

КІРАЎНІЦТВА ПА МЕДЫТАЦЫІ І БАЛАНСІРОЎЦЫ



«Толькі ў медытацыі вы сапраўды знаходзіцеся ў цяперашнім моманце, і менавіта там расце ваша духоўнасць.»

— Шры матадэві Нірмала дэві
заснавальніца медытацыі Сахаджа Ёга

Пасля атрымання самарэалізацыі вы можаце скарыстацца гэтым кіраўніцтвам, каб вывучыць простыя тэхнікі медытацыі Сахаджа Ёга і балансавання, якія дапамогуць паглыбіць ваш досвед самарэалізацыі ў стане ўнутранага спакою і усвядомленасці без думак.

[Атрымайце сваю самарэалізацыю тут >>>](#)

— Як медытаваць дома —

1. Выберыце месца, дзе вы зможаце сядзець ціха і без перашкод каля 10 хвілін кожную раніцу і/ або вечар.
2. Здыміце абутак, каб усталяваць сувязь з Маці-Зямлёй. Сядзьце на крэсла або на падлогу — як вам зручна.
3. Сядзьце камфортна, трымаючы абедзве рукі адкрытымі, далонямі ўверх на каленях. Зрабіце некалькі глыбокіх удыхаў, затым дыхайце спакойна і расслаблена.
4. Цяпер падніміце і «завяжыце» сваю Кундаліні і зрабіце ахоўны «Бандхан», як паказана ў раздзеле пра практыкаванні медытацыі. Гэта мяккі спосаб пачаць і завяршыць медытацыю.
5. Трымайце ўвагу над сваёй галавой. Дазвольце думкам сыходзіць і старайцеся не сачыць за імі.
6. Калі думкі працягваюцца, мякка скажыце ўнутры сябе: «Не гэтая думка» або «Я прабачаю сябе, я прабачаю ўсіх».
7. Калі вы адчуеце спакой, паспрабуйце адчуць лёгкі прахалодны ветрык на сваіх руках або над галавой.
8. Калі вы адчуеце прахалоду над галавой, пакіньце там сваю ўвагу і пакладзіце абедзве рукі на калені, далонямі ўверх.
9. Расслабцеся і атрымлівайце асалоду ад цішыні і спакою.



— Як пачаць медытацыю —

Каб ваша ўвага заставалася расслабленай і сканцэнтраванай на верхавіне галавы (макаўка), падніміце і «завяжыце» сваю Кундаліні

1 (А) і зрабіце ахоўны «**Бандан**»

2 (В) вакол сябе, як паказана ніжэй, перад і пасля медытацыі.

1 — **Кундаліні** — гэта першародная жаночая энергія, якая існуе ў спячым стане ў кожным чалавеку. Калі яна прабуджаецца праз медытацыю, Кундаліні дае духоўнае харчаванне, неабходнае для таго, каб чалавек перайшоў на вышэйшы ўзровень свядомасці.

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

2 — **Бандан** — гэта санскрыцкі тэрмін, які абазначае кругавы рух вакол аб'екта.

А) Падыманне Кундаліні, мал. 1–4

Калі энергія Кундаліні падымаецца ўздоўж пазваночніка, яна ўводзіць увагу ў стан бяздумнай усвядомленасці. Кундаліні ўмацоўвае, стабілізуе і замацоўвае ўвагу ў найвышэйшым тонкім цэнтры, які знаходзіцца ў вобласці макаўкі.

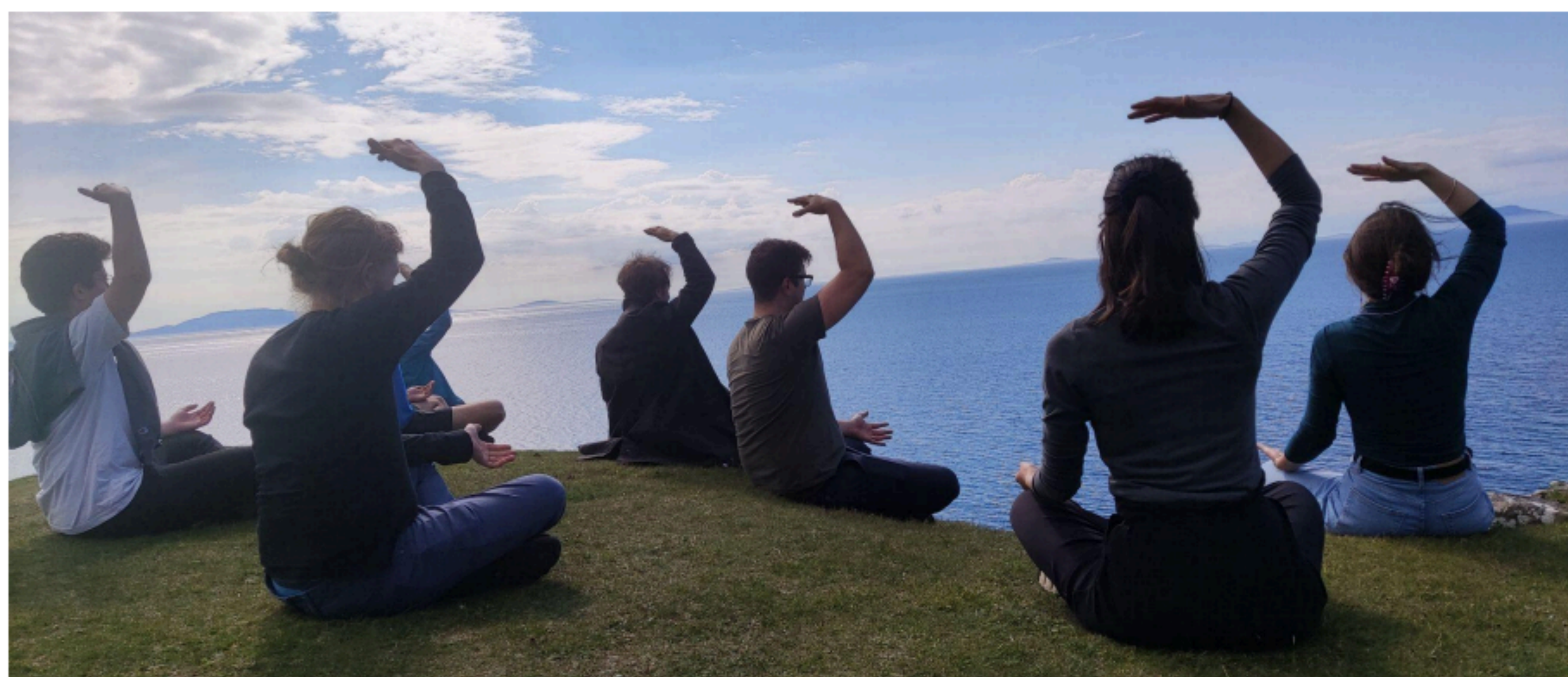
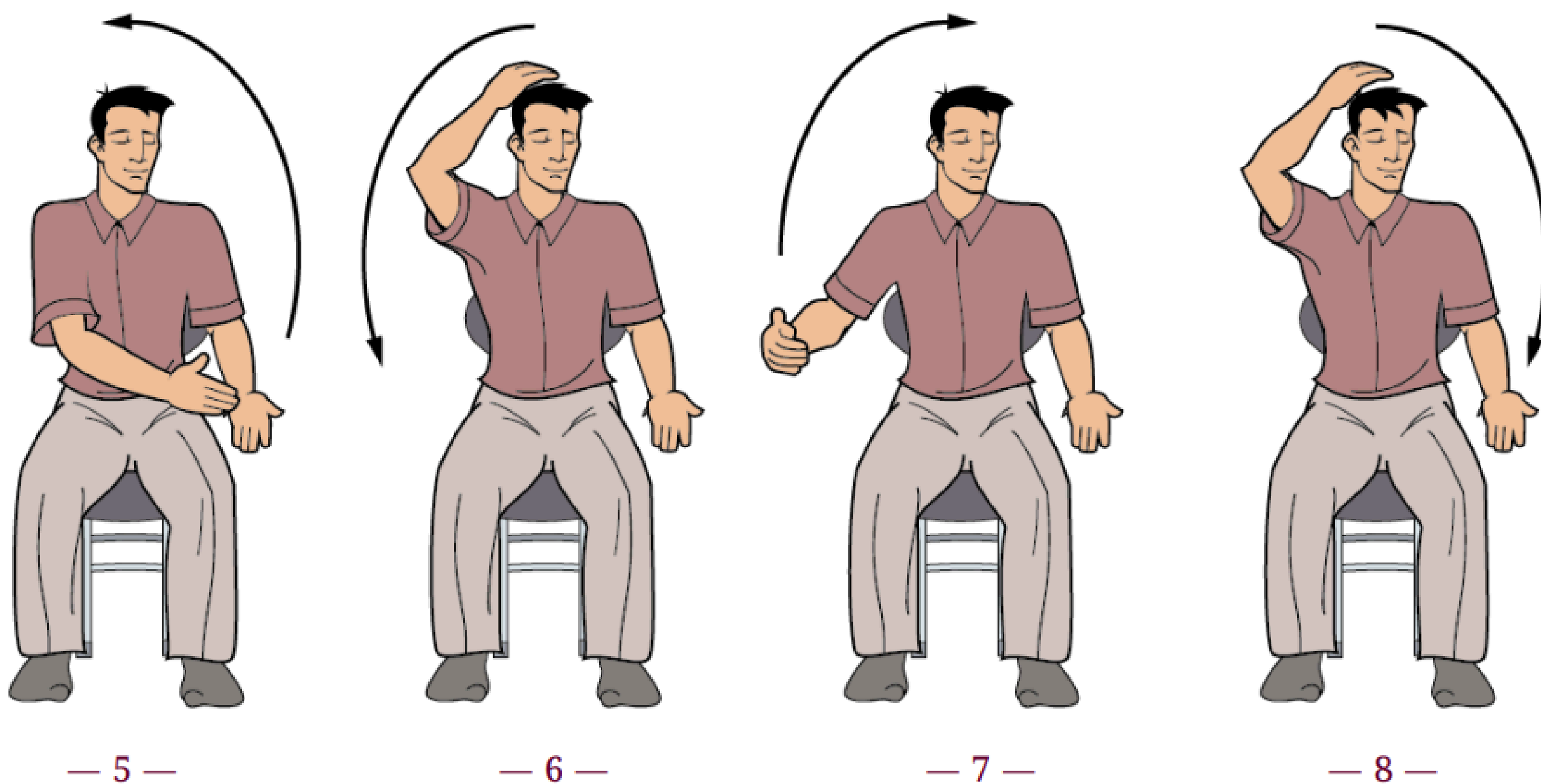
Пакладзіце левую руку перад ніжняй часткай жывата, далонню да цела. Падымайце левую руку вертыкальна ўверх, пакуль яна не апынецца над галавой. Падчас таго як левая рука падымаецца, правая рука круціцца вакол яе па гадзіннікавай стрэлцы, пакуль абедзве рукі не апынуцца над галавой. Затым абедзвюма рукамі завяжыце вузел. Паўтарыце гэта яшчэ два разы, у выніку атрымаецца тры вузлы, якія замацоўваюць вашу ўвагу і Кундаліні над галавой.



В) Выкананне бандана, мал. 5–8

Калі выконваецца бандан, ён абараняе тонкае цела і захоўвае стан медытацыі.

Трымайце левую руку на каленях далонню ўверх. Пакладзіце правую руку на левае сцягно і павольна падымайце правую руку над галавой і апускайце яе па правым баку цела. Затым падніміце правую руку ўздоўж правага боку, над галавой і апусціце па левым баку. Гэта адзін бандхан. Паўтарыце сем разоў.



— Простая медытацыя Сахаджа Ёгі і тэхнікі балансавання —

1) Балансаванне нашай тонкай сістэмы

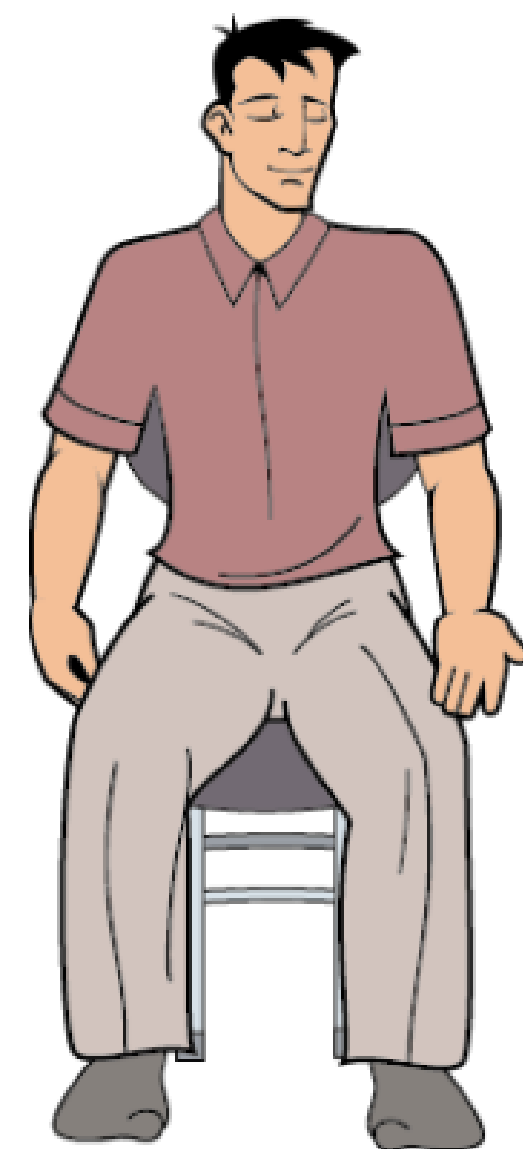
Думкі звычайна звязаныя з мінулым або будучыняй — але ў сапраўднай медытацыі мы паступова развіваем здольнасць замацоўвацца ў цяперашнім моманце, знаходзіцца ў патоку без лішняга шуму думак. Левы і правы каналы нашай тонкай сістэмы адказваюць за мінулае і будучыню. Выкарыстоўвайце гэтыя тэхнікі балансавання, каб ураўнаважыць гэтыя каналы.

► Балансаванне левага боку

Пры адчуваннях, такіх як паколванне, цяпло або цяжар у левай руцэ, трымаеце левую руку выцягнутай у бок свечкі далонню ўверх. Пакладзіце правую руку на зямлю або накіруйце яе ў бок зямлі.

Прычыны дысбалансу левага боку:

- млявасць
- засяроджанасць на мінулым
- празмерная эмацыйнасць
- дэпрэсія і адзінота



► Балансаванне правага боку

Пры адчуваннях, такіх як паколванне, цяпло або цяжар у правай руцэ, трымаеце правую руку выцягнутай у бок фатаграфіі Шры Матадży далонню ўверх.

Сагніце левую руку ў локці так, каб пальцы былі накіраваны ўверх, а далонь павернута назад.

Прычыны дысбалансу правага боку:

- празмерная актыўнасць і знясіленне
- засяроджанасць на будучыні
- празмернае планаванне і перапрацоўка
- агрэсіўнасць і гнеў
- схільнасць дамінаваць над іншымі



Вымачванне ног

Вымачванне ног лепш за ўсё рабіць у канцы дня перад сном. Гэта дапамагае тонка ачысціцца ад назапашанага за дзень стрэсу і дысбалансаў. Вы заўважыце, што якасць сну паляпшаецца, а медытацыі становяцца глыбейшымі.

Для вымочвання ног вам спатрэбяцца наступныя рэчы:

а) невялікае вядро або тазік, б) збан, с) ручнік.

Можна запаліць свечку і ладан, каб стварыць медытатыўную атмасферу.

Вы можаце ўзняць і «завязаць» Кундаліні, як апісана ў раздзеле пра практыкаванні медытацыі, пажадана да і пасля прамывання ног.

Метад

1. Напоўніце вядро/тазік цёплай або халоднай вадой (у залежнасці ад патрэб балансавання — выкарыстоўвайце цёплую ваду для балансавання левага боку і халодную для правага) і дадайце невялікую жменю солі.
2. Напоўніце асобны збан вадой і пастаўце яго каля крэсла, каб пасля прамывання змыць ногі.
3. Сядзьце зручна на крэсле, трымаючы далоні адкрытымі і накіраванымі да запаленай свечкі перад вамі.
4. Пастаўце ногі ў вядро/тазік.
5. Медытуйце, пакуль ногі ў вадзе, 10–15 хвілін, з адкрытымі вачыма.
6. Пасля завяршэння прамойце ногі чыстай вадой са збана і вытрыце ручніком.
7. Выліце ваду ў туалет і памыйце рукі.



3) Тэхніка трох свечак для балансавання левага боку

Заўвага: неабходна забяспечыць поўную бяспеку ўсіх прадметаў у доме і асабістую бяспеку падчас выканання гэтай тэхнікі.

Агонь — адзін з пяці элементаў. Запаленая свечка прадстаўляе гэты элемент і з'яўляецца магутным сродкам для балансавання левага боку. Гэтую тэхніку можна выкарыстоўваць, напрыклад, калі вы адчуваеце млявасць, прыгнечанасць або адзіноту.

Сядзьце для медытацыі, трымаючы далоні адкрытымі ўверх і накіраванымі да медытацыйнай фатаграфіі Шры Матаджы, перад якой запалена свечка. Для гэтага практыкавання можа быць зручней сядзець на дыване або на табурэце.

Размясціце тры запаленыя свечкі злева ад вашага цела: адну — на бяспечнай, але блізкай адлегласці за вамі, другую — побач з вамі, і трэцюю — перад вамі, перад вашай левай рукой. Падніміце Кундаліні і зрабіце бандхан. Каб узмацніць эфект, можна пакласці правую руку на зямлю, або, калі вы сядзіце на табурэце, апусціць правую руку ўніз у бок зямлі.

Сядзіце ў медытатыўным стане 5–10 хвілін.

4) Сузіранне праз полымя

Каб ачысціць шосты цэнтр тонкага цела (які знаходзіцца на лбе), можна выкарыстоўваць элемент агню, глядзячы праз полымя свечкі на медытацыйную фатаграфію Шры Матаджы, асабліва на кропку на яе лбе.

Захоўваючы ўвагу на фатаграфіі, глядзіце праз полымя спачатку левым вокам, затым правым, і напрыканцы — абодвума вачыма.

Свечку трэба трымаць прыкладна на адлегласці 30 см ад галавы, каб пазбегнуць празмернага цяпла. Гэта практыкаванне можна выконваць некалькі хвілін.

5) Кампрэс з лёду

Калі варта выкарыстоўваць гэтую тэхніку балансавання:

Наша печань адыгрывае важную ролю ў абмене рэчываў і выконвае шэраг функцый у арганізме, уключаючы дэтаксікацыю. Празмернае мысленне і планаванне перагружаюць гэты працэс і знясільваюць гэты орган.

Другі энергетычны цэнтр (разам з трэцім) адказвае за печань. Калі печань вымушана спраўляцца з празмерным мысленнем, іншыя органы, якія яна павінна падтрымліваць, застаюцца без належнай увагі. Печань асабліва ўразлівая да гэтага. Праблемы могуць праяўляцца паколваннем у вялікім і сярэднім пальцах правай рукі або паколваннем у далонях. У нашым тонкім целе печань мае асаблівае значэнне, бо з'яўляецца цэнтрам нашай увагі.

Увагу не варта блытаць з думкай, якая паходзіць ад эга (нашага «я») і суперэга (нашых мінулых умоўнасцей і выхавання). Увага — гэта чыстая канцэнтрацыя без думак або разумовай актыўнасці.

Печань схільная да перагрэву (асабліва праз алкаголь або іншыя стымулятары), што негатыўна ўплывае на нашу ўвагу і ў выніку аслабляе медытацыю. Калі ёй патрэбна астуджэнне, можна выкарыстоўваць невялікі лядзяны кампрэс.

Выкарыстанне лядзянога кампрэсу

Пакладзіце лядзяны кампрэс на вобласць печані, якая знаходзіцца з правага боку другога і трэцяга цэнтраў, непасрэдна пад рэбрамі. Калі ў вас няма спецыяльнага пакета або геля, кампрэс можна зрабіць, змясціўшы кубікі лёду ў герметычную ёмістасць.

Лядзяны кампрэс можна выкарыстоўваць падчас халоднай ножнай ванны, каб узмацніць эфект.

**Яе Святасць Шры Матадży Нірмала Дэві
Заснавальніца медытацыі Сахаджа Ёгі**

