

PROSPERITA

E-BOOK *kurzu kundaliní jógy*



Cavallaro Petra
kundaliní jóga

OBSAH

1. Úvod	2
2. Co je prosperita?	3
3. Země a Muladhara	4-6
4. Voda a Svadišthána, emoce	7-11
5. Oheň a Manipura	12-14
6. Vzduch a Anaháta	15-17
7. Dech a Pranayam	18-23
8. Éter a Višudha	24-26
9. Intuice a meditativní mysl	27-29
10. Intuice a Adžna	30-31
11. Mysl a meditace, modlitba	32-39
12. Božství a Sahasrara	40-41
13. Vděčnost	42
14. Použitá literatura	43

ÚVOD

Prosperita je pro mě spojením všech oblastí, které jsou pro život důležité. Je tím zdraví - tělesné i duševní, zdravé sebevědomí, zdravé a láskyplné vztahy, zdravá sebeláska, zdravý vztah ke změnám v životě a k životu samotnému, k příležitostem, k práci, fin. prostředkům a materiálnímu zabezpečení, našim potřebám, poznání svého poslání aj. Je komplexním zdravím na všech úrovních života.

Pro jeho dobrou kondici je potřeba našich aktivit, nastavení rovnováhy, harmonie a klidu ve vašem nitru. Cítění lásky a vděčnosti v srdci. Spojením a uchopením všech darů, které nám byli dány prostřednictvím největšího daru – těla, lze pochopit, naučit se, cítit, žít sebe a vše, včetně toho, co nás přesahuje. V tomto spojení je prosperita přirozená, tak jako Váš dech i nádech. Je tím život sám. Oslava jeho nekonečnosti i krásy nepoznaného, milujícího a milovaného současně.

Tento E-book je pak průvodcem a hlavně úvodem na vaší cestě k takové prosperitě.

Je pomocníkem k praktické části kurzu „K prosperitě“, je teoretickou částí k poznávání vašeho těla a všeho, co s ním souvisí. Přeji Vám krásnou cestu za dobrodružstvím, za vaším poznáním a prožitkem na základě vaší zkušenosti. Klíčem k prosperitě jste vy, vaše poznání a následně praxe. Tento e-book i kurz má za cíl být vaším pomocníkem k vlastnímu rozvoji, růstu a prosperitě ve vašem životě, ve všech jeho oblastech.

Cavallaro Petra
kundalini jóga

PROSPERITA

**Současný „věk vodnáře“ začal již 11. 11. 1991, jeho motto je:
„Vím, pomohu ti se tam dostat“.**

„Bude to věk zkušenosti, odbornosti, rozvoje. Klíčovým faktorem bude prosperita a jeho poselstvím je: Prosperita se drží u lidí, kteří se rozhodli být bystrí, připravení a účelní. Prosperita přichází k těm, kteří jsou důvěryhodní, kteří splní, co slíbili, jsou spokojení a důslední. Jde o závazek. Vložíte-li do něčeho duši, můžete se napojit na celý svět. Bude váš. Umíte-li dostát závazku, budete mít prosperity spoustu. Zastavte se, jednejte v souladu se svou podstatou a buďte nekoneční.“

Yogi Bhajan


Co je prosperita?

Prosperita má dle Kundalini jógy určité charakteristiky:

1. Prosperita je opakem nouze.
2. Prosperita je opakem hrabivosti. Prosperující peníze a statky proudí.
3. Prosperující lidé nehromadí toxické emoce.
4. Prosperující lidé prokazují sebeúctu a sebe hodnotu.
5. Prosperující lidé mají vnitřní sílu a jsou posílení pro okolí.
6. Prosperující lidé mají otevřené srdce a ochotu pomoci.
7. Prosperita je stav vyslyšených modliteb.
8. Prosperující prožívají vnitřní šíři a hloubku, jsou intuitivní a kreativní.
9. Prosperita je inspirativní a povznášející. Dotýká se srdce a duše.
10. Prosperující lidé naplňují svůj osud. Se vším, co to přináší.

Bohatství není hlavním cílem a děje se spíše mimochodem. Jedná se o prosperování nezávislé na vnějších podmínkách, které je založeno na vnitřní hodnotě a vyrovnanosti, což znamená nezaprodání charakteru pro krátkodobé zisky. Je zde vždy myšleno na přítomnost a možnosti nekonečného v nás. Je trénována trpělivost, obětavost a vědomí. **Prosperita** je harmonický vztah mezi myslí, tělem a duší. V nezávislosti na vnějších podmínkách, pokud si lze navodit pocit útulnosti a důvěru v péči univerza, poté přijde **skutečné bohatství**.

Cavallaro Petra
kundalini jóga



„Když mistrně ovládnete zemský element, poznáte, že Země se dá tvarovat, Vodu (emoce) lze přidat do hlíny (staré návyky) a v tomto novém pružném stavu přidáme trochu žáru (vůle, výzva, disciplína) tak můžeme vytvořit novou nádobu.“

Yogi Bhajan

Cavallaro Petra
kundalini jóga

ZEMĚ A MULADHARA

*„Jsme utkáni ze stejných vláken, které najdeme v přírodě,
Vesmíru, všude kolem nás. Jsme děti Země.“*

Elementům země, vody, ohně a vzduchu odpovídají první čtyři energetická centra našeho subtilního těla.

Páté centrum je spojeno se všemi čtyřmi elementy, obsaženými v prostoru a výše postavená centra jsou již za hranicemi elementů, ve spojení s Vesmírem.

Naším základním „stavebním“ kamenem je Země a její kvality, spojené s naším prvním energetickým centrem.

**První centrum - „Muladhara“, nebo také Kořenová.
Kořen = zdroj, základ.**

„Základy, bezpečí a návyk.“ (základní instinkt důvěry)

Je základna celého našeho subtilního systému. Na stavu tohoto centra závisí stav ostatních center a jejich další rozvoj. *Intenzita, s jakou vzestoupí kundaliní, závisí na stavu a rozvinutosti tohoto centra.*

Zdravá 1. čakra umožňuje, že se děje vše postupně. Funguje-li první čakra a je začleněna do celku, dá Vám schopnost být sebejistí, odolní, vytrvalí, neústupní i věrní (souvisí s cudností a nevinností). Budete vykazovat velkou výdrž za nepříznivých okolností. Je zdrojem lidské moudrosti, vnitřního klidu a vyrovnanosti. Správné reálné volby. Vede k pocitu soběstačnosti, přijetí sebe sama, jistoty, jednoduchosti.

Pozice energetického centra – úroveň pánevního nerv. plexu.
Endokrinní žláza – nadledvinky.

Životní úloha: tělesná vůle být, zachování životní pozemské energie.

Cavallaro Petra
kundalini jóga

Možné disharmonické projevy: přehnaná touha po materiálním vlastnictví a smyslových požitcích, neschopnost něčeho se vzdát, otevřeně dávat a brát, lakota, bránění se změnám a podceňování se, nedostatek tělesných a duševních sil k překonávání překážek, nevšímavost k potřebám jiných, častá kritika okolí, špatný přístup k vlastnímu zdraví, zanedbávání vlastních potřeb.

Barva červená. Pojí se se smyslem čichu. Tělesně vše pevné – kosti, zuby, nehty, tlusté střevo, ledviny, tvorba krve, stavba buněk.


Energie – apána, vyměšování.

Představuje dále funkci mysli, emocí, kdy jsme nejvíce nevědomí. Je sídlem návyků, automat. chování. Jako součást tzv. spodního trojúhelníku řídí vyměšování a redukci komplexního na jednoduché. Spodní trojúhelník je přitom uváděn do rovnováhy horním trojúhelníkem, který shromažďuje, tvoří, zjemňuje. Funkce vyměšování se přitom vztahuje na oblast fyzickou, duševní i emoční.

Kundaliní jóga používá techniky, které posilují klíčové vlastnosti této čakry a zároveň integrují její energii do vyšších center.

Jogové cviky: např. pozice Vrány, Žáby, Židle, tzv. Body Drops, Mulbandh, protažení sedacího nervu aj.

„Vnitřní svět je stejně tak živý a bohatý jako ten vnější.“



„Kdykoliv něco děláš, dělej to jako umělecké dílo. Nechť vše vyjadřuje tvoji kreativitu.“

Yogi Bhajan

Cavallaro Petra
kundalini jóga

VODA A SVADIŠTHÁNA

Kreativita i naše emoce jsou spojené s naším druhým energetickým centrem a elementem vody.

Dobře fungující druhá čakra dodává světu vášeň, motivaci a názory. Z jogínské perspektivy nabízí zážitek druhé čakry první „ochutnání“ splynutí, tj. dostat se za hranici našeho izolovaného Já. Dočasné zapomenutí se při milování v extázi orgasmu nám umožňuje zažít v určité míře extázi, kterou zažíváme, když se spojíme s Nekonečnou polaritou, kde se naše konečno spojí s Nekonečnem a vytvoří tvořivé uvědomění si Vědomí. To vedlo k vytvoření Tantry, tj. používání sexuality jako způsobu prožití ducha.

Druhá čakra je nejen o touze, vášni, o dualitě a polaritách, o pohybu a změně, ale zásadně o kreativě/tvořivosti. Když je druhá čakra dobře vyvinutá, vytváříte svět vášněmi, motivacemi a názory. Připravuje cestu pro soucit ve čtvrté čakře.

Druhé centrum - „Svadišthána“ – *cítit, přát si, tvořit. (touha po vlastní tvořivosti)*

Pozice energetického centra – pohlavní orgány, ledviny, játra, slinivka břišní, moč. měchýř. Barva oranžová, pije se smyslem chuti. Element – voda. Mezi stydkou kostí a pupkem.

Životní úloha: radost, vášeň, pozitivní, zodpovědné vztahy, trpělivost, tvořivost, umění, intuitivní vnímání.

Její silou a energií je pozornost (tj. hrana našeho vědomí, potřebujeme ji na tvořivost i relaxaci). Její perspektivou je vášeň, přání.

Druhá čakra potřebuje jiné lidi. Přirozené splynutí s přírodou, s proudem života a s vlastními pocity, otevřenost v mezilidských vztazích, přirozený postoj k druhému pohlaví, uvolnění, smyslnost a erotika, plodnost, schopnost dávat i přijímat oživující dotek, nadšení z tvůrčího tvoření a nových myšlenek.

Cavallaro Petra
kundalini jóga

Disharmonické projevy (při blokové čakře): bolesti, starosti, smutek, napětí, nejistota, křivdy, viny, ublíženost, nepatřičnost, bezmoc, rozmrzelost, nesnášenlivost, hrubost, závislost, nezodpovědné vztahy. Je-li slabá, svět se zdá fádňí, bez vášně, bez motivace, lásky, smyslů, pohybu. Cílem je rovnováha a zapojení této i jiných čakr do souhry všech ostatních čakr.

Vhodné jógové cviky: pozice Žáby, Kobry, Sat Kriya, Kočka-kráva, zvedání pánve, motýlek.

Emoce: *Emoce je pohnutí mysli, pohybují se a neustále se mění z jedné na druhou. Nemohou být trvalé. Prožijme je, transformujme, nepotlačujme. Jednejme spontánně a opravdově.*

Emoce se může stát vnitřním dramatem nebo se změnit v energii, která nám pomůže postoupit na cestě k naplnění našeho poslání. Jsou důležité stejně jako život.

Mají dvě možnosti: Když se emoce změnit v drama, vstoupíme na nebezpečnou půdu, protože toto drama se může stát návykovým vzorcem, který vás může začít ovládat. Naproti tomu se může emoce změnit v oddanost vyššímu já, člověka baví, co dělá, baví jej jeho životní cesta.

Negativní emoce nepředávejte druhým, vytváříte další reakci.

Příklady z nich:

Zlost je projevem strachu. Pramení z ega, je to relativita, identita, když vás někdo zasáhne, ego se cítí raněno, dostaví se zlost. Zlost je aktivní emoci a smutek pasivní, u všech emocí se projevují polarity – zlost má mužskou podstatu, smutek ženskou.

Jeden ze základních zákonů o vnitřních energiích říká, že je třeba udržovat protikladné reakce v rovnováze.

Odkud pochází soucítění? Je to táž energie, jež proudila ve zlosti, ale teď už v ní neproudí, protože se změnila v soucítění.

Cavallaro Petra
kundalini jóga

Transformace je naprosto nezbytná. Božská je „tma i noc“. Díky bdělé pozornosti a pozorování zlost sama zmizí, transformuje se. Bdělá pozornost je klíč.

Závist je produktem porovnávání. Jakmile s tím přestanete, závist zmizí. Závidět znamená být v neustálém srovnávání. Každý člověk je jedinečný originál a nesrovnatelný. „Bůh tvoří jen originály, v kopie nevěří“.

Žárlivost vyvolává sex. Je to jeho druhotný projev. Stejně tak s tím spojený majetnický vztah. Zaměřte se na lásku...když někoho milujete, samotná láska je zárukou pocitu bezpečí. Pokud ten druhý odejde, tak odejde, nemáte na to 100% vliv, vaše je jen polovina vztahu. Láska přináší pochopení a svobodu. Milujte v přítomné okamžiku tak naplno, že vaše láska bude pro druhého dostatečným důvodem, aby vás neopustil. Žárlivost je nepřítomnost lásky.

Strach – všechny podoby strachu jsou vedlejšími produkty strachu základního, který v sobě nosí každý. Je to strach ze ztráty sebe sama. Kdo má sám sebe, žádný strach nemá, je to otázka pochopení. Lidé se bojí života, protože žít jej znamená být divocí, přítomností co ztratit.

Strach je současně přirozený, bez něj bychom nedokázali přežít. Je měřítkem ochraňující život. Obavy a strach jsou i vedlejšími produkty ztotožňování. Strach je emocí, tj. stejně jako jiné emoce mají schopnost odeznít, nemusíte mu věnovat plnou svoji pozornost. Je přirozenou součástí života, tedy i vás.

Ptejte se, kdo jsem já? Poznávejte sebe, projděte svou hloubkou i výší, poznejte, přijměte sebe a život.

Láska k sobě, druhému či životu vyžaduje odevzdání. Odvaha je vykročení do neznáma, navzdory strachu a obavám. Ať se bojíte čehokoliv, zaměřte se na svůj strach, pořádně se na něj podívejte, buďte bdělí a uvidíte, co se bude dít. Svoboda oproštěná od strachu je požehnání.

Cavallaro Petra
kundalini jóga

Tajemstvím **transformace** je pochopení. Díky bdělé pozornosti dojde k spontánní transformaci. Bdělá pozornost je cestou do nitra.

Bdělá pozornost znamená stav neposuzování. Pomocí bdělé pozornosti se rozvíjí citlivost, naše otevřenost pro přijímání a dávání – proudění. Všechny pocity a emoce zmizí, jakmile začnete pátrat po jejich kořenech, bdělá pozornost proniká tak hluboko, že samy zmizí a obloha vnitřního bytí je naprosto čirá a jasná.

Cavallaro Petra
kundalini jóga

„Vůle duchovního bojovníka“ je centrum osobní síly a závazku, sebedůvěry, identity. Je hnací silou, vede nás k realizaci, k jednání, shromažďuje se zde vesmírná energie.

Dává nám schopnost stanovit si cíl a dosáhnout jej, realizovat. Utváření a výstavba bytí, poznání a vědomé ovládní vlastních schopností.

Cavallaro Petra
kundalini jóga

OHEŇ A MANIPURA

Co je naší silou a odkud pramení?

Je místem, z kterého tvoříme a jsme schopni věci započít i dokončit, je místem závazku, závazku vůči sobě i okolí. Je oblastí světla, vaší duchovní silou a mocí.

Centrem osobní síly a závazku, kde se rozvíjí síla vedoucí k vnitřní rovnováze, inspiraci a dobrému zdraví je oblast našeho *třetího energetického centra*. Její stav se odráží v tom, jak harmonicky jsou uspořádány naše životní okolnosti, jak vyrovnaným člověkem jsme a zda je nám přirozená vnitřní spokojenost.

Třetí centrum - „Manipura“ – čín a rovnováha.

„Vůle duchovního bojovníka“, je centrum osobní síly a závazku, sebedůvěry, identity, je hnací silou, vede nás k realizaci, k jednání, shromažďuje se zde vesmírná energie. Dává nám schopnost stanovit si cíl a dosáhnout jej realizovat. Je místem utváření a výstavby bytí, poznání a vědomého ovládnutí vlastních schopností.

Je-li otevřená a funguje harmonicky, máte pocit míru, harmonie se sebou, s životem a se svým postavením v něm. Můžete být sami se sebou spokojeni a současně respektovat pocity a osobitost druhých. Máte přirozenou schopnost přijímat pocity, přání a zážitky, poznat jejich význam pro svůj život a integrovat je do své osobnosti. Vaše jednání je v souladu s přírodními zákony, které platí v celém Universu a přispívá tak Vám i vašim bližním – vnitřnímu i vnějšímu bohatství a naplnění. Jste plni světla a síly. Jas je Vaší ochranou před negativitou a jste-li úzce spjati se silou světla, plní se Vám přání, to, co si přejete – přitahujete jako magnet.

Pozice energetického centra: oblast bodu středu – tj. tři prsty pod pupíkem (dochází zde k přeměně energie, začíná zde všech 72 tis. nádí – kanály, kterými proudí prána-energie), solar plexu (oblast mezi bránicí a pupíkem), břicho, játra, slinivka, slezina, žlučník, trávicí systém.

Smysl: zraku a vize. Element ohně. Barva žlutá.

Cavallaro Petra
kundalini jóga

Životní úloha: moudrost pramenící ze zkušeností, vyrovnanost se životem a se svým postavením v něm, vnitřní harmonie a rozvoj osobnosti, řízení mezilidských vztahů, schopnost trvalých citových vazeb, respekt k pocitům a přáním ostatních lidí, vůle, síla, zodpovědnost, ambice, prosperita.

Disharmonické projevy: snaha dobývat, ovládat a prosazovat moc, enormní vyvíjení aktivity (workoholik, perfekcionista), nedostatek vnitřní uvolněnosti a spontánnosti, potlačování a hromadění nezpracovaných emocí, ztráta svobodné vůle a odvahy, strach ze životního boje, absence uznání.



Duchovní srdce

*„Láska je andělskou energií srdce, kde vy jste tím andělem
a láska písni vašeho srdce a duše.“*

Petra Cavallaro

Cavallaro Petra
kundalini jóga

VZDUCH A ANAHÁTA

Láska je nejvyšší energií, je energií živou, která nám pomáhá růst, je hybnou silou **a je spojena s naším čtvrtým energetickým centrem:**

„Nebe a Země se zde setkávají v rovnováze.“ – je to jemně – hmotná energie, místo přechodu z nižšího zemského trojúhelníku do vyššího horního trojúhelníku, začíná zde první úroveň vědomí. Schopnost vnímat zákony vesmíru – Lásky.

Díky němu se dá přiblížit něčemu, čemu se říká „univerzální čistá láska“. Je často nazývána branou do duše, protože díky ní se můžeme i spojit s naší univerzální částí duše – božskou jiskrou v nás.

Srdce vytváří střed systému čakr. V ní se spojují tři spodní emočně – fyzická centra s třemi horními – duchovními. *Jeho kvality jsou: plnost* (láskou srdce přetéká, proudí), **síla** (odvaha být autentický), **otevřenost** (přijímání), **jasnost** (ve smyslu opaku pochybnosti). S jasností souvisí odvaha, odvaha postavit se za správnou věc, či překážkám. Odvaha, sebedůvěra a vnitřní jistota pak vytvářejí osobnost, která není náchylná ke špatným rozhodnutím a ovlivnitelná způsobem, který by nebyl k podpoře dobra pro něj a nejbližší okolí, či v širším společenském měřítku.

Srdci prospívá kreativní činnost jako tanec, zpěv, dobré vztahy, láska k životu a pocit vděčnosti. Má rádo pocit lehkosti a radosti, hravosti, smích. Srdci prospívá také pohyb a správný – brániční dech. Srdce je spojeno s pránickou energií – jemnou životní energií. Hluboké, uvolněné dýchání je tedy prospěšné nejen při meditaci a pranajámové techniky jsou ideální rovněž.

Vlastnosti spojené se srdcem – **Láska a soucítění, laskavost, služba, probuzení duchovního vědomí.**

Podporuje smysl pro zodpovědnost, sebedůvěru a vnitřní jistotu. Druhou stranou jedné mince je pak strach – tj. strach z odmítnutí, odloučení, či ztráty lásky. Zranitelnost, smutek.

Cavallaro Petra
kundalini jóga

Pro nás i naše okolí je důležité mít „otevřené srdce“. Láska k sobě samým, pochopení a přijetí celé naší podstaty z hloubi srdce nás může od základů proměnit a uzdravit. Je předpokladem k naplňující lásce k ostatním lidem, pro soucítění porozumění a hlubokou radost ze života. Láska k druhému či k životu vyžaduje **odevzdání**. Odvaha je vykročení do neznáma, navzdory strachu a obavám. Odevzdanost nám umožňuje vnímat subtilnější oblasti Stvoření – s rozvojem čakry srdce se tak současně rozvíjí i vyšší schopnosti čakry čela – tzv. „třetího oka“, centra intuice a vedení.

Čtvrté centrum - „Anaháta“ - láska a probuzení.

Pozice energetického centra: uprostřed hrudníku, mezi bradavkami. Srdce, brzlík, plíce. Srdce je párový orgán. Plíce jsou sestrou srdce. Plíce – naše křídla, tj. svoboda.

Smysl: hmat, Element: vzduch, barva – zelená.

Životní úloha: láska, soucit, empatie, odpuštění, služba, laskavost, vděčnost, štědrost, velkorysost. Vnitřní radost, uspokojení s vnitřními úspěchy. Jde o radost, která je nám vrozená.

Disharmonické projevy: chtivost, nesoudnost a pocit velké moci a síly, pasivní či agresivní chování, neschopnost otevřít se a přijímat lásku, samota a nadměrná kritičnost, potřeba uznání a strach z odmítnutí, závislost na náklonnosti ostatních, přecitlivělost a snadná psychická zranitelnost, nezúčastněné, neosobní a přespříliš přátelské chování vůči ostatním lidem. Nemoci srdce, imunitního systému, auto – imunitní onemocnění, astma atd. (Srdce ovlivňuje a souvisí s naším vztahem k otci a matce).

*Děkuji, že jste si stáhli ukázkou mého
e-booku PROSPERITA.*

Pokud Vás informace v něm obsažené zaujaly a rádi byste se dostali v oblasti prosperity hlouběji, je tu pro Vás připraven **online kurz PROSPERITA**.

Probuzená kreativní vnitřní síla Vás uvede do prosperity a spojení s celkem/Bohem. Váš sebe - rozvoj je o vaší práci, vzdělávání se i o praktikování.

Těším se na Vás uvnitř online sekce.

Petra Cavallaro

Cavallaro Petra
kundalini jóga