



# Yoga

Oneness. Light. Love.

[home](#)

## Tilak - Duchovné Znaky



### Tilak - Duchovné Znaky

*Jedná sa o veľmi starú prax. Ponukám ju vo variante, prispôsobenému nášmu času. Mali by ste si uvedomiť, že skutočný vek tejto praxe sú tisíce rokov.*

#### Popis postupov:

1. Po umývaní (sprchovaní, kúpeli, atď.), ešte pred obliekaním ale až po utieraní – nechajte tiecť vodu z kohútika (to je najpohodlnejšie). Ak nepoužívate vodovod, môžete použiť aj inú možnosť - napríklad z nádrže (vedro, lavór, miska, atď.)

2. Takže: pustili ste vodu (teplota vody je nepodstatná, ale lepšie bude studená). Ďalej ponorte do prúdu vody (alebo vo vodnú nádrž, ak používate iné možnosti) končeky prstov oboch rúk (prvé a druhé články týchto prstov) - s výnimkou palca, a prehovorte mantru „**OM**“

(v duchu, nahlas alebo pošepky - ako vám to vyhovuje).

Mantru hovorte „pretiahlo“: O-O-O-M-M-M.

3. Potom sa týmito omočenými prstami rúk dotknite zároveň do prednej strany predkolení oboch nôh (približne v bode, zodpovedajúcom centru predkolenia), a urobte pohyb vankúšikmi prstov po predkoleniach nadol (tu aj ďalej používajte len tieto štyri prsty ruky, bez palca).

Počas tohto pohybu hovorte (v duchu, nahlas alebo pošepky - ako vám to vyhovuje): „**Kanály nôh plne otvorené**“. Dĺžka pohybu - asi 10 až 20 cm.

4. Opäť ponorte prsty oboch rúk do vody a „mantruajte“ (opakujte postup z bodu 2), potom sa zároveň dotknite končekmi prstov oboch rúk (ruky sú prekrížené!) k oblasti pravej a ľavej ruky medzi ramenom a lakťom, a urobte vankúšikmi prstov pohyb nadol pozdĺž vonkajšej strany rúk.

Zároveň s tým hovorte : „**Kanály rúk plne otvorené**“.

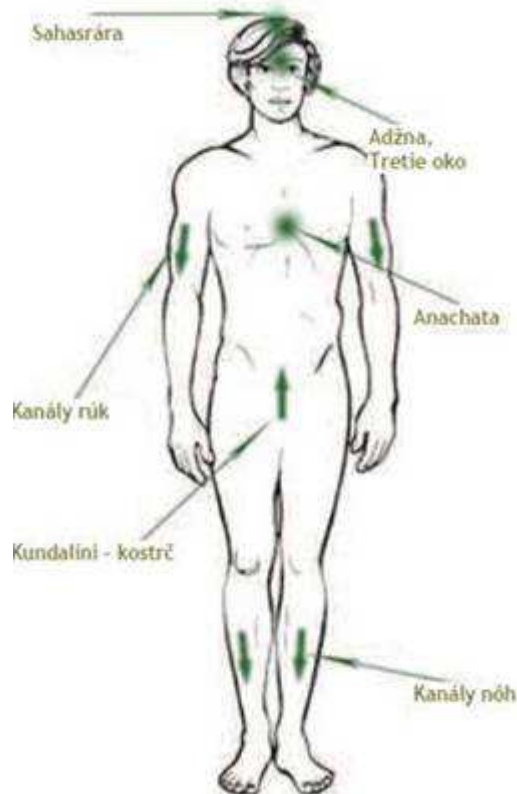
5. Potom opäť opakujte postup z bodu 2, ale iba pre pravú ruku, a pohybujte končekmi prstov pravej ruky od chrbtice kostrče mierne nahor po krížovú kosť (asi 10 až 20cm).

Zároveň s tým hovorte: „**Kundalini je plne prebudená**“.

6. Potom opäť opakujte postup z bodu 2, po ktorom sa dotknite do stredu svojej hrudi (k čakre Anachate) a zároveň hovoríte: „**Anachata je plne otvorená**“.

Tu a naďalej už **nie je nutné kresliť čiary** - stačí jednoducho pritlačiť končeky prstov na požadované miesto.

7. To iste robíte aj pre oblasť medzi obočiami (tretie oko, čakra Adžna) a taktiež pre oblasť vrcholca hlavy (čakra Sahasrára).



Na ploche medzi obočiami hovorte: „**Tretie oko je plne otvorené**“.

V oblasti čakry Sahasrára hovorte: „**Sahasrára čakra je plne otvorená**“.

8. Potom sa môžete obliecť a ísť von z kúpeľne.

### **Schéma použitia „Tilak“:**

#### **Poznámky:**

1. Uskutočňujte kúpanie každý deň - je to veľmi dôležitý rituál, ktorý by mal byť vykonaný každým človekom, ktorý cvičí jogu alebo sa stará o sebarozvoj a vlastné zdravie.

Hodnota vody je veľmi vysoká. Táto látka nás spojuje s duchovným svetom a má nenahraditeľnú schopnosť očistiť nás fyzicky, aj duchovne.

Preto sa **snažte každý deň absolvovať** vaňu, sprchu alebo jednoducho sa oblejte vedrom vody.

2. Trvanie praktiky nekončí po vašom odchode z kúpeľne. Tie informácie, ktoré ste získali v procese použitia Tilak, budú pracovať ešte po dlhú dobu, takže keď budete hovoriť vyššie uvedené slovné vzorky – hovorte ich veľmi presvedčene, bez tieňa pochybnosti v tom, že **všetko je presne tak ako hovoríte**.

3. Cez zrejmu jednoduchosť a ľahkosť prevedenia tejto praktiky, je veľmi efektívna, a dobré výsledky môžete vidieť ihneď po tom, ako začnete cvičiť.

© Autor: *Sergey Veretennikov (Om Shanti)*

*Prax je uvedená od 17.09.2007*

*Preložila: Tetyana Karásková (Alok Ruhi), 29.06.2013*

---

© Copyright 2003-2013 Your Yoga