

— MEDITATION & BALANSERINGSGUIDE —



“Endast i meditation är du i nuet och du växer i din andlighet”

Hennes Helighet Shri Mataji Nirmala Devi
Grundare av Sahaja Yoga Meditation

Efter din upplevelse av självupplysningen kan du använda den här guiden för att lära dig några enkla Sahaja Yoga meditations- och balanseringstekniker för att fördjupa din upplevelse i ett tillstånd av inre frid och medvetenhet utan tankar.

Få en guidad självupplysningsövning här:
<https://shrimataji.org/sv/upplev-din-sjolvupplysning>

www.ShriMataji.org

— Meditation & Balanseringsguide 1/8 —

© 2025 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

— Hur man mediterar hemma —

- 1.** Välj en plats där du kan sitta lugnt och ostört i cirka 10 minuter varje morgon och kväll.
- 2.** Ta av dig skorna för att få bättre förbindelse med Moder Jord. Sitt på en stol eller på golvet.
- 3.** Sitt bekvämt med båda händerna öppna med handflatorna uppåt i knät. Ta först några djupa andetag och fortsätt sedan att andas på ett lugnt och avslappnat sätt.
- 4.** Lyft och "bind upp" din Kundalini och gör en skyddande "Bandhan" som visas i avsnittet om Meditationsövningar. Detta fungerar som ett varsamt sätt att börja och avsluta din meditation.
- 5.** Håll din uppmärksamhet ovanför huvudet. Släpp dina tankar och försök att inte följa dem.
- 6.** Om tankarna fortsätter, säg försiktigt inom dig själv: "Inte den här tanken" eller "Jag förlåter mig själv, jag förlåter alla".
- 7.** När du känner dig fridfull, se om du kan känna en sval bris på dina händer, eller ovanför ditt huvud.
- 8.** När du känner den svaga brisen ovanför huvudet, lämna din uppmärksamhet där och vila dina båda händerna i ditt knä med handflatorna uppåt.
- 9.** Slappna av och njut av lugnet och tystnaden.
- 10.** Att meditera dagligen i 10 minuter hjälper till att stärka din upplevelse.



— Hur du börjar din meditation —

För att hålla din uppmärksamhet avslappnad och fokuserad på toppen av huvudet (fontanellen), lyft och "bind upp" din **Kundalini**¹ (A) och gör en skyddande "**Bandhan**"² (B) runt dig, som visas nedan, före och efter meditation.

1- **Kundalini** är den ursprungliga feminina kraften som finns i en slumrande form i varje människa. När Kundalini väl har väckts upp och man mediterar ger den den andliga näring som behövs för att uppnå ett högre medvetandetillstånd. [referens: <https://shrimataji.org/se/kundalini/>]

2- **Bandhan** är sanskrit för en cyklisk rörelse runt ett föremål.

A) Att lyfta Kundalini, Fig. 1 – 4

När Kundalinienergin stiger upp genom ryggraden tar den uppmärksamheten till ett tillstånd av medvetenhet utan tankar. Kundalini stärker, stabiliserar och etablerar uppmärksamheten i det högsta subtila centret, beläget i fontanelområdet.

Placera vänster hand framför nedre delen av magen, handflatan vänd mot kroppen. Lyft upp vänster hand vertikalt tills den når en position ovanför ditt huvud. Medan den vänstra handen stiger, roterar den högra handen runt den medurs, tills båda händerna är ovanför huvudet. Använd båda händerna för att knyta en knut. Upprepa två gånger till, avsluta med tre knutar, vilket fixerar din uppmärksamhet och Kundalini ovanför huvudet.

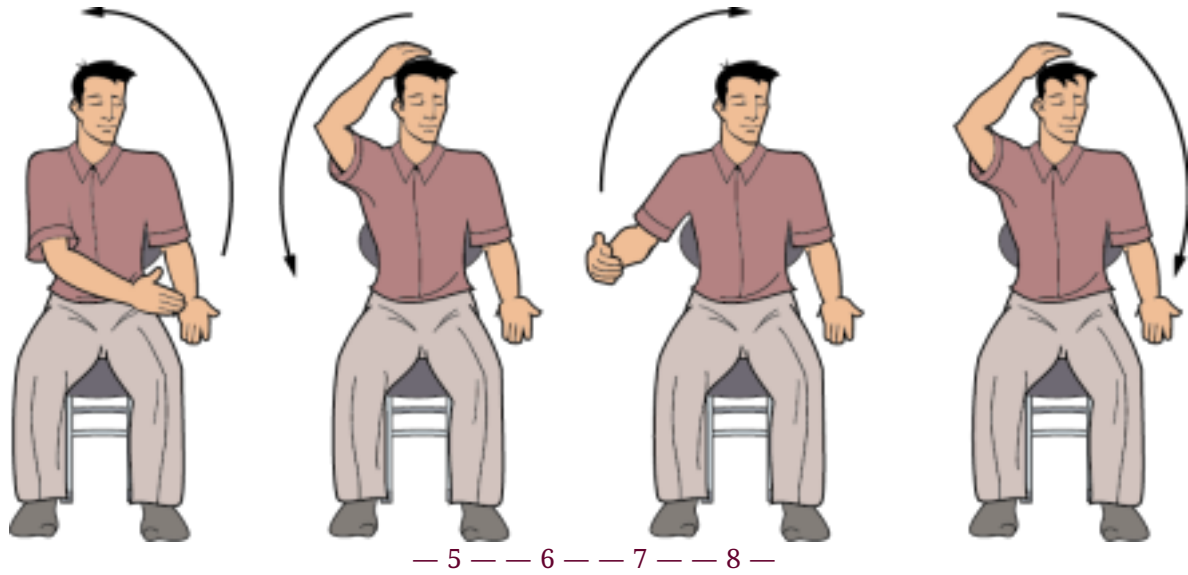


B) Att göra en bandhan, fig. 5 – 8

När en Bandhan görs, skyddar den den subtila kroppen och bevarar meditationstillståndet.

Placera vänster hand i ditt knä, handflatan uppåt. Placera din högra hand över din vänstra höft och höj långsamt din högra hand över huvudet och ner på höger sida av kroppen. Lyft

sedan höger hand upp på höger sida, över huvudet och ner på vänster sida. Det här är en Bandhan. Upprepa sju gånger.



— Enkla Sahaja Yoga meditations- och balanseringstekniker —

1) Balansera vårt subtila system

Tankar handlar generellt sett om det förflutna eller framtiden – men i sann meditation utvecklar vi gradvis förmågan att förankra oss i nuet, att vara i flödet utan tankar. Dom vänstra och högra kanalerna i vårt subtila system tar hand om vårt förflutna och framtiden. Använd dessa balanseringstekniker för att balansera dessa kanaler.

➤ Balansera vänster sida

För känslor som stickningar, värme eller tyngd på vänster hand, håll vänster hand mot ett ljus med handflatan uppåt. Placera din högra hand på moder jord eller rikta den ner mot jorden.

Orsaker till obalans på vänster sida:

- Letargi
- Fokusera på det förflutna
- Att vara överkänslsam
- Depression och ensamhet



➤ Balansera höger sida

För känslor som stickningar, värme eller tyngd på höger hand, håll höger hand mot ljuset, handflatan uppåt. lyft vänster arm från armbågen med fingrarna pekande mot himlen och handflatan vänd bakåt.

Orsaker till obalanser på höger sida:

- Överaktivitet och utmattnings
- Futuristiskt tänkande
- Överdriven planering och överansträngning
- Aggressivitet och ilska
- Tendens att dominera andra



2) Fotbad

Ett fotbad görs bäst på kvällen innan du går och lägger dig. Detta gör att du kan rena ditt subtila system från stress och obalanser som samlats under dagen. Du kommer att upptäcka att din sömnkvalitet förbättras och dina meditationer är djupare.

För att göra ett fotbad behöver du följande saker: a) en liten balja, b) en kanna, c) en handduk. Du kan tända ett ljus och rökelse för att skapa en meditativ atmosfär.

Du kan höja och "binda" din Kundalini enligt beskrivningen i avsnittet om Meditationsövningar, helst före och efter ditt fotbad.

➤ Metod

- 1.** Fyll baljan med varmt eller kallt vatten (beroende på ditt tillstånd – använd varmt vatten för att balansera problem på vänster sida och vice versa använd kallt vatten för att balansera höger sida) och tillsätt en liten näve salt.
- 2.** Fyll en separat kanna med vatten och sätt den nära din stol för att skölja fötterna efteråt.
- 3.** Sitt bekvämt på en stol med handflatorna uppåt mot ett tänt ljus på ett bord framför dig.
- 4.** Placera fötterna i baljan.
- 5.** Meditera i 10 till 15 minuter, med öppna ögon.
- 6.** När du är färdig, skölj dina fötter och använd handduken för att torka dem.
- 7.** Spola ner vattnet i toaletten och tvätta händerna.
- 8.** Det är viktigt att inte använda baljan till något annat än fotbad.



3) Tre ljus för att balansera vänster sida

Eld är ett av de fem elementen. Ett tändt ljus representerar detta element och är ett kraftfullt verktyg som hjälper dig att balansera din vänstra sida. Några anledningar till att använda denna behandling kan vara om du till exempel känner dig slö, nedstämd eller ensam.

Sitt för meditation med handflatorna vända uppåt och utsträckta mot meditationsbilden av Shri Mataji, som har ett tändt ljus framför sig. För denna övning kan det vara lättare att sitta på en mattan eller på en pall.

Placera tre tända ljus runt den vänstra sidan av din kropp. En placerad på ett säkert men nära avstånd bakom dig, den andra placeras bredvid dig och den tredje framför din vänstra hand. Lyft upp Kundalini och gör en Bandhan. För att öka effekten kan du även placera höger hand på moder jord, eller om du sitter på en pall, låta höger arm peka ner mot jorden.

Sitt i 5 – 10 minuter i ett meditativt tillstånd.

4) Titta genom en låga

För att rengöra det 6e centret av den subtila kroppen (som finns i din panna) kan du använda eldelementet genom att titta genom lågan på meditationsbilden av Shri Mataji, speciellt fläcken på hennes panna.

Fokusera på meditationsbilden, titta genom lågan, först med vänster öga, sedan med höger öga och sist med båda ögonen.

Ljuset bör hållas ca 30 cm från huvudet för att undvika för mycket värme. Denna övning kan göras i flera minuter åt gången.

5) Kylklamp

När vi behöver använda denna balanseringsteknik:

Vår lever spelar en stor roll för ämnesomsättningen och har ett antal funktioner i kroppen inklusive avgiftning. Överdrivet tänkande och planering överanstränger denna process och utmattar detta organ.

Det andra energicentret tar hand om levern (tillsammans med det tredje centret). Om levern måste klara av överdrivet tänkande, försummas de andra organen som den ska stödja. Levern är särskilt känslig för detta. Problem här indikeras av stickningar i tummen och långfingret på höger hand, eller genom stickande förnimmelser i händerna. I vår subtila kropp är levern av särskild betydelse eftersom den är sätet för vår uppmärksamhet.

Uppmärksamhet ska inte förväxlas med tanke, som kommer från ego (vårt jag) och överjag (våra betingelser, vanor och uppfostran). Uppmärksamhet är ren koncentration utan tanke/mental aktivitet.

Levern är känslig för överhettning (särskilt genom alkohol eller andra stimulanter) som har en skadlig effekt på vår uppmärksamhet, vilket i slutändan försvagar våra meditationer. Om vi behöver svalka av levern kan vi använda en kylklamp.

Använda kylklampen

Placera en kylklamp på levern, som är på höger sida av det andra och tredje centret. Placerat den precis under bröstkorgen. Om du inte har en kylklamp till hands kan en ispåse göras genom att placera några isbitar i en vattentät behållare. En kylklamp kan med fördel appliceras medan du tar ett kallt fotbad för att förbättra effekten.

Hennes Helighet Shri Mataji Nirmala Devi
Grundare av Sahaja Yoga meditation



www.ShriMataji.org

— Meditation & Balanseringsguide 8/8 —

© 2025 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation