

— راهنمای مدیتیشن و تعادل بخشی —



“تنها در مدیتیشن است که در لحظه‌ی حال حضور داری و در
”معنویت خود رشد می‌کنی“

حضرت شری ماتاجی نیرمالا دیوی

بنیان‌گذار مدیتیشن سهج یوگا

پس از تجربه‌ی خودشناسی، می‌توانید از این راهنما برای آموختن چند تکنیک ساده‌ی مدیتیشن و تعادل بخشی سهج یوگا استفاده کنید تا تجربه‌ی خودشناسی خود را در حالت آرامش درونی و آگاهی بدون فکر عمیق‌تر سازید

[>>> خودشناسی خود را اینجا آغاز کنید >>>](#)

www.ShriMataji.org

راهنمای مدیتیشن و تعادل بخشی

چگونه در خانه مدیتیشن کنیم

۱. مکانی را انتخاب کنید که هر روز صبح و/یا عصر بتوانید حدود ۱۰ دقیقه در آن آرام و بدون مزاحمت بنشینید.
۲. کفش‌های خود را درآورید تا با مادر زمین ارتباط برقرار کنید. روی صندلی یا زمین، هرطور که راحت‌ترید، بنشینید.
۳. به راحتی بنشینید، هر دو دست باز و کف دست‌ها رو به بالا روی زانوهایتان قرار دهید. چند نفس عمیق بکشید و سپس آرام و آسوده نفس بکشید.
۴. اکنون کوندالینی خود را بالا ببرید و «ببندید» و همان‌طور که در بخش تمرین‌های مدیتیشن نشان داده شده، یک «باندهان» محافظ بگیرید. این کار روشی ملایم برای آغاز و پایان مدیتیشن شماس است.
۵. توجه خود را بالای سرتان نگه دارید. اجازه دهید افکار بروند و سعی کنید آن‌ها را دنبال نکنید.
۶. اگر افکار ادامه یافتند، به آرامی در درون خود بگویید: «این فکر نیست» یا «خودم را می‌بخشم، همه را می‌بخشم».
۷. وقتی آرام شدید، ببینید آیا می‌توانید نسیمی خنک و ملایم روی دست‌هایتان، یا به آرامی در حال وزیدن به سمت بالا روی سرتان، حس کنید.
۸. وقتی خنکی را بالای سرتان احساس کردید، توجه خود را همان‌جا رها کنید و هر دو دست را روی زانوهایتان، با کف دست‌ها رو به بالا، قرار دهید.
۹. آرام باشید و از سکوت و آرامش لذت ببرید.
۱۰. مدیتیشن روزانه به مدت ۱۰ دقیقه به تقویت تجربه‌ی شما کمک خواهد کرد.



www.ShriMataji.org

راهنمای مدیتیشن و تعادل‌بخشی

بنیاد جهانی مدیتیشن سهج یوگای شری ماتاچی نیرمالا دیوی ۲۰۲۳ ©

چگونه مدیتیشن خود را آغاز کنیم

برای اینکه توجه خود را آرام و متمرکز بر بالای سر (فونتال) نگه دارید، پیش و پس از مدیتیشن، کوندالینی خود را بالا ببرید و «ببندید» (۱- الف) و همان طور که در زیر نشان داده شده، یک «باندهان» محافظ (۲- ب) به دور خود بگیرید.

۱- کوندالینی نیروی زنانه‌ی ازلی است که به صورت خفته در وجود هر انسانی حضور دارد. هنگامی که از طریق مدیتیشن بیدار شود، کوندالینی تغذیه‌ی معنوی لازم را برای عبور فرد به حالتی والاتر از آگاهی فراهم می‌کند.

[مراجعه کنید به: <https://shrimataji.org/fa/> کوندالینی]

۲- باندهان اصطلاحی سانسکریت برای حرکتی دورانی به دور یک شیء است.

الف) بالا بردن کوندالینی، تصاویر ۱ تا ۴

همان طور که انرژی کوندالینی از میان ستون فقرات بالا می‌رود، توجه را به حالت آگاهی بدون فکر می‌برد. کوندالینی توجه را در والاترین مرکز ظریف، واقع در ناحیه‌ی فونتال، تقویت، تثبیت و مستقر می‌کند.

دست چپ را جلوی شکم پایینی خود قرار دهید، کف دست رو به بدن. دست چپ را به صورت عمودی بالا ببرید تا به موقعیتی بالای سرتان برسد. در حالی که دست چپ بالا می‌رود، دست راست در جهت عقربه‌های ساعت به دور آن می‌چرخد، تا زمانی که هر دو دست بالای سر قرار گیرند. با هر دو دست گره‌ای ببندید. این کار را دو بار دیگر تکرار کنید تا در مجموع سه گره بسته شود، که توجه شما و کوندالینی را بالای سر تثبیت می‌کند.



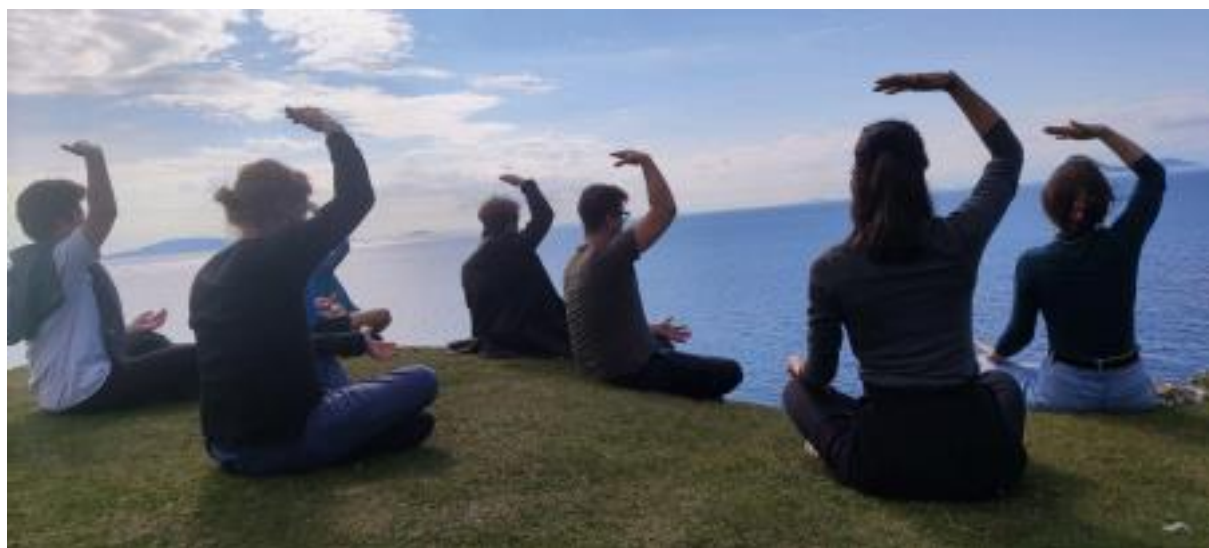
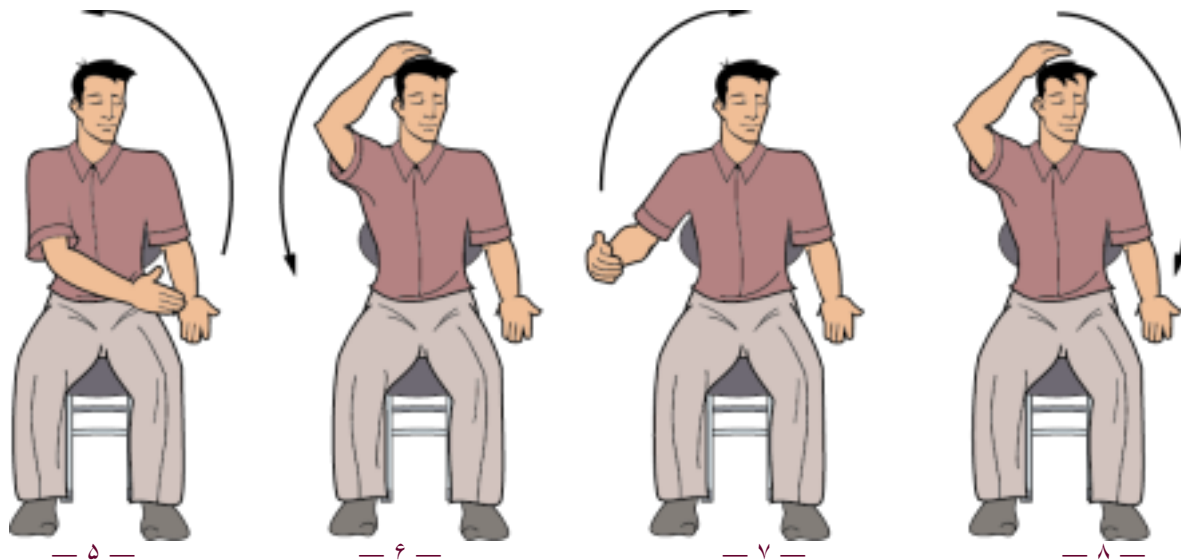
www.ShriMataji.org

راهنمای مدیتیشن و تعادل بخشی

ب) گرفتن باندها، تصاویر ۵ تا ۸

هنگامی که باندها گرفته می‌شود، بدن ظریف را محافظت می‌کند و حالت مدیتیشن را حفظ می‌کند.

دست چپ را روی زانوی خود نگه دارید، کف دست رو به بالا. دست راست را روی باسن چپ خود قرار دهید و به آرامی آن را از بالای سر خود عبور داده و در سمت راست بدن پایین بیاورید. سپس دست راست را از سمت راست بالا برده، از بالای سر عبور داده و در سمت چپ پایین بیاورید. این یک باندها است. این کار را هفت بار تکرار کنید.



www.ShriMataji.org

راهنمای مدیتیشن و تعادل بخشی

بنیاد جهانی مدیتیشن سهج یوگای شری ماتاجی نیرمالا دیوی ۲۰۲۳ ©

۱) تعادل‌بخشی به سیستم ظریف ما

افکار معمولاً درباره‌ی گذشته یا آینده‌اند، اما در مدیتیشن حقیقی به‌تدریج توانایی لنگر انداختن در لحظه‌ی حال را در خود پرورش می‌دهیم، توانایی حضور در جریان بدون ازدحام افکار. کانال چپ و راست سیستم ظریف ما مراقب گذشته و آینده‌ی ما هستند. از این تکنیک‌های تعادل‌بخشی برای متعادل‌کردن این کانال‌ها استفاده کنید.

➤ تعادل‌بخشی سمت چپ

برای احساساتی مانند سوزن‌سوزن‌شدن، گرما یا سنگینی در دست چپ، دست چپ خود را با کف دست رو به بالا به سمت شمع بگیرید. دست راست خود را روی زمین قرار دهید یا به سمت زمین هدایت کنید.

دلایل عدم تعادل سمت چپ:

- بی‌حالی و کاهلی
- تمرکز بر گذشته
- احساساتی‌بودن بیش از حد
- افسردگی و تنهایی



➤ تعادل‌بخشی سمت راست

برای احساساتی مانند سوزن‌سوزن‌شدن، گرما یا سنگینی در دست راست، دست راست خود را با کف دست رو به بالا به سمت عکس شری ماتا‌جی بگیرید. بازوی چپ را از آرنج خم کنید به‌طوری‌که انگشتان‌تان رو به آسمان و کف دست رو به عقب باشد.

دلایل عدم تعادل سمت راست:

- فعالیت بیش از حد و فرسودگی
- تفکر معطوف به آینده
- برنامه‌ریزی افراطی و کار زیاد
- پرخاشگری و خشم
- گرایش به سلطه‌جویی بر دیگران



۲) خیساندن پا

بهترین زمان برای خیساندن پا، آخرین کار شب پیش از خواب است. این کار به شما امکان می‌دهد به‌شکلی ظریف خود را از تنش‌ها و عدم تعادل‌های انباشته‌شده در طول روز پاک کنید. متوجه خواهید شد که کیفیت خوابتان بهتر و مدیتیشن‌هایتان عمیق‌تر می‌شود.

برای خیساندن پا به این وسایل نیاز دارید: الف) یک سطل یا ظرف کوچک، ب) یک پارچ آب، ج) یک حوله. می‌توانید برای ایجاد فضایی مدیتاتیو، شمع و عود روشن کنید.

می‌توانید پیش و ترجیحاً پس از خیساندن پا، همان‌طور که در بخش تمرین‌های مدیتیشن توضیح داده شد، کوندالینی خود را بالا ببرید و «ببندید».

➤ روش انجام

۱. سطل یا ظرف را با کمی آب گرم یا سرد پر کنید (بسته به نیاز تعادل‌بخشی‌تان؛ برای رفع مشکلات سمت چپ از آب گرم و برعکس، برای تعادل‌بخشی سمت راست از آب سرد استفاده کنید) و یک مشت کوچک نمک به آن اضافه کنید.

۲. یک پارچ آب جداگانه پر کنید و آن را نزدیک صندلی‌تان بگذارید تا پس از خیساندن پا، پاهایتان را با آن بشویید.

۳. به راحتی روی صندلی بنشینید، کف دست‌ها رو به بالا و رو به سمت شمعی روشن روی میزی جلوی خود.

۴. پاهای خود را در سطل یا ظرف قرار دهید.

۵. در حالی که پاهایتان در حال خیس خوردن است، به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با چشمانی باز مدیتیشن کنید.

۶. پس از پایان خیساندن پا، با پارچ آب پاهایتان را بشویید و با حوله خشک کنید.

۷. آب را در توالت خالی کنید و دست‌های خود را بشویید.

۸. مهم است که این ظرف را برای هیچ منظور دیگری جز خیساندن پا استفاده نکنید.





۳) تکنیک سه شمع برای تعادل بخشی سمت چپ

توجه: هنگام انجام این تکنیک باید از ایمنی کامل تمام وسایل منزل و ایمنی شخصی خود اطمینان حاصل کنید.

آتش یکی از پنج عنصر است. شمع روشن نماد این عنصر است و ابزاری قدرتمند برای کمک به تعادل بخشی سمت چپ شماست. برخی از دلایل استفاده از این روش ممکن است احساس بی حالی، دلمردگی یا تنهایی باشد.

برای مدیتیشن بنشینید، کف دست ها رو به بالا و به سمت عکس مدیتیشن شری ماتاجی که در جلوی آن شمع روشن است دراز کنید. برای این تمرین ممکن است نشستن روی فرش یا چهارپایه راحت تر باشد.

سه شمع روشن را در اطراف سمت چپ بدن خود قرار دهید. یکی در فاصله ای ایمن اما نزدیک پشت سرتان، دومی کنار شما و سومی جلوی شما و پیش روی دست چپتان. کوندالینی را بالا ببرید و باندھان بگیرید. برای افزایش تأثیر، می توانید دست راست را نیز روی مادر زمین قرار دهید، یا اگر روی چهارپایه نشسته اید، بازوی راست را رو به پایین و به سمت زمین بگذارید.

به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در حالتی مدیتینو بنشینید.

۴) نگاه کردن از میان شعله

برای پاک سازی مرکز ششم بدن ظریف (که روی پیشانی قرار دارد)، می توانید از عنصر آتش استفاده کنید، با نگاه کردن از میان شعله به عکس مدیتیشن شری ماتاجی، به ویژه نقطه ای روی پیشانی ایشان.

در حالی که توجه خود را روی عکس مدیتیشن نگه می دارید، از میان شعله ی شمع نگاه کنید، ابتدا با چشم چپ، سپس با چشم راست و در آخر با هر دو چشم.

شمع باید در فاصله ای حدود ۳۰ سانتی متری از سر نگه داشته شود تا از گرمای زیاد جلوگیری شود. این تمرین را می توان چند دقیقه در هر نوبت انجام داد.

www.ShriMataji.org

راهنمای مدیتیشن و تعادل بخشی

چه زمانی به این تکنیک تعادل‌بخشی نیاز داریم:

کبد ما نقشی اساسی در متابولیسم دارد و کارکردهای متعددی در بدن از جمله سم‌زدایی بر عهده دارد. تفکر و برنامه‌ریزی افراطی این فرآیند را دچار فشار زیاد می‌کند و این عضو را فرسوده می‌سازد.

مرکز انرژی دوم (همراه با مرکز سوم) مراقب کبد است. اگر کبد مجبور شود با تفکر افراطی کنار بیاید، سایر اندام‌هایی که قرار است از آن‌ها پشتیبانی کند، مورد غفلت واقع می‌شوند. کبد به‌ویژه در برابر این غفلت آسیب‌پذیر است. مشکلات در این ناحیه با سوزن‌سوزن شدن در انگشت شست و انگشت میانی دست راست، یا با احساس خارش در دست‌ها نمایان می‌شود. در بدن ظریف ما، کبد اهمیتی ویژه دارد زیرا جایگاه توجه ماست.

نباید توجه را با فکر اشتباه گرفت؛ فکر از آگو (منیت ما) و سوپرایگو (شرطی‌سازی‌ها و تربیت گذشته‌ی ما) سرچشمه می‌گیرد. توجه، تمرکزی خالص و بدون فکر/فعالیت ذهنی است.

کبد در برابر گرمای بیش از حد (به‌ویژه از طریق الکل یا سایر محرک‌ها) آسیب‌پذیر است که تأثیری زیان‌بار بر توجه ما دارد و در نهایت مدیتیشن‌های ما را تضعیف می‌کند. اگر کبد نیاز به خنک‌شدن داشته باشد، می‌توانیم از یک کیسه‌ی یخ کوچک استفاده کنیم.

استفاده از کیسه‌ی یخ

کیسه‌ی یخ را روی کبد قرار دهید، که در سمت راست مراکز دوم و سوم و درست زیر قفسه‌ی سینه واقع شده است. اگر کیسه یا ژل یخ در دسترس ندارید، می‌توانید با قرار دادن چند تکه یخ در ظرفی ضدآب، کیسه‌ی یخ بسازید. برای افزایش فایده، می‌توان کیسه‌ی یخ را همزمان با خیساندن پا در آب سرد استفاده کرد.

حضرت شری ماتاجی نیرمالا دیوی

بنیان‌گذار مدیتیشن سهج یوگا



www.ShriMataji.org

راهنمای مدیتیشن و تعادل بخشی

بنیاد جهانی مدیتیشن سهج یوگای شری ماتاجی نیرمالا دیوی ۲۰۲۳ ©