

Jóga ohňa

Sprievodca "Urobte to samy"

Webová stránka: <http://vedicastrologer.org/fire>

Dátum aktuálnej verzie: 2011 30. júna

Čo je jóga?

Doslovný význam "jogy" je "zlúčenie dvoch do jedného". Jóga je dnes známa ako systém fyzických postojov a dychových cvičení, ktoré podporujú fyzickú pohodu a pokoj v mysli. To je len vonkajší význam a účel jogy. Skutočným významom jogy je odhalenie božského v jeho vedomí a spojenie individuálneho vedomia s kozmickým vedomím. Preto sú užitočné, ale nie postačujúce fyzické pohody a duševný pokoj. Jóga je viac ako fyzické postoje a dychové cvičenia.

Oheň a božstvo

Oheň je kreatívny, čistiaci a transformačný agent. Oheň predstavuje energiu. Moderné formy energie, ako napríklad elektrická energia a vnútorné formy, ako je psychická energia, ktorá uľahčuje vnímanie, myšlienky a emócie a nervové prúdy, ktoré umožňujú všetky zmyslové skúsenosti, sú všetky rôzne prejavy ohňa. Oheň v jeho rôznych formách riadi vesmír a je nevyhnutný pre rôzne životné procesy v nás, na fyzickej, duševnej a duchovnej úrovni.

Nie je divu, že oheň je považovaný za posvätný a spojenie s božskosťou v niekoľkých náboženstvách. Hinduisti, Zoroastriáni, starí Greco-Rimania, Budhisti a domorodí Američania sú niektoré skupiny, o ktorých je známe, že zaobchádzali s ohňom ako s posvätnými a uctievali boh v ohni.

V Judiasme a kresťanstve sa zachováva aj svätý oheň v sviečkach v synagógach a kostoloch. Desiat' prikázanií bolo odovzdané Mojžišovi Bohom v podobe "stĺpca ohňa" na vrchu Sinaj. Menorah so 7 lampami je dôležitou súčasťou judaizmu. V judaizme Korban Olah alebo celá ponuka pozostávala z úplne horiacich zvierat v mizbe'ah alebo oltári. Oltáre na oheň ponúkol Noah, Abrahám, Izákovi, Jakobovi a Mojžišovi.

Nový zákon sa vzťahuje na krst s ohňom. Ján Krstiteľ hovorí: "Ja vás skutočne krstím vodou s pokáním, ale ten, ktorý prichádza po mne, je silnejší ako ja - bude vás krstiť Duchom Svätým a ohňom." (MATTHEW 3:11). Čistenie ohňom je lepšie ako čistenie vodou. Všimnite si, že oheň je tu s Duchom Svätým. Aj na iných miestach v Novom zákone sa hovorí, že Duch Svätý sa prejavuje ako "jazyky plameňa".

Ohňová obeť

Oheň spája fyzický svet s duchovným svetom. Oheň je zástupcom boha na zemi. Je to energetická forma, ktorú dokážeme vidieť s očami a pocitom.

Na posilnenie vnútorného ohňa pomocou rezonancie možno použiť vonkajší oheň. Keď vnútorný oheň človeka horí jasne, spaľuje zlé vlastnosti a slabosti vo vnútri a očisťuje. Pripravuje individuálne

vedomie na spojenie s kozmickým vedomím (jóga) a dlhotrvajúcou božskou blaženosťou. To je Jóga ohňa.

Človek si môže predstaviť božskú prítomnosť v ohni a ponúknuť materiály a myšlienky do ohňa. Vďaka rezonancii sa vonkajší oheň dotýka vnútorného ohňa. To zvýši koncentráciu, duševné zameranie a mier. Je to rýchla cesta pre spojenie s božskými, horiacimi nečistotami v individuálnom vedomí človeka, urýchľujúcim vnútornú transformáciu a zlúčenie individuálneho vedomia s kozmickým vedomím jedného dňa.

Oheň spaľuje všetko, s čím prichádza do kontaktu, na stále tú istú látku, t.j. popol. Podobne vnútorný oheň múdrosti, ktorý spaľuje vo vnútri, znižuje všetky predmety vnímané jeho myslou na spoločnú podstatu, to znamená na základnú božskosť v nás všetkých. Keď sa to stane, myseľ je plná pokoja a blaženosti. Hoci vnútorný oheň múdrosti vo väčšine ľudí nehorí dobre, môže byť posilnený pomocou jógy ohňa.

Vnútorný oheň rezonuje s vonkajším ohňom a v priebehu času sa posilňuje v dôsledku jogy.

Dokonca aj 20 minút, ktoré strávite každý deň - alebo hodinu alebo dve, každý týždeň - pred ohňom s pocitom posvätnosti a úcty, môže to spôsobiť veľký rozdiel v stave mysle a urobiť ju v priebehu času sústredenejšiu, miernou a pokojnou. Dôkazom pudingu je, že ho zjeme. Môže jednoducho jogu ohňa vyskúšať a zistiť, čo dokáže.

Náboženstvo a jóga ohňa

Jóga ohňa je nezávislé na náboženstve. Posvätnosť ohňa a schopnosť ohňa očistiť ľudské vedomie je univerzálna. Ako je uvedené vyššie, veriaci viacerých náboženstiev použili oheň na očistenie a dosiahnutie boha.

Ak je človek ochotný skúsiť ohňovú jogu, nemusí sa obávať, či sa môže dostať k bohu cez oheň, alebo nie. Ľudia majú predpoklad, že existujú rôzni bohovia, ktorí vytvorili rôznych ľudí. Faktom však je, že jeden boh vytvoril celý tento vesmír a Boh je nad rámec foriem, vedomostí, nad rámec pochopenia a opisovania. Ľudia, ktorí zažili rôzne aspekty tohto jedného boha, dali rôzne názvy a opisy a rôzne cesty k dosiahnutiu Boha.

Napriek existencii mnohých náboženstiev a mnohých pojmov o bohu dnes, jedna vec, ktorú môžeme s istotou vyhlásiť, je, že Boh je jeden a všetky náboženstvá sú odlišné pokusy o dosiahnutie tohto jedného boha alebo vesmírneho vedomia. Nekonečný boh nemôže byť úplne zachytený čímkoľvek konečným, vrátane náboženstva. Boh môže byť realizovaný len prostredníctvom internej skúsenosti a nie čítaním kníh alebo intelektuálnych diskusií alebo počúvaním o niečom inom opise boha.

Joga ohňa je zrýchlená metóda, ktorá prináša vnútornú transformáciu a odkryje božské vnútri. Nie je bez dôvodu, že oheň je v mnohých náboženstvách a kultúrach považovaný za posvätný a používa sa ako prostriedok na spojenie s božským. Avšak nie je potrebné, aby sa človek vzdal vlastnej viery a poňatia boha, aby využil ohňovú jogu a priblížil sa k bohu prostredníctvom ohňa.

Niektoré užitočné pokyny

Ak človek prijíma vegetariánske jedlo čo najviac, zvýši sa účinnosť ohňovej jogy, aby sa dosiahla vnútorná transformácia a jasnosť. Aspoň nie jesť mäso 12 hodín pred ohňovou jogou je dobrý nápad. Aj keď to nie je absolútne pravidlo, je to veľmi užitočná smernica.

Požiaru jogu je možné vykonať kedykoľvek. Ale jedna hodina pred alebo po východu slnka alebo západu slnka je zvlášť priaznivá pre príjemnú jogu.

Ak niekto konzumuje nejaké jedlo 1-2 hodiny pred ohňovou jogou, maximalizuje svoje zameranie. Evakuujte črevá pred obradom a okúpte sa. Pre najlepšiu skúsenosť, by žalúdok mal byť počas obradu prázdny.

Potrebné materiály

Nutné

- Jama alebo kovová nádoba umiestnená v krbe alebo vonku (viď časť "Prípravy pred ohňovou jogou" nižšie).
- Palivové drevo alebo drevné pelety. Alternatívne, na zníženie dymu, môžete použiť suché kokosové orechy.
- Prečistené maslo alebo olej (viď nižšie časť "Prípravy pred ohňovou jogou")
- drevenú alebo medenú lyžicu / panvicu, ktorá ponúka očišťované maslo (alebo olej) do ohňa.
- Kúsky gáforu
- Nejaké tepelne neupravené ryžové zrná alebo niektoré iné zrná (napríklad pšenica alebo jačmeň).
- Malá lampa pozostávajúca z knotu, ktorý môže byť ponorený v sezamovom oleji alebo inom oleji. Sviečka môže byť tiež použitá ako alternatíva.
- Zápalky
- Jeden pohár / šálka / sklo na uchovanie vody a jednu lyžičku na naberanie. Mali by byť prednostne vyrobené zo striebra alebo z medi. Ak nie je k dispozícii, môžete použiť oceľ, papier alebo plast.
- Trochu vody

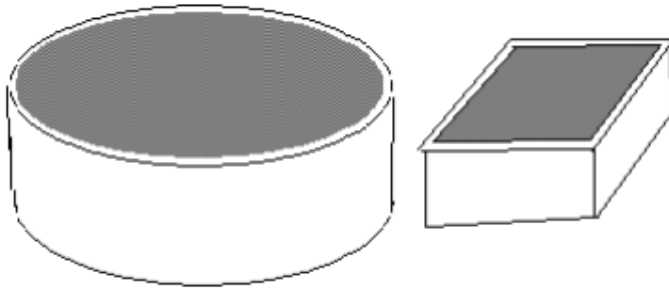
Voliteľné

- Trochu prášok kurkuma a kumkum (vermilion) prášok
- Trochu kvetov alebo okvetných lístkov
- Sušené ovocie (hrozienka, dátumy atď.), Orechy / semená (kešu, mandle, pistácie, slnečnicové semienka, pšenica, jačmeň, tekvicové semienka atď.). Malé / veľké ovocie je tiež dobré, ak použijeme dostatočne veľké ohnisko. Všetky tieto sú voliteľné.
- Vonná tyčinka, ak je k dispozícii, aby horela pri ohnisku

Prípravy pred ohňovou obeťou

Ohnisko: Ohňovú obeť môžeme urobiť v ohnisku v zemi, alebo akejkol'vek kovovej nádobe s kruhovou alebo štvorcovou základňou (pozri obrázky nižšie). Môžete ho umiestniť do krbu alebo vonku a urobiť v ňom ohňovú obeť. Kovový kontajner z medi, striebra, mosadze, alebo medi je lepší ako oceľ a železo. Umiestnenie niekoľkých tehál na podlahu s malou medzerou medzi nimi a umiestnením nádoby na nich je dobrý nápad, aby sa podlaha neprehrievala. Môžeme aj vykopať

vonkajšie ohnisko v zemi a urobiť ohňovú obeť v ňom. Je odporúčané štvorec so stranou 30 alebo 60 cm a hĺbkou polovice strany (čiže 15 alebo 30 cm).



Palivo na spaľovanie: Palivové drevo alebo drevné pelety je možné páliť v ohnisku. Suché kokosové kúsky (známe ako kopra a k dispozícii v obchodoch v Indii) môžu byť tiež použité pre menej dymu. Môžete tiež ponúknuť niekoľko ďalších materiálov, ako sú sezamové semená, zrná, suché ovocie a orechy (sú voliteľné). Na vypálenie materiálov možno použiť prečistené maslo alebo olej. Správna rovnováha medzi palivom a suchými materiálmi zaisťuje, že veci dobre spália s minimálnym dymom.

Prečistené maslo je dostupné v indických obchodoch ako "ghee". Dá sa to urobiť doma roztavením masla v nízkych teplotách a filtráciou čierneho materiálu, ktorý sa oddeľuje od roztavenej kvapaliny. Pri absencii vyčereného masla je možné použiť aj kokosový alebo sezamový olej alebo olivový olej alebo rastlinný olej.

Ďalšie prípravky:

- (1) Naplňte vodu do pohára / pohára / pohára a vložte do nej lyžičku.
- (2) Urobte si miesto pre seba pred homa kundam. V ideálnom prípade by ste mali čeliť východu a ohnisko by malo byť pred vami, t. J. Ohnisko by malo byť na východ od vás.
- (3) Ak nemôžete sedieť na zemi, môžete sedieť na stoličke. Ak to urobíte, umiestnite ohnisko na stôl vyššie ako stolička. V ideálnom prípade by základňa požiarnej jamy mala byť umiestnená vyššie ako vy.
- (4) Ak používate suché kokosové orechy, nakrájajte ich na malé kúsky. Kusy veľkosti 1 palca x 1 palec sú praktické.

Postup ohňovej obete

Začiatok

Premýšľajte vo svojej myslí o Matke Zemi, že nás niesie a poskytuje nám všetko, čo máme. Zamyslite sa nad Ganapatim, zosobnením aspektu v našom vedomí, ktorý nám pomáha vyhnúť sa prekážkam v našich životoch a prekonávať ich. Myslite na Boha spôsobom, akým na neho bežne normálne myslíte (t.j. ako mužská alebo ženská ľudská podoba, ako svetlo, ako zvuk alebo energia). Premýšľajte o svojich rodičoch, predkoch, učiteľoch, mudrcoch a vidiaciach minulosti, za všetko, čo vám dali.

Veźmite pohárik / pohár / pohár vody. Veźmite tri lyžičky vody a usrknite ju a povedzte: "Toto je pre Kešavu", "Toto je pre Nárájana" a "Toto je pre Mádhavu". Pri uvádzaní troch mien uvažujte o aspektoch boha, ktoré podporujú fyzickú, duševnú a duchovnú oblasť stvorenia.

Veźmite surové ryžové zrná (alebo iné zrná) do ruky. Ak máte kurkumu alebo koriander, zmiešajte ich so zrnami a použite také farebné zrná. Modlite sa ku Ganapatimu (pozri vysvetlenie vyššie): "O Ganapati! Prosím, odstráň prekážky mojej ohňovej obete". Dýchajte a dýchajte pomaly a pokojne, s uvoľnenou myslou. Uistite sa, že dýchanie je pokojné a pravidelné (rozrušené dýchanie je znakom rozrušenej mysle a pokojné dýchanie ukazuje pokojnú myseľ. Myseľ môže byť kontrolovaná prostredníctvom kontroly dýchania).

Teraz urobte sľub: "Teraz vykonám ohňovú jogu podľa môjho najlepšieho úsilia, ako skromnú službu bohu."

Presuňte zrná z ruky do ohniska.

Prvé obetovanie

Zapáľte knot v lampičke (alebo sviečke). Veźmite si vodu s lyžicou a trochu si pokropte na seba a na oheň. Predstavte si, že vy, oheň a okolie sú očistené od negatívnych vplyvov a myšlienok. Veźmite malý gáfrovy kúsok, zapáľte ho plameňom lampy a umiestnite horiaci gáfrovy kus do stredu ohnivej jamy a povedzte nasledovné:

om bhūrbhuvassuvarom | (O vládcovia fyzickej, duševnej a duchovnej ríše! OM.)

Umieštnite suché kokosové kúsky alebo drevo okolo horiaceho kaforu a uistite sa, že sa vznietia.

Teraz ponúkame rôzne aspekty boha, ktoré sú zodpovedné za viazanie nášho vedomia na malú časť fyzickej sféry a za oslobodenie nášho uvedomenia, aby prežíval rôzne fyzické, duševné a duchovné sféry prostredníctvom troch kanálov, ktorými vedomosť stúpa - (1) slnečný kanál úvah, (2) lunárny kanál pocitu a (3) stredný a skrytý kanál priameho vnímania. Ponorte päť kvapiek vyčisteného masla (alebo oleja) a povedzte nasledujúcich päť:

om prajāpataye svāhā | (Toto je pre Prajapati, OM.) POZNÁMKA: Prajapati je aspekt boha, ktorý spája naše vedomie s malou časťou tohto fyzického sveta, keď sme sa narodili.)

om indrāya svāhā | (Toto je pre Indru, OM.) POZNÁMKA: Indra je aspektom boha, ktorý oslobodzuje naše vedomie, že sa pozerá na rôzne fyzické, duševné a duchovné sféry vzostupom cez stredný kanál priameho vnímania.)

om agnaye svāhā | (Toto je pre Agni, OM.) POZNÁMKA: Agni je aspektom boha, ktorý oslobodzuje naše vedomie, že sa pozerá na rôzne fyzické, duševné a duchovné ríše tým, že stúpi cez solárny kanál úvah.)

om somāya svāhā | (Toto je pre Soma, OM.) POZNÁMKA: Soma je aspektom boha, ktorý oslobodzuje naše vedomie, že sa pozerá na rôzne fyzické, duševné a duchovné sféry vzostupom cez lunárny kanál pocitu.)

om bhūrbhuvassuvaḥ svāhā | (Pre správcov fyzickej, duševnej a duchovnej sféry Amen.)

Urobte jednu ponuku spoločnosti Ganapati:

om gaṃ gaṇapataye namaḥ | svah | (To je pre Ganapati, OM) POZNÁMKA: Ganapati alebo Ganesha je zosobnenie aspektu v našom vedomí, ktorý nám pomáha vyhnúť sa prekážkam v našich životoch a prekonať ich prekážky)

Hlavná časť

Teraz si predstavte, že Boh je v ohni a prijme vaše obete a modlitby cez oheň. Myslite na Boha s menom, ktorým na Neho normálne myslíte (napr. Boh, Všemohúci, Duch Svätý, Alah, Ahura Mazda, Brahman, Atman, Najvyššie Ja, Kozmická Bytosť, Pán Kršna, Pán Śiva, Pán Nārāyaṇa, Matka Durga, Matka Mahālakṣmī, Matka Parāśakti, Savitā, Sāvitrī atď.) A spôsobom, akým si normálne myslíte (tj ako mužská alebo ženská ľudská podoba, ako svetlo, ako zvuk alebo energia). Hoci Boh nie je závislý na žiadnej podobe, človek môže prirodzene predstaviť boha v špecifickej forme založenej na chuti a podmienkach, aby sa uľahčilo spojenie.

Bez ohľadu na to, aký je váš pohľad na boha, predstavte si, že ten boh je v ohni a je pripravený prijať vaše obete a modlitby.

Recitujte posvätnú modlitbu podľa svojho výberu bohu. Vypočujte to toľkokrát, koľko môžete, v závislosti na čase, ktorý môžete tomu venovať. Po tom, čo to poviete, povedzte "svāhā" (ponúkam prostredníctvom ohňa) a obetujem v ohni. Môžete ponúknuť prečistené maslo (alebo olej) a rôzne iné materiály.

Tento posvätný spev alebo modlitba môže byť v akomkoľvek jazyku (napr. Sanskrit, hebrejčina, arabčina, aramejčina, gréčtina, angličtina, hindčina, urdčina atď.). Ak kombinácia slabík bola používaná mnohými ľuďmi v minulosti v ich duchovnej praxi, táto kombinácia sa časom stáva silnejšou. Hoci sa môžete tiež pripraviť na vlastnú modlitbu, je lepšie povedať modlitbu, ktorú historicky opakovali mnohí duchovní hľadači. Môžeme nájsť veľa takýchto modlitieb a posvätných spevov vo vlastnej viere a použiť ju. Napríklad, niekto s vierou v Korán môže vyzdvihnúť koránovú suru a použiť ju.

Keď to robíte, predstavte si, že Boh je skutočne v ohni a počúva váš spev a prijíma vaše obety a modlitby. Naplňte svoju myseľ úctou, pokorou a odovzdaním a byť vďačný ohňu.

Ak nemáte žiadne preferované modlitby alebo mantry, môžete použiť mantru pre Ganapatiho (uvedená na konci "ranných ponúk"). Predstavte si božstvo slona s hlavičkou, ktorá je personifikáciou aspektu v našom vedomí, ktorý nám pomáha vyhnúť sa a prekonávať prekážky v našom živote a dodáva stabilitu našej osobnosti, osobnosti a životu.

Záverčné ponuky

Teraz ďakujeme božstvám (rôzne aspekty boha), ktoré ovládajú skúsenosti nášho uvedomenia. Fyzická, duševná a duchovná ríša sú ovládané bohmi ohňa, vetra a slnka. Oheň, transformátor, vytvára fyzickú realitu spracovaním prvkov fyzickými zmyslami a transformáciou ich na fyzické skúsenosti. Vietor, tlmočník, vytvára duševnú realitu tým, že presunie pojmy a dojmy do mysle.

Slnko, svetlo, ukazuje duchovnú realitu tým, že vrhá svetlo na božstvo vo všetkom. Každá bytosť tohto vesmíru, každý predmet, každá skúsenosť a každý pojem je vytvorený, udržiavaný a zničený tvorivým, udržovajúcim a ničiacim aspektom boha. Ďakujeme im tiež.

Povedzte nasledujúce riadky a ponúknite kvapku prečisteného masla (alebo oleja) v ohni po každom riadku:

om bhūḥ agnaye svāhā | (Toto je pre Oheň, riaditeľ fyzickej sféry, OM.)

om bhuvah vāyave svāhā | (Toto je pre Wind, riaditeľ duševnej sféry, OM.)

om suvah sūryāya svāhā | (Toto je pre Slnka, riaditeľa duchovnej ríše, OM.)

om bhūrbhuvassuvas svāhā | (Toto je pre Stvoriteľa fyzickej, duševnej a duchovnej sféry, OM.)

om viṣṇave svāhā | (Toto je pre Vishnu, OM). POZNÁMKA: Vishnu je Sustainer, ktorý udržiava všetko, čo je vytvorené, vrátane ľudí, bytostí, objektov a skúseností, na fyzickej, duševnej a duchovnej úrovni.)

om rudrāya svāhā | (Toto je pre Rudru, OM). POZNÁMKA: Rudra je ničiteľ, ktorý ničí všetko, čo je vytvorené, vrátane ľudí, bytostí, predmetov a skúseností, na fyzickej, duševnej a duchovnej úrovni.)

Nakoniec pokropíme trochou vody na pravú ruku (dlaň).

Konečné ponúknutie - úplné odovzdanie

Keď hovoríte "Om" (OM), nalejte prúd vyčisteného masla (alebo oleja) z lyžice / panvy do ohňa. Pokúste sa pokryť rôzne časti požiarnej jamy, aby tam bol všade veľký oheň. Keď sa oheň stane veľkým, môžete urobiť poslednú ponuku, ktorá má symbolizovať úplné a bezpodmienečné odovzdanie sa bohu. Záverečná obetina môže byť o niečo väčšia v porovnaní s predchádzajúcou obetinou a niečo, čo môže chvíľu horieť, počas toho čo sa prestanete starať o oheň a budete meditovať so zatvorenými očami. Celý kokos alebo polovicu suchého kokosu alebo suchého ovocia namočeného v prečistenom masle / oleji je vhodná voľba na záverečnú obetinu. Položte ho do ohňa počas toho, ako hovoríte modlitbu, ktorú ste použili aj v hlavnej časti obetovania.

Obetujte ešte jednu dávku prečisteného masla (alebo oleja), aby ste poďakovali ohňu za to, že preniesol obeť Bohu:

om agnaye saptavate svāhā | (Toto má dať poďakovanie siedmim aspektom Boha ohňa, OM.)

Teraz držte chrbát rovno a oči zatvorené. Meditujte po dobu 5-10 minút. Táto meditácia je našou poslednou ponukou v tomto obrade (symbolizujúca úplné odovzdanie sa). Prečítajte si prosím niekoľko tipov o meditácii.

Na konci meditácie poďakujte v mysli bohu ohňa za jeho spoluprácu v rituále. Potom povedzte:

om śāntiś śāntiś śāntiḥ | (Nech je pokoj a mier, OM.)

Tipy na meditáciu

Je to povaha mysle, že sa túla a myslí na tisíce vecí. Naozaj sústredená myseľ môže byť veľmi silná a meditácia je praxou upokojiť myseľ a zamerať ju na jednu vec. V meditácii sa pokúšame sústrediť myseľ na posvätný spev alebo modlitbu alebo obraz vizualizovaný v mysli alebo mentálny nápad. Avšak, akokoľvek ťažko sa snažíme, myseľ bude vždy túlať tu a tam. Keď sme kvôli tomu frustrovaní, nepomáha a zhoršuje to. Kedykoľvek si uvedomíte, že myslíte na niečo, jednoducho to potvrdíte vo svojej mysli a pokojne prinavrátte svoju myseľ k cieľu, ktorý ste si vytýčili (posvätné spevy alebo nápady alebo obraz atď.). Ak sa myseľ opäť odvrátila, vráťte ju pokojne späť. Majte trpezlivosť. S praxou príde čas, keď sa myseľ úplne zameria na jednu vec a zabudne na všetko ostatné. Keď sa to stane, bude to úžasné.

Praktické tipy a rady

Tu sú niektoré rady týkajúce sa praktických aspektov ohňovej jógy:

- (1) Na začiatku sa môžu vyskytnúť problémy so zachovaním ohňa. Nové suché kokosové kúsky (alebo kusy dreva) sa musia vložiť do ohňa, zatiaľ čo staré kusy stále horia, aby sa oheň neuhasil. Schopnosť odhadnúť, ako dlho sa každá položka spáli, sa časom zlepší.
- (2) Ak oheň úplne zmizne, posypte trochu gáfrového prášku na horúce kúsky a to môže vrátiť oheň späť. Tento požiar môže byť udržiavaný umiestnením nových kusov (drevo, suché kokosové kúsky atď.). Ak dôjde k úplnému vyhaseniu ohňa, možno budete musieť znovu ho zapáliť. Po istom čase budete vedieť, ako zachovať oheň.
- (3) Pokiaľ sa vždy ponúkne len kvapka vyčereného masla alebo oleja, vytvorí sa menej dymu. Uistite sa, že nevložíte príliš veľa vyčisteného masla alebo oleja, v takom prípade sa hromadí v spodnej časti požiarnej jamy ako prebytok.
- (4) Ak dávate veľa oleja do panvice a ohrieva ho, vytvára dym. Ak niekto položí príliš málo oleja do panvice a pokúša sa vyprážať zeleninu, horí a vytvára sa dym. Ak sa dosiahne správna rovnováha medzi olejom a zeleninou, správne sa vyprážajú a nie je dym. Podobne, ak sa dosiahne správna rovnováha paliva a pevných materiálov (drevo, zrná, atď.), horia s minimálnym dymom.
- (5) Ak sa použijú suché kokosové kúsky ako hlavné palivo, dym sa minimalizuje. Avšak aj tak keď bude oheň zhasínať, nejaký dym sa objaví.
- (6) Je veľmi dobrý nápad udržať telo čo najmenej pohyblivé, s minimálnym pohybom iba tých častí tela, ktoré sa musia pohybovať (napr. ruky a ústa). To maximalizuje prospech z ohňovej obete.
- (7) Po skončení ohňovej obete nehasíme oheň nalievaním vody alebo piesku. Nechajte ho dohorieť prirodzene. S praxou budete vedieť správne množstvo materiálov na spálenie, aby oheň skončil na konci ohňovej obete. Ak dáte príliš málo materiálu, oheň zmizne, keď meditujete. Ak dáte príliš veľa materiálu, horí chvíľu aj po dokončení a vstávaní. Začnite s menej materiálmi a pomaly zvyšujte materiály. Tak môžete zistiť, koľko materiálu vaša ohňová obeť potrebuje.

Závěrečné poznámky

Uctievanie boha v ohni je zrýchlená metóda, ktorá prináša vnútornú transformáciu a približuje nás k božskému vnútru. Nie je bez dôvodu, že oheň je v mnohých náboženstvách a kultúrach považovaný za posvätný a používa sa ako prostriedok na spojenie s božským Ja. Dá sa držať vlastnej viery a konceptu boha a napriek tomu využiť ohňovú jogu a priblížiť sa k bohu prostredníctvom ohňa.

Ohňová obeť prináša najprv pokoj a rovnováhu, potom kontroluje rôzne duševné slabosti a spaľuje nečistoty vo vedomí. Nakoniec, keď je človek pripravený, individuálne vedomie sa zlúči s kozmickým vedomím.

Dôkazom pudingu je, že ju jesť. Môžete skúsiť robiť ohňové obeť na niekoľko týždňov a uvidíte, čo sa deje s vašim duševným stavom.