

— 冥想与平衡指南 —



“只有在冥想中，你才能活在当下，
才能在灵性上成长。”

锡吕·玛塔吉·涅玛拉·德维
霎哈嘉瑜伽冥想创始人

获得自觉体验之后，你可以使用本册子学习简单的冥想及平衡技巧，深化你的自觉体验，达到内心平和及无思虑的入静状态。

>>> 在这里实现自觉 >>>

www.ShriMataji.org

— 冥想与平衡指南 1/8 —

© 2023 锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维 世界基金会

— 如何在家中冥想 —

1. 选一个你可以每天早晚安静坐着且不受干扰的地方。
2. 脱掉鞋子，与地球母亲大地建立联系。随意坐在椅子上或地板上。
3. 舒适地坐着，双手张开，掌心向上放在腿上。深呼吸几次，然后以安静、放松的方式呼吸。
4. 提升你的灵量，并在头顶位置打结，接着做个保护性的班丹，就如冥想练习部分所示。这是开始和结束冥想的方式。
5. 将注意力集中在头顶上方。放走你的思绪，尽量不要跟随它。
6. 如果思绪继续存在着，请在内心中温和地说，“不是这个念头”或“我原谅自己，我原谅每个人”。
7. 当你平静下来时，看看是否能在你手上或在头顶上方感觉一阵轻微凉风。
8. 当你感到头顶清凉时，将注意力保持在那里，双手放在膝盖上，掌心向上。
9. 放松并享受平和与宁静。
10. 每天冥想 10 分钟将有助于增强您的体验。



www.ShriMataji.org

— 冥想与平衡指南 2/8 —

© 2023 锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维 世界基金会

— 如何开始冥想 —

为了让你的注意力放松并集中在头顶（头盖骨），请提升你的**灵量**¹并在头顶上方“打个结”（A），然后做个保护性的“**班丹**”²（B），如下图所示。这都是在冥想之前和之后做的。

1- **昆达里尼**是原始的母性力量，它以沉睡的形式存在每个人体内。一旦通过冥想唤醒，昆达里尼就会提供所需的灵性滋养，让个人能升到更高的意识状态。[参考：<https://shrimataji.org/zh/灵量/>]"

2- **班丹**是梵文术语，表示围绕物体的循环动作。

A) 提升昆达里尼，图 1 至 4

当昆达里尼能量通过脊柱上升时，它会将注意力带到无思虑的知觉状态。昆达里尼使得注意力加强、稳定并建立在眉心区域的最高精微中心。

将左手放在下腹前方，掌心朝向身体。左手垂直上升，直到头顶上方。左手上升的同时，右手绕着左手顺时针旋转，直至双手高过头顶。用双手打个结。整个步骤再重复两次，最后一次打三个结，这样可以固定你的注意力和头顶上的昆达里尼。



B) 做班丹，图 5 至 8

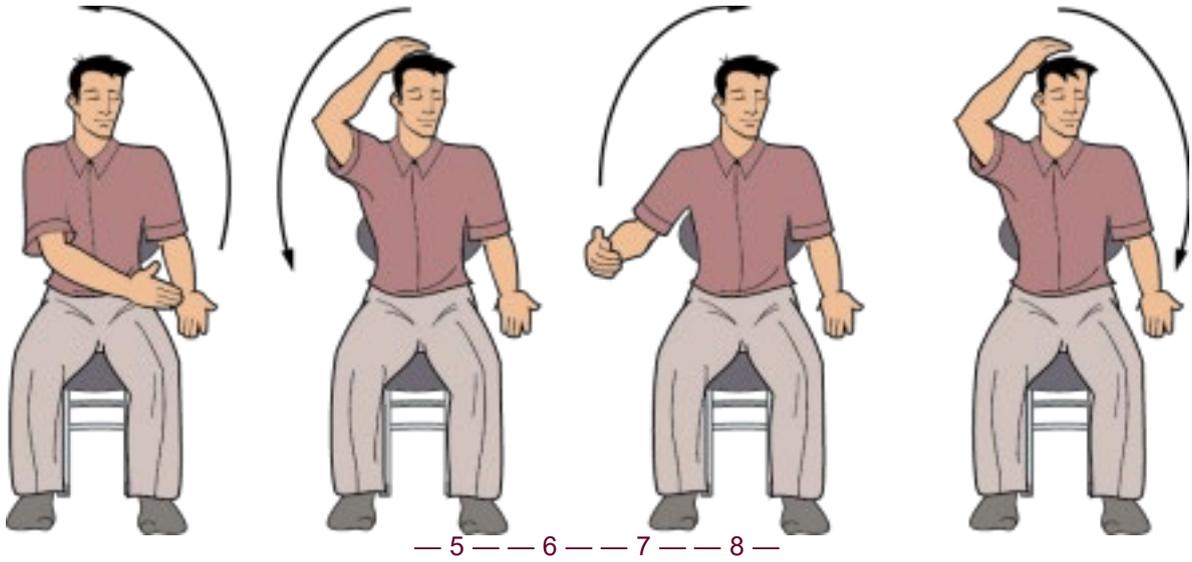
当你做班丹时，它可以保护精微的身体并保持冥想的状态。

将左手放在膝盖上，掌心向上。将右手放在左臀部上，慢慢地将右手举过头顶，然后向下放在身体右侧。接着将右手从右侧向上举过头顶，然后从左侧向下放。这是一个班丹。重复七次。

www.ShriMataji.org

— 冥想与平衡指南 3/8 —

© 2023 锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维 世界基金会



www.ShriMataji.org

— 冥想与平衡指南 4/8 —

© 2023 锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维 世界基金会

— 简单的霎哈嘉瑜伽冥想和平衡技巧 —

1) 平衡我们的精微系统

思绪一般上分为与过去或未来有关 — 但在真正的冥想中，我们逐渐发展让自己稳定在当下的能力、在无杂乱思维的心流状态中。我们精微系统的左右两脉照顾着过去和未来。请使用这些平衡技法来平衡这两个经脉。

► 平衡左脉

如果左手有刺痛、发热或沉重等感觉，请将左手伸向蜡烛，手掌向上。将右手放在地上或指向大地。

左脉不平衡的原因：

- 嗜睡、怠惰
- 专注于过去
- 过于情绪化
- 抑郁和孤独



► 平衡右脉

如果右手有刺痛、发热或沉重等感觉，请将右手向着锡吕·玛塔吉的冥想图片，掌心向上。将左臂从肘部弯曲，手指朝向天空，掌心向后。

右脉不平衡的原因：

- 过度活动和疲惫
- 未来取向的思维
- 过度计划和过度劳累
- 攻击性和愤怒
- 有支配他人的倾向



www.ShriMataji.org

— 冥想与平衡指南 5/8 —

© 2023 锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维 世界基金会

2) 盐水足浴法（泡脚）

足浴法最好是在临睡前做的最后一件事。这能让你巧妙地净化一天所积累的压力和失衡。你会发现它能提高睡眠质量，冥想也会更深层。

足浴法需要以下物品：a) 泡脚用的小桶或小盆；b) 小壶；c) 一条毛巾。你可以点燃蜡烛和熏香，营造冥想氛围。

你可以按照“冥想练习”一节中的描述，将灵量提升到头顶并“打结”，这应当在泡脚之前与之后进行。

► 方法

1. 在水桶里装满些温水或冷水，并加入少许盐巴。水的温度取决于你的平衡需求 — 使用温水来平衡左脉问题，冷水来平衡右脉问题。
2. 另装满一壶水，放在椅子附近，以便在泡脚后冲洗双脚。
3. 舒适地坐在椅子上，手掌向上，朝向桌上点燃的蜡烛。
4. 将双脚放入水桶/水盆中。
5. 泡脚约 10 到 15 分钟，同时入静冥想，但睁开眼睛。
6. 泡脚结束后，用水壶冲洗双脚，然后用毛巾擦干双脚。
7. 将水倒入马桶，然后洗干净双手。
8. 除了泡脚之外，请勿使用这个桶或盆作其他用途。



3) 平衡左脉的三支蜡烛疗法

注意：在进行此疗法时，请你确保家里所有物品和你个人的安全。

火是五大元素之一。点燃的蜡烛代表此元素，作为帮助平衡左脉的有力工具。使用此疗法的原因或许是你感到昏昏欲睡、情绪低落或孤独。

坐着并且手掌朝上，向锡吕·玛塔吉的冥想图片延伸，在图片前摆支点燃的蜡烛。对于此练习，坐在地毯或凳子上可能会更容易。

将三支点燃的蜡烛放在身体左侧周围。第一支放置在你身后安全但近距离的位置，第二支放在你旁边，第三支在你前面及左手的前方。请提升昆达里尼并做班丹保护罩。为了增加效果，你也可以将右手放在大地母亲上，或如果你坐在凳子上，让右臂向下指向大地。

在冥想状态坐中静坐 5 至 10 分钟。

4) 透过火焰观察

要洁净精微体的第六个中心（位于额头上），你可以使用火元素，通过火焰观看锡吕·玛塔吉的冥想图片，尤其是她额头上的斑点。

将注意力集中在冥想图片上，透过蜡烛火焰，首先用左眼看，然后用右眼看，最后用双眼看。

蜡烛应距离头部约 30 厘米，以避免过多的热力。这个练习一次可以练习几分钟。

5) 冰袋 / 冰敷

我们何时需要使用这平衡技法？

我们的肝脏在新陈代谢中发挥着重要作用，并在体内具有多种功能，包括解毒。过多的思考和计划会使这个过程过度劳累，并使此器官疲惫不堪。

第二能量中心（及第三中心）照顾着肝脏。如果肝脏必须应对过多的思考，那么它本应支持的其他器官就会被忽视。肝脏特别容易受到这种忽视。这里的问题表现为右手拇指和中指的刺痛感，或者手部的刺痛感。在我们精微的身体中，肝脏特别重要，因为它是我们注意力的所在地。

注意力不应该与思想混淆，思想来自于自我（我们的本我）和超我（我们过去的制约和教养）。注意力是没有思绪/心智活动的纯粹专注。

肝脏容易过热（尤其是通过酒精或其他兴奋剂），这会对我们的注意力产生不良影响，最终减弱我们的冥想质量。如果（肝脏）需要降温，我们可以使用小冰袋。

使用冰袋

将冰袋敷在肝脏上，肝脏位于第二和第三中心的右侧，位于胸腔正下方。如果你没有冰袋或凝胶，你可以用些冰块放入防水容器中作为冰袋。在冷泡脚时，你可以敷上冰袋以增强效果。

锡吕·玛塔吉·涅玛拉·德维
霎哈嘉瑜伽冥想创始人



www.ShriMataji.org

— 冥想与平衡指南 8/8 —

© 2023 锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维 世界基金会