úkoly
1: Duše Součást Vědomí, mimo prostor a čas, dokonalá blaženost, Bůh v nás.	Odstranit omezující překážky vědomí.
2: Vůle Tři božské impulzy „HARÍ" (tvořící), „HARÉ" (uspořádávající), „HAR" (odstraňující).	Vědomě a trpělivě nakládat s našimi potřebami.
3: Mysl Vědomé, podvědomé a nevědomé procesy, které určují náš život.	Očistit mysl od iracionálních strachů a chybných přesvědčení.
4: Inteligence Myšlenky, které řídí a plánují život náš a život druhých.	Naučit se vědomě komunikovat a pozitivně myslet.
5: Ego Identifikace s „To je moje", „To jsem já".	Rozšířit svou zodpovědnost za hranice vlastního Já.
6: Vnímání Vnitřní kreativní obraz vnější skutečnosti.	Překonat předsudky a diskriminaci.

7, 8, 9, 10, 11: **Éterický zvuk / éterický hmat / éterická forma / éterická chuť / éterický čich** Zkušenost jemnohmotných úrovní, ve kterých se pohybujeme mezi smrtí a znovuzrozením.	Uvědomit si cestu mezi smrtí a zrozením.
12, 13, 14, 15, 16: **Země/voda/vzduch/oheň/éter** Materiální a psychické podmínky úplného vtělení.	Dbát na zákony přírody a zákon karmy[2], chránit planetu.
17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26: **Zrak/sluch/čich/chuť/hmat – ústa/ruce/nohy/sexuální orgán/anus** Deset rozhraní, která v našem systému převádějí zvenčí směrem dovnitř (vnímání) a zevnitř směrem ven (konání).	Zodpovědně nakládat s tím, co přijímáme a odevzdáváme.

Když zvládneme tyto úkoly, dosáhneme cíle naší cesty duše, definitivně odstraníme napětí, a navíc neskončíme s prázdnýma rukama, nýbrž vneseme do opětovného sjednocování s Vědomím svou pokladnici plnou příběhů a krásy.

Cestu duše nám pomůže přiblížit následující alegorie:

Bůh měl dlouhou chvíli, a tak přemýšlel, co s tím.

Pak začal tančit. Tančil tak divoce, že začal ztrácet drobné částečky své Podstaty – jako kapky potu z něj odletovalo nekonečné množství malých Božských duší. Nakonec přestal tančit a zůstal stát obklopen všemi dušičkami.

Řekl: „Děti moje, vydejte se na úžasnou cestu ke mně. Vybavím vás všemi vlastnostmi, které na tuto cestu potřebujete. Zažijete neuvěřitelné množství skvělých věcí. A až se vrátíte, budeme všichni bezvýhradně blaženi."

Dušičky nebyly zrovna nadšené, když zjistily, že mají být po celou cestu odděleny od Boha a odkázány samy na sebe. „Nemusíme se vydávat na cestu k Tobě," říkaly. „Už u Tebe jsme. A chceme u Tebe zůstat! Tady se nám líbí nejvíc."

Nechtěly se podvolit, ani když Bůh slíbil, že je ani na okamžik nespustí z očí.

Nakonec Bůh prohlásil: „Každá z vás dostane na cestu jednu kadeř mých vlasů. Dokud ji nebudete potřebovat, bude ve vás stočená spát. Když ji ale probudíte, dovede vás kdykoli zpátky ke mně."

Duše nazvaly kadeř „kundaliní“, což znamená „kadeř ve vlasech milovaného“. To, že budou mít u sebe něco Božského, jim dodalo důvěry a nakonec s cestou souhlasily.

Bůh začal zpívat mantru ONG. Duše naslouchaly jako očarované. Mantra v nich a okolo nich rozvinula 26 tvořivých schopností: vůli, mysl, inteligenci a konečně tělo a elementy. Naposledy vložil Bůh – jak slíbil – svou kundaliní stočenou ve třech a půl otáčkách pod spodní čakru duší, které se teď staly lidmi.

V lidské podobě už duše nebyly schopné Boží přítomnost vnímat. Cítily se nešťastné a ihned se chtěly vydat na cestu k Bohu, aby se okamžitě vrátily do stavu naprosté blaženosti. Bohužel, lidé na kundaliní spící v jejich tělech zapomněli a bez jejího vedení nevěděli, jak mají své nové vlastnosti správně používat. Zapletli se do podružností, egoismu, karmy a nečistého jednání.

Až po nekonečně mnoha oklikách si vzpomněli, že na začátku páteře spí kundaliní a začali ji pomalu posouvat po páteři nahoru. Tím zahájili cestu duše.

Itinerář cesty

Je příznačné, že si kundaliní nevybrala pro uložení ke spánku plosky nohou – zřejmě nejpokornější místo těla – nebo pupík – snad nejmocnější místo těla –, nýbrž se usídlila těsně pod kostrčí na spodním konci páteře. Tím určila cestu a směr svého vývoje, jak potvrzuje i praxe probouzení kundaliní: když je kundaliní energie probuzena, pohybuje se po páteři nahoru.

A stejně jako manifestace do podoby člověka vyžadovala 26 vlastností, sestává i kundaliní energií řízená cesta duše k dokonalé jednotě z 26 kroků. Pokročilí jogíni vědí, že v kundaliní józe je obvyklé opakovat cviky, jako jsou například žabáci, vrány a další, 26krát. Každý pohyb symbolizuje jeden krok zpět k božskému Vědomí.

Nemůže tedy být náhoda, že se páteř skládá z 26 obratlů. Každý obratel představuje jednu stanici na cestě kundaliní a na každé z těchto stanic čekají důležité úkoly, které musí být vyřešeny, aby cesta mohla pokračovat a abychom mohli přispět svým drahocenným pokladem životních zkušeností k Vědomí.

Proto je pro itinerář naší cesty duše důležité se více seznámit s psychosomatickým a duchovním významem obratlů.

Obratle zespodu nahoru

Anatomické označení	Vlastnosti	Psychosomatika	V knize je uváděn jako číslo
kostrč	malý vnitřní ocásek, drží pánevní dno	počátek	1
křížová kost	kontakt s pánví a nohama	síla	2
5 bederních obratlů L5, L4, L3, L2, L1	pohyblivé, nosné, masivní	rovnováha, střed těla	3, 4, 5, 6, 7
12 hrudních obratlů Th12, Thl11, Th10, Th9, Th8, Th7, Th6, Th5, Th4, Th3, Th2, Th1	spojení se žebry, srdcem, dechem, poněkud strnulé	střed těla	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19
7 krčních obratlů C7, C6, C5, C4, C3, čepovec (C2), atlas (Cl)	spojení s hlavou, mnohostranné, pohyblivé, zranitelné	zpěv, komunikace, mluva, rozum, uvolnění, Nejvyšší princip, smrtelnost	20, 21, 22, 23, 24, 25, 26

NERVOVÁ PROPOJENÍ PÁTEŘE

Mezi obratli vystupují nervy sympatického nervového systému.

Spojují se do uzlů a přenášejí impulzy z mozku do svalů a orgánů a zase zpět.

Kromě toho existují nesčetná vzájemná nervová propojení mezi obratli, kostmi, orgány, svaly a částmi kůže – jako kdyby měl každý obratel vlastní malé tělo a vlastní mozek.

OBRATLE A ČAKRY

Čakry, v překladu „kola“, jsou důležité především pro psychosomatické pochopení obratlů, protože vytvářejí v podobě jemnohmotných, rotujících útvarů propojení mezi páteří a psychickými strukturami.

V anatomii je sice (zatím) nelze identifikovat, ale každý z nás zná subjektivní vjemy, které s nimi souvisí, jako například:

- bolest v hrudi, když ztroskotá vztah a je zraněna srdeční čakra,
- tah mezi nohama, když strach zatlačí na první čakru, která je spojená s tématem jistoty.

Sedm hlavních čaker

Název	„Brána“, kterou čakra prostupuje kůží	Obratle a orgány, které jsou s danou čakrou spojeny	Psychické vzorce, které s danou čakrou souvisí
Kořenová čakra	perineum neboli hráz: oblast mezi konečníkem a pohlavním orgánem	kostrč, pánevní dno, nohy	bezpečí, vnímání hranic, uzemnění, sebedisciplína, nakládání s penězi a majetkem
Sexuální čakra	střed stydké kosti	křížová kost, L5, L4, L3, orgány v podbřišku	touha, kreativita, fantazie, sexuální vyjádření, radost ze života, radost z pohybu a tance
Pupeční čakra	3 až 5 cm pod pupíkem	L2, L1, Th12, orgány v horní části břicha	moc, vztek, výdrž, disciplína, jasnost, spočívání ve svém středu
Srdeční čakra	střed hrudní kosti	Th11, Th10, Th9, Th8, Th7, Th6, hrudník, srdce, plíce, brzlík	ocenění, harmonie, kompromis, milovat a být milován