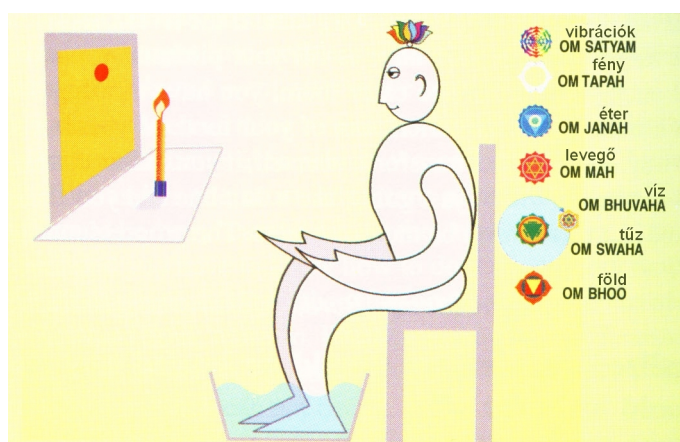


LÁBÁZTATÁS

Fogunk egy lavórt (amit csak erre a célra használunk) és teszünk bele vizet, majd egy-két-három evőkanálnyi sima asztali sót, és ebbe rakjuk mind a két lábunkat, és így medítálunk kb. 15 percig. Aztán külön oda helyezett vizes palackkal láböblítés, szárazra törlés, majd a negativitásokkal megtelt sós víz kiöntésre kerül a wc-be. Aztán lavór öblítés, másnap pedig ismétlés.

Olvasd a Jógameditáció 74-es számú hírlevelét.

(<http://www.jogameditacio.hu/hirlevel/71-75%20.htm>)



Tisztulás a lábáztatás során

CSAKRA	Ami tisztítja	Eleme	Tömege
MOOLADHARA	Só a vízben	FÖLD	Legnehezebb
NABHI	Víz a lavorban	VÍZ	Könnyebb mint Föld
SWADHISTANA	A gyertya lángja	TŰZ	Könnyebb mint Víz
ANAHAT	Légzés a lábáztatás alatt	LEVEGŐ	Könnyebb mint Tűz
VISHUDI	Éter ami fölöttünk van	ÉTER	Könnyebb mint Levegő
AGNYA	A gyertya fénye	FÉNY	Könnyebb mint Éter
SAHASRARA	Sri Mataji fényképéből jövő vibrációk	VIBRÁCIÓK	Legkönnyebb

A táblázatban és az ábrán egyértelműen látszik az, ahogy felemelkedünk a Mooladhara csakrától a Sahasrara-ig az elemek tömege csökken. Például: a Kundalini a Mooladhara-ból közvetlenül a Nabhi-ba megy, és a Víz tömege (a Nabhi eleme) könnyebb mint a Föld elem. Aztán a Kundalini a Swadhista-ba ér (megjegyzés: a Swadhista csakra a Nabhi-ból született, és a körül forog), ahol a Tűz elem könnyebb mint a Víz, az előző elem. A Szív csakránál a Levegő az elem, ami könnyebb az előző elemnél a Víznél. Hasonlóan felfelé haladva az elemek súlya csökken, amíg el nem érjük a Sahasrara-t, ahol a Vibráció, a legkönnyebb elem van. Ezért van az, hogy amikor a Kundalini felfelé mozog minden csakrán egyre könnyebbnek és könnyebbnek érezzük magunkat, és amikor elérjük a Sahasrara-t, teljesen könnyűek és békések vagyunk.

Mondani sem kell, hogy a Sahaja jógiknak mindennap kell lábat áztatni, mivel átlag emberek vagyunk, akik társadalomban élünk. Állandóan, akár tudunk róla, akár nem, negativitásokat szívunk magunkba a különböző „ablakokon” keresztül, mint a fül, szem, orr stb, a reklámokból, a beszélgetésekből, a hangulatokból, otthon vagy az irodában. Így egyfolytában sok negativitást szívunk a csakráinkba, nádiainkba, ami kívülről nem látszik. Ha nem tisztítjuk meg ezt a finomrendszert rendszeresen, akkor a csatornáink nem lesznek elég tiszták ahhoz, hogy a Kundalini vibrációi szabadon folyhassanak.

Sri Mataji, az egyik beszédében azt mondta, hogy mindennapi életünk problémáinak 80%-át megoldja a sósvizes kezelés maga. Azt is tudjuk, hogy ha egy adott nap gondolatait csoportosítjuk, azt találjuk, hogy a legtöbb gondolatunk a Nabhi csakrára vonatkozik pl.: a házastársra, gyerekekre, üzletre.

Hogyan tisztulnak a csakrák a lábáztatás során

Amikor lábat áztatunk, a Mooladhara csakrákat a vízben lévő só tisztítja, ami a Föld elem tulajdonságait hordozza. Míg a víz a Nabhi-t, a gyertya lángja a Swadisthana-t, a levegő a Szív csakrát (Anahat), az éter a Vishudi-t, a gyertya fénye az Agnya-t, és a Vibrációk Anyánk fényképéből a Sahasrara csakrát tisztítják.

Így tudjuk az összes természetes elemet arra használni, hogy naponta megtisztítsuk a finomrendszerünket.

Köszönet Juhász Katalinnak