

# 2

## A FÉNY HÁLÓJA

ŐSEINK TUDATÁBAN VOLTAK ANNAK  
AZ ENERGIAHÁLÓNAK, AMELY MINDEN DOLGOT  
ÖSSZEKAPCSOL ÉS ÁTHAT. A RIGVÉDA, A SZENT  
HINDU SZÖVEG ÍGY ÍR ENNEK AZ ENERGIÁNAK  
AZ EREDETÉRŐL:

*A TEREMTÉS KEZDETE ELŐTT SEMMI NEM  
LÉTEZETT, SEM LEVEGŐ, SEM ÉG. AMIKOR  
A SEMMIBEN LÉTEZÉS A VALAMIBE ROBBANT,  
A DOLGOK KÖZÖTTI ANYAG MEGSZÜLETETT.*

## A SZENT ENERGIA MEZŐJE

A tudósok egykor azt hitték, hogy a dolgok közötti tér üres. A német fizikus, Albert Einstein (1879–1955), aki leginkább két relativitáselméletéről ismert, elfogadta azt a gondolatot, hogy a két tárgy közötti tér üres, de nagyon nehezen tudott hinni benne. Sajnos az Einstein életében rendelkezésre álló tudományos berendezések nem voltak elég fejlettek ahhoz, hogy mérni tudják a nagyon alacsony szintű energiát, így azok a vizsgálatok, amelyeket azért végeztek, hogy kiderüljön, van-e valami a térben, vagy üres, az utóbbi eredményre jutottak. Ez két nehezen megválaszolható kérdést vetett fel. Az első, hogy ha valóban üres a tér, vajon mi tartja benne távol egymástól a tárgyakat. Másodsor azt, hogy hogyan terjed a fény és a hang, hiszen az őket szállító energiahullámok nélkül sötét és néma világban élnénk.

A későbbiekben, az egyre kifinomultabb tudományos eszközök megjelenésével amerikai tudósok rögzíteni tudtak egy rendkívül finom energiát, amely áthatol minden téren, és összekapcsolódik az univerzum minden tárgyával. Ezt az energia-mezőt nevezték el „a fény hálójának” és „isteni mátrixnak”, ezoterikus körökben „éternek”. Az éter az energiák felhalmozódása, amely magában tárol mindent, ami csak a világegyetem megszületése óta történt. A fizikai testben a DNS őrzi az étert. A „sejtmemória” feljegyzéseiben földi életünk minden tapasztalata tárolódik. Amúltunk, a jelenünk és a jövőnk feljegyzései az ákásakrónikák – a szanszkrit *ákása* szó jelentése *ég*. Mindenkinék joga van hozzájuk férni, de csakis egy spirituális vezető segítségével.

Egyetértek Gregg Bradannel, aki a *The Divine Matrix* (Az isteni mátrix) című könyvében arról ír, hogy ha megtanulunk belépni erre a területre, létrehozhatjuk az élethez szükséges dolgokat, amelyek azonnali gyógyulást eredményezhetnek. Braden szerint ahhoz, hogy belépjünk ide, a két legfontosabb dolog a gondolataink és az érzelmeink. Például ha testi betegségünk van, azt kell hinnünk, hogy már meggyógyultunk, és éreznünk is kell a gyógyulásunk feletti örömet.

### A háló működése

A fényhálót az univerzumot átható pókhálóhoz lehet hasonlítani. Amikor egy légy fennakad a pók hálójában, a szálak rezgést továbbítanak, és a pók így értesül arról, hogy megérkezett a vacsorája. Ehhez hasonlóan az, amit gondolunk és érzünk, szétterjed a fényháló szálainak rezgési frekvenciáján, és hatást gyakorolhat az emberekre, az országokra és a világ helyzetére. Veled is biztosan előfordult már, hogy tudtad, hogy ki hív, amikor megszólalt a telefon, pedig még fel sem vetted.

Ebben az esetben – a fényháló elmélete szerint – azt mondhatjuk, hogy a telefonáló már a szám tárcsázása előtt gondolt rád, a gondolataival teremtett energiahullám pedig eljutott hozzád a háló szálain keresztül, és te intuitívan felfogtad ezt a hullámot. Ugyanez az elmélet érvényes a világbékéért való imádkozás napjaira is, hiszen azok az országok, amelyek részt vesznek az imádságban, azt tapasztalhatják, hogy csökken az erőszak és a bűncselekmények száma. Épp ezért fektet a jóga olyan nagy hangsúlyt a pozitív gondolatok erejébe. Ahogy már láttuk az 1. fejezetben, az első jama az erőszakmentesség, és ez nemcsak a tettek, hanem a gondolatainkra is vonatkozik. A jóga hallgatókat arra szokták kérni, hogy a nap során tudatosítsák a gondolataikat. Az a feladatuk, hogy amikor felismerik a negatív gondolkodási mintákat, változtassák át pozitívvá. Arra is figyelmeztetik őket, hogy a filmekben vagy számítógépes játékokban látott agresszió is fokozhatja az erőszakot. Talán mindennap fel kellene idéznünk Assisi Szent Ferenc csodálatos imáját:

Uram, tégy engem békéd eszközévé,  
Hogy szeressek ott, ahol gyűlölnek,  
Hogy megbocsássak ott, ahol bántanak,  
Hogy összekössek, ahol széthúzás van,  
Hogy reménységet keltsek, ahol kétségbeesés kínoz,  
Hogy fényt gyűjtsak, ahol sötétség uralkodik,  
Hogy örömet hozzak oda, ahol gond tanyázik.

Ó, Uram, segíts meg, hogy törekedjek,  
Nem arra, hogy megvigasztaljanak, hanem hogy én vigasztaljak,  
Nem arra, hogy megértsenek, hanem hogy én megértsek,  
Nem arra, hogy szeressenek, hanem hogy én szeressek,  
Mert aki így ad, az kapni fog,  
Aki megbocsát, annak megbocsátanak,  
Aki meghal, az fölébred az örök életre.



# 6

## A FÉNYHÁROM- SZÖGEK

AMIKOR HASZNÁLNI KEZDED A FÉNYHÁROM-  
SZÖGEKET ALKOTÓ ENERGIAVONALAKAT,  
RÁJÖSSZ, HOGYAN KELL VIZUALIZÁLNI  
– ÉS VÉGSŐ SORON ÉREZNI – EZEKET  
A HÁROMSZÖGEKET AZ ENERGIZÁLÓ PÓZOK  
GYAKORLÁSÁVAL, HOGY VÉGÜL ÖSSZE-  
KAPCSOLÓDHASS SAJÁT BELSŐ FÉNYEDDEL.

# A HÁROMSZÖGEK HASZNÁLATA

A következő ásanák mindegyikében egynél több fényháromszög keletkezik. Kezdeként gyakorolj a kiválasztott ásanával, tartsd meg, ameddig kényelmesnek érzed, majd ismételd meg a fényháromszögeket használva. Először csak egy ásanaháromszöget vizualizálj. A későbbiekben, amikor ezt az ásanát végzed, egy másik fényháromszöget vizualizálj. Amikor úgy érzed, hogy készen állsz rá, elkezdheted vizualizálni a póz összes háromszögét.

Amikor létrehozta az ásanában jelen lévő háromszöget vagy háromszögeket, képzelj el, hogy fehér pránikus fénnel töltöd meg őket, így mindegyik háromszög energizálja és egyensúlyba hozza az általuk érintett testrészeket. Először talán nehéz lesz vizualizálni a háromszögeket, de gyakorlással egyre könnyebbé válik. Ne feledd, hogy a fény teremtményei vagyunk, és életünkhöz fényre van szükségünk.

## Egy új dimenzió

A Föld történetének jelenlegi korszakában a bolygó és lakói készen állnak az ötödik dimenzióba vezető ugrásra. Felkészültünk arra, hogy elhagyjuk a harmadik dimenziót, amely túlságosan kötődik az érzelmekhez, a gondolatokhoz és a földi túléléshez, és belépünk a negyedik dimenzióba – ahol meg kell találnunk önmagunkat és el kell engednünk mindent, amivel már nem rezgünk együtt. Ez egy olyan dimenzió, ahol minden rendszer lebomlik, hogy könnyebbé váljon az új növekedés és az új életmód. Ez az időszak nem túl kényelmes, de szükséges ahhoz, hogy minden dolog a Földön átlépjen az ötödik dimenzióba.

Az egyik kulcskérdés a félelem. Ennek az érzetnek az ereje állít meg minket az önvalónk fénye felé vezető úton. Törekedjünk arra, hogy felülemelkedjünk a félelmen és más negatív érzéseken, gondolatokon, így végül képesek leszünk a negyedik dimenzióon keresztül eljutni az ötödik dimenzióba. A másik feladatunk a negyedik dimenzióon áthaladva az, hogy kezdjük megnyitni a szívcsakrát – a feltétel nélküli szeretet csakráját.

A szívcsakrát megnyithatjuk úgy is,  
hogy halvány rózsaszínű fénnel telt  
háromszögeket vizualizálunk. A rózsaszín  
a feltétel nélküli szeretet színe.

## Fényenergia

Még mielőtt elkezdenél gyakorolni a fényháromszögekkel, végezd el ezt az energizáló relaxációs gyakorlatot. Feküdj hanyatt a talajra, figyelj arra, hogy a tested egyenes legyen. Nyújtsd ki a karod vízszintesen, a tenyered felfelé nézzen. Zárd össze a két lábad, húzd be az állad a mellkasod felé, hogy ne nehezedjen nyomás a nyaki gerincre. Így pihentesd a tested néhány percig.

Amikor felkészültél a vizualizációra, képzelj el egy fényháromszöget a két tenyér alcsakrái és a talpad alatt nagyjából 15-20 centiméternyire elhelyezkedő földcsillagcsakra közé. Most vizualizálj egy második háromszöget a tenyerek alcsakrái és a fejed fölött körülbelül 15 centiméternyire lévő lélecsillagcsakra közé.



FELÜLNÉZET

Belégzéssel vizualizálj egy fehér fénynyalábot, amely a lélecsillagcsakrából indul ki, majd lefelé, a koronacsakra felé halad a felső háromszögben. Áramoltasd magadba ezt a fényt, amíg a felső háromszög megtelik vele. Ugyanezzel a módszerrel vezesd be a fényt az alsó háromszögbe. Amikor ez a háromszög is megtelt fénnel, egy fehér ragyogású, kétdimenziós oktaéderben fekszel magad. Az oktaéder a levegő elemhez és a szívcsakrához is kapcsolódik. Próbáld érzékelni az oktaédert kitöltő fényt, érezd, ahogy energizálja és vitalizálja tested minden atomját, minden egyes sejtjét. Ezzel a gyakorlattal fokozatosan megtanulod érzékelni a kézben és a lábfejen lévő alcsakrák pulzáló melegét, amely lassan eljut tested minden részébe. Folytasd a gyakorlást mindaddig, amíg kényelmesnek érzed.

## NAMASZKÁRA (üdvözlőpóz)

Ülj kényelmesen keresztezett lábú ülésbe. Ha ez nehézséget okoz, ülj egy párnára. Belégzés közben nyújtsd ki a karod a fejed fölé, érintsd össze a két tenyered. Nézz fel a kezedre.

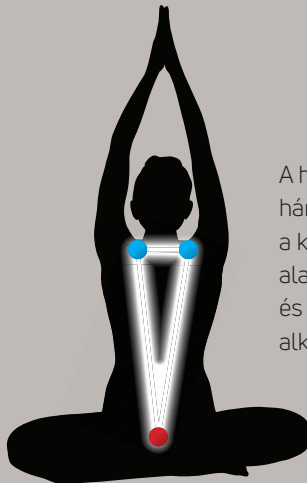
Ez a testtartás megnyitja a mellkast, megemeli a gerincet, és segíti a térd- és a csípőízületeket, valamint hatékonyan előkészít néhány klasszikus jógapózt.



Ebben a testtartásban három nagy fényháromszög keletkezik. Az első a tenyerekben és a térdhajlatban lévő alcsakrák között jön létre.



A második háromszög a mellbimbók mögötti alcsakra és a gyökércsakra között található.



A harmadik háromszöget a kulcscsontok közepe alatt lévő alcsakrák és a gyökércsakra alkotják.

Az ászana megtartása közben fókuszálhatsz egyszerre csak az egyik, de akár mindhárom csakrára is. Más-más háromszöget is választhatsz, amikor ezt a pózt gyakorlod.