

— MEDİTASYON VE DENGELEME KILAVUZU —



“Sadece meditasyon yaparak anda kalabilirsiniz ve ruhani olarak gelişirsiniz.”

Shri Mataji Nirmala Devi
Sahaja Yoga Meditasyonunun Kurucusu

Aydınlanma deneyiminden sonra bu deneyimi iç huzuru ve düşüncesiz idrak konumunda derinleştirmek için bazı temel Sahaja Yoga meditasyon ve dengeleme tekniklerini öğrenmek için bu kılavuzdan yararlanabilirsiniz.

[Aydınlanma Almak İçin Tıklayın..](#)

— Evde meditasyon nasıl yapılır? —

1. Evde her sabah ve/veya akşam yaklaşık 10 dakika kadar sessizlik içinde rahatsız edilmeden oturabileceğiniz bir yer seçin.
2. Toprak Ana ile bağlantıya geçmek için ayakkabılarınızı çıkarın. Dilediğiniz herhangi bir şekilde, bir sandalyede ya da yerde oturun.
3. İki eliniz dizinizin üstünde açık, avuç içi yukarı doğru bakacak şekilde rahatça oturun. Birkaç kere derin nefes alın, sonra da sakin ve rahatlatan bir şekilde nefes alın.
4. Şimdi Meditasyon Egzersizleri bölümünde anlatıldığı gibi, Kundalini enerjimizi yükselterek enerji merkezlerimize kendinize koruyucu görevi yapan “bandhan” verin. Bu meditasyona doğru bir giriş ve sonlandırma yöntemidir.
5. Dikkatinizi başınızın üstünde tutun. Düşüncelerinizi takip etmeden geçmesine izin verin.
6. Eğer düşünceler devam ederse, içinizden nazik bir şekilde şunu söyleyin: “Bu düşünce değil” veya “Kendimi affediyorum, herkesi affediyorum.”
7. Sakinleştiğinizi hissettiğinizde, ellerinizde veya başınızın üstünde hafifçe esen bir Serin Esintiyi hissedip hissetmediğinize bakın.
8. Başınızın üzerini serin hissederseniz, dikkatinizi oraya vererek iki elinizi açık olacak şekilde dizlerinizin üzerine koyun.
9. Rahatlayıp huzur ve sessizliğin tadını çıkarın.
10. Her gün düzenli 10 dakika meditasyon yapmanız buradaki meditasyon deneyiminizi güçlendirmenize yardımcı olacaktır.



— Meditasyona nasıl başlanır? —

Dikkatinizi sakinleştirmek ve başınızın üstünde (bingıltakta) tutmak için, aşağıdaki resimlerde gösterildiği gibi meditasyon öncesi ve sonrası, Kundalini Enerjinizi¹(A) yükselterek kendinize, enerji merkezlerinize etrafınızda koruyucu görevi olan “Bandhan”²(B) verin.

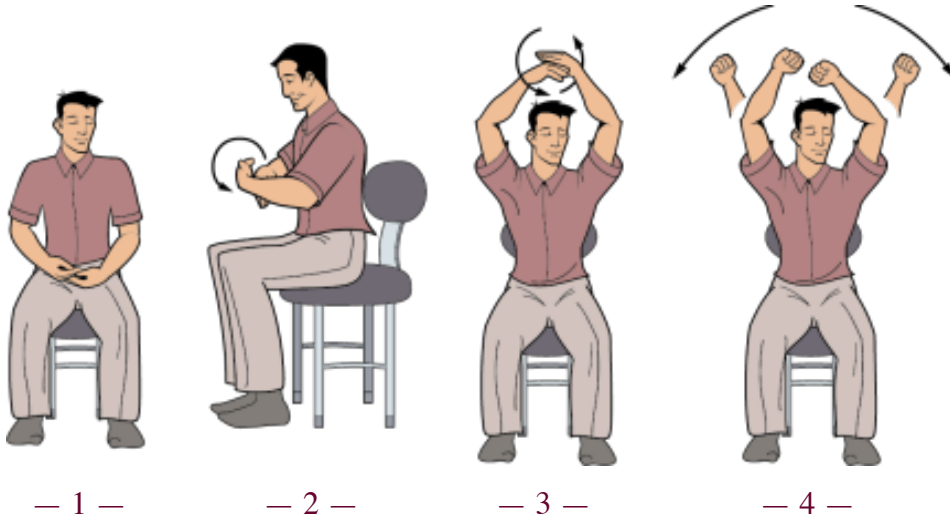
1- Kundalini Enerjisi her bir insanda uyur vaziyette bulunan ezelden beri var olan içimizdeki dişil güçtür. Kundalini meditasyon yoluyla uyandırıldığında, kişinin daha yüksek bir bilinç konumuna ulaşması için kişiyi ihtiyacı olan ruhani yönden besler. [Bakınız: <https://shrimataji.org/tr/kundalini/>]

2- Bandhan bir cisim etrafındaki döngüsel hareketi ifade eden Sanskritçe bir terminolojidir.

A) Kundalini'yi Yükseltme, Şekil 1 – 4

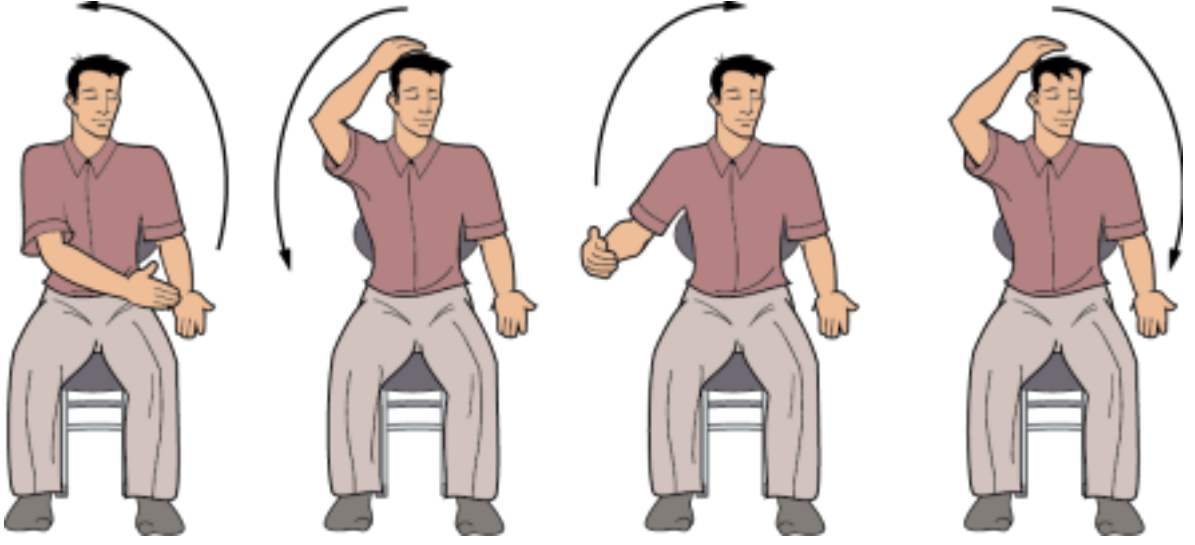
Kundalini enerjisi omurilik boyunca yükselirken dikkati düşüncesiz idrak konumuna getirir. Kundalini dikkati bingıldak bölgesinde yer alan en üstteki süptil enerji merkezde güçlendirir, sabitler ve yerleştirir.

Sol elinizi avuç içi vücudunuza bakacak şekilde alt karın bölgenizin önüne yerleştirin. Sol elinizi başınızın üzerine gelinceye kadar dikey olarak yukarıya doğru yükseltin. Sol eliniz yükselirken, sağ eliniz sol elinizin etrafında saat yönünde, her iki eliniz de başınızın üstüne gelinceye kadar döndürün. İki elinizi kullanarak düğüm atın. İki kez daha tekrarlayıp üçüncü düğümle bitirin. Bu da dikkatinizi ve Kundalini'yi başınızın üzerinde sabitler.



B) Bandhan Vermek, Şekil 5 – 8

Bandhan verildiğinde süptil bedeni korur ve kişi meditasyon konumunda kalmayı sürdürür. Sol elinizi avuç içi yukarı bakacak şekilde kucağınızda tutun. Sağ elinizi sol kalçanızın hizasında tutun ve sağ elinizi yavaşça başınızın üzerine yükseltin ve bedeninizin sağ tarafına indirin. Daha sonra sağ elinizi yeniden başınızın üzerine çıkarın ve sol tarafa doğru ilk başladığınız yere indirin. Bu bir Bandhan demektir. Bu hareketi yedi kez tekrarlayın.



— 5 —

— 6 —

— 7 —

— 8 —



— Temel Sahaja Yoga Meditasyonu ve Dengeleme Teknikleri —

1) Süptil Sistemimizi (Gizli Beden) Dengelemek

Düşünceler genellikle geçmiş veya gelecekle ilgilidir - ancak doğru meditasyonla yavaş yavaş şimdiki anda kalma, düşüncelerin karmaşası olmaksızın akışta olma yeteneğimizi geliştiririz. Süptil sistemimizde sol ve sağ kanallar geçmiş ve geleceğimizle ilgilendir. Bu kanalları dengelemek için aşağıdaki dengeleme tekniklerini kullanın.

► Sol tarafın Dengelenmesi

Sol elde karıncalanma, ısı veya ağırlık gibi hisler için, sol elinizi avuç içiniz yukarı bakacak şekilde muma doğru tutun.

Sağ elinizi yere koyun veya yere doğru yönlendirin.

Sol taraf dengesizliklerinin nedenleri:

- Uyuşukluk
- Geçmiş odaklanma
- Aşırı duygusal olmak
- Depresyon ve yalnızlık



► Sağ Tarafın Dengelenmesi

Sağ elde karıncalanma, ısı veya ağırlık gibi hisler için, sağ elinizi avuç içiniz yukarı doğru bakacak şekilde Shri Mataji'nin fotoğrafına doğru uzatın.

Sol kolunuzu, parmaklarınız gökyüzünü işaret eder şekilde ve avuç içiniz geriye dönük olarak dirsekten bükün.

Sağ taraf dengesizliklerinin nedenleri:

- Aşırı aktivite ve yorgunluk
- Geleceğe dair düşünme
- Aşırı planlama ve fazla çalışma
- Saldırganlık ve öfke
- Başkalarına hükmetme eğilimi



Tuzlu Su Uygulaması

Ayakları tuzlu suyla ıslatmak en iyi gece yatmadan önce yapılır. Bu uygulama ile içsel olarak kolayca gün boyu oluşan stres ve dengesizliklerden arınabilirsiniz. Uyku kalitenizin arttığını ve meditasyonlarınızda daha derinleştiğinizi farkedeceksiniz.

Tuzlu su uygulaması için aşağıdaki malzemelere ihtiyacınız olacaktır: a) küçük bir kova/ kap b) durulama suyu için kap, c) havlu. Meditatif bir atmosfer yaratmak için mum ve tütsü yakabilirsiniz.

Meditasyon Egzersizleri bölümünde anlatıldığı gibi, tuzlu su uygulamasından tercihen önce ve sonra Kundalini enerjimizi yükselterek enerji merkezlerimize bandhan veriyoruz.

Tuzlu Su Uygulama Yöntemi

1. Bir leğeni/kabı ılık veya soğuk su ile biraz doldurun (dengeleme gereksinimlerinize bağlı olarak - sol taraftaki sorunları dengelemek için ılık su kullanın veya aksine sağ tarafı dengelemek için soğuk su kullanın) sonra içine bir avuç kadar tuz ekleyin.
2. Ayrı bir kaba su doldurun ve ayak banyosundan sonra ayaklarınızı durulamak için sandalyenizin yanında tutun.
3. Önünüzdeki bir masanın üzerinde yanan bir muma doğru avuç içleriniz yukarı bakacak şekilde, bir sandalyeye rahatça oturun.
4. Ayaklarınızı leğenin/kabın içine yerleştirin.
5. Ayaklarınız 10 ila 15 dakika boyunca tuzlu suyun içinde, gözleriniz açık olarak meditasyon yapın.
6. Tuzlu su uygulamasını bitirdikten sonra, su ile ayaklarınızı durulayın ve kurulamak için havlu kullanın.
7. Suyu tuvalete boşaltın ve ellerinizi yıkayın.
8. Bu kabı tuzlu su uygulaması dışında başka herhangi bir şey için kullanmamak önemlidir.



3) Sol Tarafı Dengelemek İçin Üç Mum Tekniği

Not: Bu tekniği uygularken evdeki tüm eşyaların ve kişisel olarak kendinizin tam güvenliğini sağlamalısınız.;

Ateş beş elementten biridir. Yanan bir mum bu elementi temsil eder ve sol tarafınızı dengelemenize yardımcı olmak için güçlü bir araçtır. Örneğin uyuşuk, üzgün veya yalnız hissetmek, bu tedaviyi kullanmanın bazı nedenleri olabilir.

Avuç içleriniz yukarı bakacak ve meditasyon sırasında önünde yana bir mumla Shri Mataji'nin resmine doğru ellerinizi uzatacak şekilde oturun. Bu uygulama için halı ya da tabureye oturmak daha kolaylık sağlayabilir.

Bedeninizin sol tarafına üç adet yanan mum yerleştirin. Biri güvenli ama yakın mesafede arkanıza, ikincisi yanınıza ve üçüncüsü sol elin önüne yerleştirilir. Kundalini'nizi yükseltin ve Bandhan verin. Etkisini arttırmak için sağ elinizi de toprağa koyabilirsiniz veya bir taburede oturuyorsanız sağ kolunuzu yere doğru işaret edecek şekilde bırakın.

Meditasyon halinde 5-10 dakika oturun.

4) Bir Alevin İçinden Bakmak

Süptil bedenin 6. merkezini (alnınızda bulunan) temizlemek için Shri Mataji'nin meditasyon resmine özellikle de alnındaki noktaya, alevin içinden bakarak ateş elementini kullanabilirsiniz.

Meditasyon resmine odaklanmayı sürdürerek ilk önce mum alevine bakın, önce sol gözünüzle, sonra sağ gözünüzle ve son olarak her iki gözle.

Çok fazla sıcaklığı önlemek için mum baştan yaklaşık 30 cm uzakta tutulmalıdır. Bu uygulama bir seferde birkaç dakika boyunca yapılabilir.

5) Buz torbası

Bu dengeleme tekniğini kullanmamız gerektiğinde

Karaciğerimiz metabolizmada önemli bir rol oynar ve detoksifikasyon dahil vücutta bir takım işlevlere sahiptir. Aşırı düşünme ve planlama bu süreci fazla çalıştırır ve bu organı yorar.

İkinci enerji merkezi (üçüncü merkezle birlikte) karaciğerden sorumludur. Eğer karaciğer aşırı düşünmeyle başa çıkması gerekiyorsa, desteklemesi gereken diğer organları ihmal eder.

Karaciğer bu ihmale karşı özellikle hassastır. Buradaki sorunlar sağ elin başparmağı ve orta parmağında karıncalanma veya ellerde batma ile hissedilir. Süptil bedenimizde karaciğer özel bir öneme sahiptir, çünkü o dikkatimizin merkezidir.

Dikkat, egodan (bizim benliğimizden) ve süperegodan (geçmişteki şartlanmalarımız ve yetiştirilme tarzımız) gelen düşünceyle karıştırılmamalıdır. Dikkat, zihinsel aktivitenin/düşüncenin olmadığı saf konsantrasyondur.

Karaciğer, dikkatimiz üzerinde zararlı bir etkisi olan aşırı ısınmaya karşı hassastır (özellikle alkol veya diğer uyarıcılar yoluyla) ve sonuçta meditasyonlarımızı zayıflatır. Eğer soğuması gerekiyorsa, küçük bir buz torbası kullanabiliriz.

Buz Torbasını Kullanma

İkinci ve üçüncü merkezlerin sağ tarafında göğüs kafesinin hemen altına bulunan karaciğerin üzerine bir buz torbası yerleştirin. Eğer elinizde buz torbası ya da jel yoksa su geçirmez bir kaba birkaç buz küpü koyarak bir buz torbası yapılabilir. Faydalarını artırmak için soğuk tuzlu su uygulaması yaparken buz torbası uygulanabilir.

shrimataji.org

Shri Mataji Nirmala Devi
Sahaja Yoga Meditasyonunun Kurucusu

