



“Len ak meditujete môžete byť v prítomnosti.
A môžete aj duchovne rásť.”

Jej Svätosť Šri Matadží Nirmala Devi
Zakladateľka meditácie Sahadža Jogy.

Po Seberealizácii môžete využívať túto príručku na učenie sa jednoduchých meditačných techník a postupov. Tak sa prehĺbi vaša meditácia a dosiahnete stav vnútorného mieru a bezmyšlienkového vedomia.

>>> Tu získajte svoju Seberealizáciu >>>

www.ShriMataji.org/sk

— Sprievodca meditáciou 1/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

— Ako meditovať doma —

- 1.** Nájdite si pokojné miesto, kde môžete ráno aj večer nerušene meditovať zhruba 10 minút.
- 2.** Vyzujte sa, aby ste mali kontakt s Matkou Zemou. Posadte sa na zem, alebo na stoličku, ako vám je lepšie.
- 3.** Sadnite si pohodlne s dlaňami na kolenách otočenými nahor. Hlboko sa nadýchnite a potom dýchajte pokojne a uvoľnene.
- 4.** Teraz si zodvihnite Kundalini a urobte ochranný “Bandhan” ako je to znázornené v časti Meditačné cvičenia. Je to jednoduchý spôsob ako začať a ukončiť meditáciu.
- 5.** Pozornosť si udržujeme na vrchole hlavy. Nechajte myšlienky plynúť a skúste si ich nevšímať.
- 6.** Ak myšlienky stále prúdia, jemne si povedzte “Myšlienka nie.” alebo “Odpúšťam sebe aj ostatným”.
- 7.** Keď ste pokojní, pozorujte či na dlaniach cítite jemné prúdenie smerom nahor.
- 8.** Keď pocítite chlad nad hlavou, udržujte si tam pozornosť a dlane položte na kolená, otočené nahor.
- 9.** Uvoľnite sa a užívajte si meditáciu.
- 10.** Meditovať denne 10 minút vám pomôže upevniť svoj zážitok.



— Ako začať meditovať —

Aby sme mali pozornosť uvoľnenú, ale zameranú na vrchol hlavy (fontanelu), pred a po meditácii si zdvihneme, a následne zaviažeme svoju **Kundalini**¹(A) a urobíme si ochranný “**Bandhan**”²(B) ponad telo, ako to vidíme znázornené nižšie.

1- **Kundalini je prapôvodná materská sila, ktorá existuje latentne v každom človeku.** Po jej prebudení nás Kundalini vyživuje a podporuje, čo je potrebné na dosiahnutie vyššieho stavu vedomia.

[refer: <https://shrimataji.org/kundalini/>]

2- **Bandhan** v Sanskrite znamená - robiť otáčavý pohyb okolo.

A) Dvíhanie Kundalini, Obrázok 1 - 4

Ako Kundalini stúpa pozdĺž chrbtice nahor, dáva nám stav bezmyšlienkového vedomia. Kundalini zosilnie a stabilizuje sa, upevní našu pozornosť v najvyššom energetickom centre na vrchole hlavy.

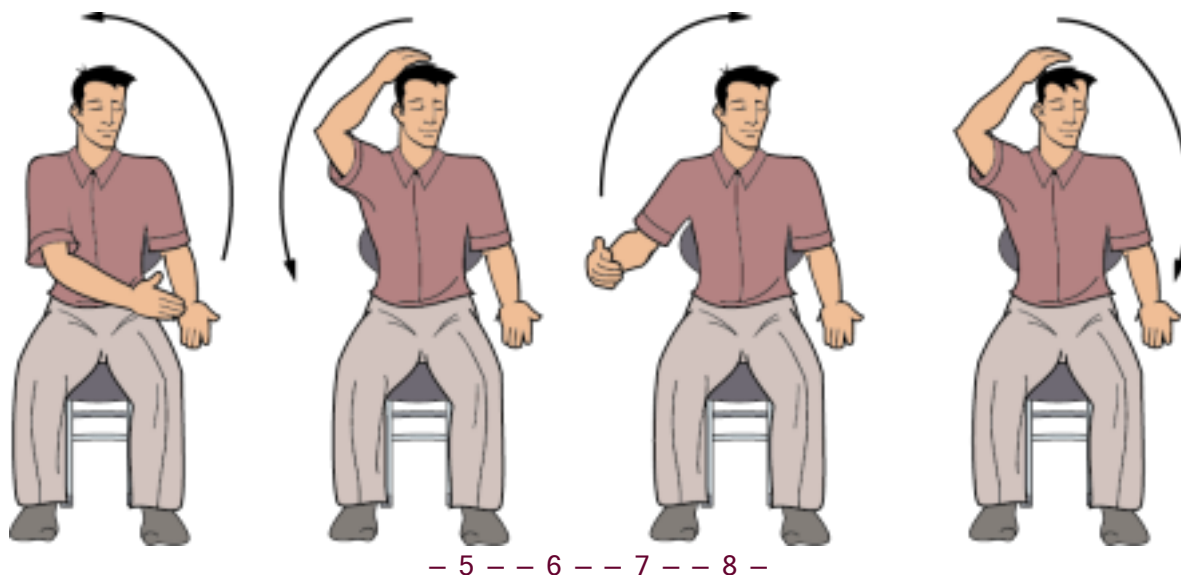
Ľavú ruku umiestnite k spodnej časti brucha dlaňou smerom k telu. Ruku dvíhajte nahor, pokiaľ nedosiahnete vrchol hlavy. Zatiaľ čo ľavú ruku dvíhate nahor, pravou ju obtáčate v smere hodinových ručičiek, až kým sa ruky stretnú nad vrcholom hlavy a zaviažu uzol. Opakujte to ešte dva krát, tak, že urobíte tri uzly, čím upevníte svoju pozornosť spolu s Kundalini na vrchole hlavy.



B) Robenie bandanu, Obrázok. 5 - 8

Po urobení bandanu, je subtílné telo pod ochranou a umocňuje sa stav meditácie.

Umiestnite ľavú ruku na koleno, dlaňou nahor. Pravú ruku umiestnite nad ľavé bedro a pomaly dvíhajte pravú ruku ponad hlavu a dolu pravou stranou tela. Potom dvíhajte pravú ruku po pravej strane tela, ponad hlavu a dolu ľavou stranou tela. To je jeden bandan a zopakujte ho sedem krát.



1) Harmonizácia nášho subtlíneho systému

Myšlienky sú zvyčajne spojené s budúcnosťou, alebo minulosťou - ale v pravej meditácii si postupne vyviniete schopnosť ukotviť sa v prítomnom okamihu, byť v prúde prítomnosti, bez zahľtenia myšlienkami. Ľavý a pravý energetický kanál nášho subtlíneho systému sa starajú o našu minulosť a budúcnosť. Používajte tieto meditačné techniky na harmonizáciu našich kanálov.

► Harmonizácia ľavej strany

Ak pociťujete mravčenie, teplo, alebo ťažobu na ľavej dlani - použite plameň sviečky pred ľavou dlaňou. Pravú ruku otočte k zemi, alebo položte na zem.

Príčiny nerovnováhy ľavej strany:

- Letargia
- Zameranie na minulosť
- Príveľa emócií
- Depresia a osamelosť



► Harmonizácia pravej strany

Ak pociťujete mravčenie, teplo, alebo ťažobu na pravej ruke, nasmerujte pravú ruku dlaňou nahor k obrázku Šri Matadží. Ľavú ruku ohnite v lakti, s dlaňou smerom dozadu.

Príčiny nerovnováhy pravej strany:

- Prílišná aktivita, hyperaktivita, vyčerpanie
- Premýšľanie o budúcnosti
- Prepracovanosť a prehnané plánovanie
- Hnev a agresivita
- Sklon ovládať druhých



2) Kúpeľ nôh

Kúpeľ nôh je najefektívnejší, ak sa robí tesne pred spaním. To nám umožňuje sa očistiť na duchovnej úrovni od nahromadeného stresu a nerovnováhy vytvorenej počas celého dňa. Uvedomíme si, že sa nám zlepší spánok a prehĺbi sa meditácia.

Na kúpeľ nôh je potrebných niekoľko vecí: a) malý lavór b) džbán c) uterák. Môžete si zapáliť sviečku a vonnú tyčinku pre vytvorenie meditačnej atmosféry.

Zdvihnite si Kundalini a dajte si bandhan - podľa návodu, ktorý nájdete v časti o meditačných cvičeniach, ak je to možné pred aj po kúpeli.

► Postup

- 1.** Naplňte lavór teplou, alebo chladnou vodou (podľa individuálnej potreby, použite teplú vodu pri nerovnováhe ľavej strany, naopak studenú pri nerovnováhe pravej strany.) a pridajte za hrst soli.
- 2.** Naplňte vopred džbán s čistou vodou a pripravte si ho, aby bol po ruke pri oplachovaní na záver kúpeľa nôh.
- 3.** Usadte sa pohodlne na stoličke s dlaňami nahor, smerom k horiacej sviečke pred vami - na stole.
- 4. Vložte nohy do lavóra.**
- 5.** Meditujte s otvorenými očami približne 10-15 minút.
- 6.** Po skončení kúpeľa si nohy opláchnite čistou vodou a osušte uterákom.
- 7.** Spláchnite vodu z lavóra do WC a umyte si ruky.
- 8. Je dôležité vyhradiť si jeden lavór len na kúpeľ nôh.**



3) Trojsviečková technika na harmonizáciu ľavej strany.

Poznámka: Treba dbať na úplnú bezpečnosť predmetov, aj seba pri používaní tejto techniky.

Oheň je jeden z piatich elementov. Zapálená sviečka reprezentuje tento element, ktorý je mocným nástrojom na harmonizáciu ľavej strany. Dôvodmi kedy použiť túto techniku sú napríklad: letargia, osamelosť, alebo depresia.

Sadnite si s dlaňami otočenými nahor, smerom k obrázku Šri Matadží, pred ktorým je zapálená sviečka. Pri tejto technike je jednoduchšie sadnúť si na zem, alebo stolček.

Umiestnite tri zapálené sviečky popri ľavej strane tela. Jednu bezpečne umiestnite za váš chrbát, druhú vedľa seba a tretiu pred seba, pred ľavú dľaň. Zdvihnite si Kundalini a urobte Bandan. Na zosilnenie účinku si môžete pravú ruku otočiť smerom k zemi, alebo položiť na zem.

Sedte 5-10 minút v meditačnom stave.

4) Pozeranie cez plameň sviečky

Pre vyčistenie šiesteho energetického centra (nachádzajúceho sa v strede čela) možno použiť element oheň - pozeraním sa cez plameň na červený bod na čele Šri Matadží.

Upriamte pozornosť na meditačný obrázok, pozeraním cez plameň sviečky, najprv ľavým okom, potom pravým, nakoniec oboma.

Držte sviečku približne 30 cm od hlavy, aby sa predišlo prehriatiu. Môžete to robiť niekoľko minút.

5) Nádobka s ľadom

Kedy sa používa táto technika:

Naša pečeň zohráva pri metabolizme dôležitú úlohu a má v tele niekoľko funkcií, vrátane detoxikácie. Nadmerné premýšľanie a plánovanie sťažujú tento proces a vyčerpávajú pečeň.

Druhé energetické centrum sa stará o pečeň (spolu s tretím centrom). Ak sa musí pečeň vyrovnávať s nadmerným myslením, potom sa nemôže starať o ostatné orgány, ktoré podporuje. Pečeň je na to obzvlášť citlivá. Tento problém nám bude signalizovať mravčenie v palci, prostredníku pravej ruky, alebo pichanie na rukách. V našom subtílnom tele je pečeň nesmierne dôležitá pretože je sídlom našej pozornosti.

Pozornosť si nemýľme s myslením, ktoré pochádza z ega (z našej individuality) a zo superega (z našej minulosti, podmienenosti a výchovy). Pozornosť je čistá koncentrácia bez myšlienok.

Pečeň je citlivá na prehriatie (najmä alkoholom a ďalšími stimulantmi) ktoré ničí pozornosť, a oslabuje meditáciu. Ak je potrebné ju schladiť, použijeme nádobku s ľadom.

Použitie ľadu

Položte nádobku s ľadom na pečeň, ktorá je na pravej strane druhého energetického centra, hneď pod rebrom. Ak nemáte po ruke nádobku s ľadom či gel, je možné použiť ľadové kocky. Chladenie pečene je možné robiť spolu s chladným kúpeľom nôh - čo ešte zosilní jeho efekt.



Jej Svätosť Šri Matadži Nirmala Devi
zakladateľka Sahadža Jogy

www.ShriMataji.org/sk

— Sprievodca meditáciou 8/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation