



“Tylko w medytacji jesteś w
teraźniejszości i wzrastasz w swojej
duchowości.”

Jej Świątobliwość Śri Matadźi Nirmala Dewi
Założycielka Medytacji Sahadźa Joga

Po doświadczeniu samorealizacji możesz skorzystać z tego przewodnika, aby nauczyć się prostych technik medytacji i równoważenia Sahadźa Jogi, pogłębiając swoje doświadczenie samorealizacji w stanie wewnętrznego spokoju i świadomości bez myśli.

[>>> Otrzymaj swoją samorealizację tutaj >>>](#)

www.ShriMataji.org

— Jak medytować w domu —

1. Wybierz miejsce, w którym możesz siedzieć spokojnie i bez zakłóceń przez około 10 minut każdego ranka i/lub wieczorem.
2. Zdejmij buty, aby nawiązać połączenie z Matką Ziemią. Usiądź na krześle lub na podłodze – jak wolisz.
3. Usiądź wygodnie, z obiema dłońmi otwartymi na kolanach, skierowanymi ku górze. Weź kilka głębokich oddechów, a następnie oddychaj spokojnie i w sposób zrelaksowany.
4. Teraz podnieś i „zwiąż” swoją Kundalini oraz wykonaj ochronny „Bandhan”, jak pokazano w sekcji Ćwiczeń Medytacyjnych. Służy to jako łagodny sposób rozpoczęcia i zakończenia medytacji.
5. Utrzymuj swoją uwagę nad głową. Pozwól myślom odejść i staraj się za nimi nie podążać.
6. Jeśli myśli nadal się pojawiają, powiedz łagodnie w sobie: „Nie ta myśl” lub „Wybaczam sobie, wybaczam wszystkim”.
7. Gdy poczujesz spokój, sprawdź, czy możesz odczuć delikatny chłodny powiew na dłoniach lub lekko unoszący się nad głową.
8. Kiedy poczujesz chłód nad głową, pozostaw tam swoją uwagę.
9. Zrelaksuj się i ciesz się wewnętrznym spokojem i ciszą.
10. Codzienna medytacja przez 10 minut pomoże wzmocnić twoje doświadczenie.



— Jak rozpocząć medytację —

Aby utrzymać uwagę w stanie odprężenia i skupienia na szczycie głowy (ciemiączku), podnieś i „zwiąż” swoją **Kundalini**¹ (A) oraz wykonaj ochronny „**Bandhan**”² (B) wokół siebie, jak pokazano poniżej, przed i po medytacji.

1 - Kundalini jest pierwotną, żeńską energią, która istnieje w uśpionej formie w każdej istocie ludzkiej. Gdy zostaje przebudzona poprzez samorealizację, Kundalini dostarcza duchowego odżywienia, niezbędnego, aby jednostka mogła wznieść się do wyższego stanu świadomości.

[odnośnik: <https://shrimataji.org/pl/kundalini/>]

2- **Bandhan** to termin sanskrycki oznaczający cykliczny ruch wokół obiektu.

A) Podnoszenie Kundalini, rys. 1-4

Gdy energia Kundalini wznosi się wzdłuż kręgosłupa, wprowadza uwagę w stan świadomości bez myśli. Kundalini wzmacnia, stabilizuje i ustanawia uwagę w najwyższym subtelny ośrodku, znajdującym się w obszarze ciemiączka.

Umieść lewą dłoń przed dolną częścią brzucha, skierowaną ku ciału. Podnieś lewą dłoń pionowo w górę, aż znajdzie się nad głową. W trakcie unoszenia lewej dłoni prawa dłoń wykonuje wokół niej ruch zgodny z ruchem wskazówek zegara, aż obie dłonie znajdą się nad głową. Następnie użyj obu dłoni, aby zawiązać węzeł. Powtórz to jeszcze dwa razy, kończąc trzema węzłami, co utrwala twoją uwagę oraz Kundalini nad głową.



www.ShriMataji.org

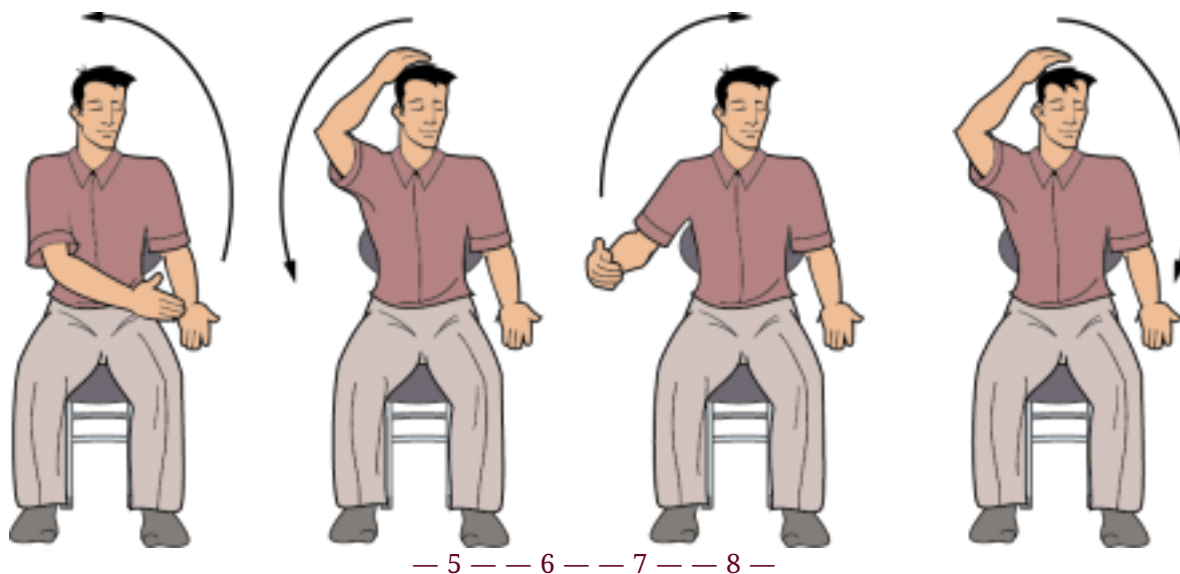
— Medytacja & Przewodnik Po Równoważeniu 3/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

B) Wykonywanie Bandhanu, rys. 5-8

Wykonanie Bandhanu chroni system subtelny i utrzymuje stan medytacji.

Położ lewą dłoń na kolanach, skierowaną ku górze. Umieść prawą dłoń nad lewym biodrem i powoli unieś ją nad głowę, a następnie opuść wzdłuż prawej strony ciała. Następnie podnieś prawą dłoń wzdłuż prawej strony, ponad głowę i opuść wzdłuż lewej strony. To stanowi jeden Bandhan. Powtórz siedem razy.



1) Równoważenie naszego subtelny systemu

Myśli zazwyczaj dotyczą przeszłości lub przyszłości — lecz w prawdziwej medytacji stopniowo rozwijamy zdolność zakotwiczenia się w chwili obecnej, bez natłoku myśli. Lewy i prawy kanał naszego subtelny systemu odpowiadają za przeszłość i przyszłość. Wykorzystuj te techniki równoważenia, aby zharmonizować te kanały.

➤ Równoważenie lewej strony

W przypadku odczuć takich jak mrowienie, ciepło lub ciężkość w lewej dłoni, skieruj lewą dłoń w stronę świecy, z dłonią otwartą ku górze. Prawą dłoń połóż na ziemi lub skieruj ją w stronę ziemi.

Przyczyny zaburzeń lewej strony:

- Ospalność
- Skupienie na przeszłości
- Nadmierna emocjonalność
- Depresja i samotność



➤ Równoważenie prawej strony

W przypadku odczuć takich jak mrowienie, ciepło lub ciężkość w prawej dłoni, skieruj prawą dłoń w stronę fotografii Śri Matadźi, z dłonią otwartą ku górze. Zegnij lewą rękę w łokciu, kierując palce ku górze, a dłoń odwróć do tyłu.

Przyczyny zaburzeń prawej strony:

- Nadmierna aktywność i wyczerpanie
- Myślenie o przyszłości
- Nadmierne planowanie i przepracowanie
- Agresja i gniew
- Skłonność do dominowania innych



2) Moczenie stóp

Moczenie stóp najlepiej wykonywać wieczorem, tuż przed snem. Pozwala to subtelnie oczyścić się z nagromadzonego w ciągu dnia stresu i zaburzeń. Zauważysz, że jakość snu ulega poprawie, a medytacje stają się głębsze.

Do wykonania moczenia stóp potrzebne będą:

- a) małe wiadro lub miska,
- b) dzbanek,
- c) ręcznik.

Możesz zapalić świecę i kadziidełko, aby stworzyć atmosferę medytacyjną. Możesz podnieść i „związać” swoją Kundalini, jak opisano w sekcji Ćwiczeń Medytacyjnych, najlepiej przed i po moczeniu stóp.

► Metoda

1. Napełnij miskę ciepłą lub zimną wodą (w zależności od potrzeb równoważenia – użyj ciepłej wody przy problemach lewej strony, a zimnej przy problemach prawej strony) i dodaj niewielką garść soli.
2. Napełnij osobny dzbanek wodą i postaw go obok krzesła, aby opłukać stopy po zakończeniu moczenia.
3. Usiądź wygodnie na krześle, z dłońmi skierowanymi ku górze, w stronę zapalanej świecy stojącej na stole przed tobą.
4. Włóż stopy do miski lub wiadra.
5. Medytuj przez 10–15 minut z otwartymi oczami, trzymając stopy w wodzie.
6. Po zakończeniu opłucz stopy wodą z dzbanka i wytrzyj je ręcznikiem.
7. Wylej wodę do toalety i umyj ręce.
8. Ważne jest, aby nie używać tej miski do żadnego innego celu niż moczenie stóp.



3) Technika trzech świec do równoważenia lewej strony

Uwaga: Należy zapewnić pełne bezpieczeństwo wszystkich przedmiotów w domu oraz własne podczas stosowania tej techniki.

Ogień jest jednym z pięciu żywiołów. Zapalona świeca reprezentuje ten element i stanowi potężne narzędzie pomagające w równoważeniu lewej strony. Możesz zastosować tę metodę na przykład wtedy, gdy czujesz ospałość, przygnębienie lub samotność.

Usiądź do medytacji z dłońmi skierowanymi ku górze, wyciągniętymi w stronę zdjęcia Śri Matadźi, przed którym znajduje się zapalona świeca. Do tego ćwiczenia wygodniej jest usiąść na dywanie lub na stołku.

Ustaw trzy zapalone świece wokół lewej strony swojego ciała. Jedną umieść w bezpiecznej, ale bliskiej odległości za sobą, drugą obok siebie, a trzecią przed sobą – przed lewą dłonią. Podnieś Kundalini i wykonaj Bandhan. Aby wzmocnić efekt, możesz również położyć prawą dłoń na Matce Ziemi lub, jeśli siedzisz na stołku, skierować prawą rękę w dół w stronę ziemi.

Pozostań w stanie medytacji przez 5–10 minut.

4) Patrzenie przez płomień

Aby oczyścić 6. ośrodek systemu subtelnego (znajdujący się na czole), możesz użyć elementu ognia, patrząc przez płomień świecy na zdjęcie medytacyjne Śri Matadźi, szczególnie na punkt na Jej czole. Utrzymując uwagę na zdjęciu medytacyjnym, patrz przez płomień świecy najpierw lewym okiem, następnie prawym, a na końcu obojgiem oczu.

Świecę należy trzymać w odległości około 30 cm od głowy, aby uniknąć zbyt dużego ciepła. Ćwiczenie to można wykonywać przez kilka minut.

5) Okład z lodu

Kiedy należy stosować tę technikę równoważenia:

Nasza wątroba odgrywa ważną rolę w metabolizmie i pełni wiele funkcji w organizmie, w tym detoksykację. Nadmierne myślenie i planowanie przeciążają ten proces i wyczerpują ten organ. Drugi ośrodek (wraz z trzecim ośrodkiem) energetyczny opiekuje się wątrobą. Jeśli wątroba musi radzić sobie z nadmiarem myślenia, inne organy, które powinna wspierać, są zaniedbywane. Wątroba jest szczególnie podatna na takie przeciążenie. Problemy w tym obszarze objawiają się mrowieniem w kciuku i środkowym palcu prawej dłoni lub uczuciem kłucia w dłoniach. W naszym subtelnym ciele wątroba ma szczególne znaczenie, ponieważ jest siedzibą naszej uwagi. Uwagi nie należy mylić z myśleniem, które pochodzi z ego (poczucia „ja”) oraz superego (naszych uwarunkowań z przeszłości i wychowania). Uwaga jest czystą koncentracją, wolną od myśli i aktywności umysłowej. Wątroba jest podatna na przegrzanie (szczególnie pod wpływem alkoholu lub innych stymulantów), co ma niekorzystny wpływ na naszą uwagę, a w konsekwencji osłabia stan medytacji. Jeśli wymaga schłodzenia, można zastosować mały okład z lodu.

Stosowanie okładu z lodu

Umieść okład z lodu na wątrobie, która znajduje się po prawej stronie drugiego i trzeciego ośrodka, tuż pod żebrami. Jeśli nie masz pod ręką gotowego okładu, możesz go przygotować, umieszczając kostki lodu w szczelnym pojemniku. Okład z lodu można stosować, aby wzmocnić jego działanie, podczas moczenia stóp w chłodnej wodzie.

www.ShriMataji.org

— Medytacja & Przewodnik Po Równoważeniu 7/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

Jej Świątobliwość Śri Matadźi Nirmala Devi
Założycielka Medytacji Sahadźa Joga



www.ShriMataji.org

— Medytacja & Przewodnik Po Równoważeniu 8/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation