

— VEJLEDNING I MEDITATION OG BALANCE —



»Kun i meditation befinder du dig i nuet
og vokser i din åndelighed«

Hendes Hellighed Shri Mataji Nirmala Devi
Grundlægger af Sahaja Yoga Meditation

Efter din selvrealisering kan du bruge denne guide til at lære
nogle enkle Sahaja Yoga meditations- og
balanceringsteknikker, der kan fordybe din selvrealisering i en
tilstand af indre fred og tankefri bevidsthed.

>>> Få din selvrealisering her >>>

www.ShriMataji.org

— Guide til meditation og balance 1 / 9 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

— Sådan mediterer du derhjemme —

- 1.** Vælg et sted, hvor du kan sidde stille og uforstyrret i ca. 10 minutter hver morgen og/eller aften.
- 2.** Tag dine sko af for at skabe forbindelse til Moder Jord. Sæt dig på en stol eller på gulvet, som du ønsker.
- 3.** Sid behageligt med begge hænder åbne og håndfladerne opad i skødet. Tag et par dybe indåndinger, og ånd derefter roligt og afslappet.
- 4.** Løft nu din Kundalini og "bind" den sammen, og tag en beskyttende "Bandhan", som vist i afsnittet om meditationsøvelser. Dette fungerer som en blid måde at starte og afslutte din meditation på.
- 5.** Hold din opmærksomhed over dit hoved. Lad dine tanker flyve og prøv ikke at følge dem.
- 6.** Hvis tankerne fortsætter, så sig blidt indeni dig selv: "Ikke denne tanke" eller "Jeg tilgiver mig selv, jeg tilgiver alle".
- 7.** Når du er i fred, så se, om du kan mærke en blid, kølig brise på dine hænder eller en blid vind, der blæser opad over dit hoved.
- 8.** Når du mærker køligheden over dit hoved, lad din opmærksomhed blive der, og læg begge hænder i skødet med håndfladerne opad.
- 9.** Slap af og nyd freden og stilheden.
- 10.** At meditere dagligt i 10 minutter vil hjælpe med at styrke din oplevelse.



— Sådan starter du din meditation —

For at holde din opmærksomhed afslappet og fokuseret på toppen af hovedet (fontanelen) skal du hæve og "binde" din **Kundalini**¹ (A) og lægge et beskyttende "Bandhan"² (B) omkring dig, som vist nedenfor, før og efter meditationen.

1- **Kundalini** er den oprindelige feminine kraft, der findes i en sovende form i hvert menneske. Når den først er vækket gennem meditation, giver Kundalini den åndelige næring, der er nødvendig for, at individet kan transcenderer til en højere bevidsthedstilstand.

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

2- **Bandhan** er det sanskritiske udtryk for en cyklisk bevægelse omkring et objekt.

A) Hævning af Kundalini, fig. 1 – 4

Når Kundalini-energien stiger op gennem rygsøjlen, fører den opmærksomheden ind i en tilstand af tankeløs bevidsthed. Kundalini styrker, stabiliserer og forankrer opmærksomheden i det højeste subtile center, der er placeret i fontanelområdet.

Placer venstre hånd foran underlivet med håndfladen vendt mod kroppen. Løft venstre hånd lodret op, indtil den når en position over hovedet. Mens venstre hånd stiger op, roterer højre hånd med uret omkring den, indtil begge hænder er over hovedet. Brug begge hænder til at binde en knude. Gentag to gange til, og afslut med tre knuder, hvilket fastgør din opmærksomhed og Kundalini over hovedet.



B) At tage en Bandhan, fig. 5 – 8

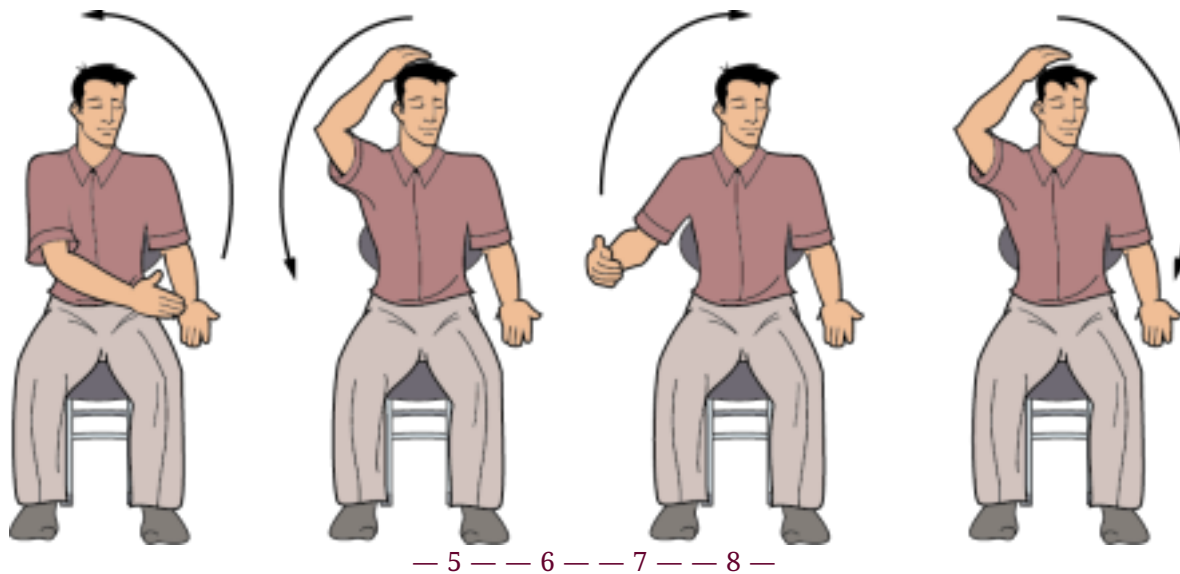
Når der tages en bandhan, beskytter den den subtile krop og bevarer meditations tilstanden.

www.ShriMataji.org

— Guide til meditation og balance3 /9 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

Hold venstre hånd udstrakt på skødet med håndfladen opad. Placer højre hånd over venstre hofte, og løft langsomt højre hånd op over hovedet og ned ad højre side af kroppen. Løft derefter højre hånd op ad højre side, over hovedet og ned ad venstre side. Dette er én bandhan. Gentag syv gange.



1) At skabe balance i vores subtile system

Tanker handler generelt om fortiden eller fremtiden – men i ægte meditation udvikler vi gradvist evnen til at forankre os i nuet, til at være i strømmen uden tankernes rod. De venstre og højre kanaler i vores subtile system tager sig af vores fortid og fremtid. Brug disse balancerings teknikker til at skabe balance i disse kanaler.

➤ Afbalancering af venstre side

Ved fornemmelser som prikken, varme eller tyngde i venstre hånd hold venstre hånd ud mod stearinlyset med håndfladen opad. Placer din højre hånd på jorden eller ret den mod jorden.

Årsager til ubalance i venstre side:

- Sløvhed
- Fokus på fortiden
- Overdreven følelsesmæssighed
- Depression og ensomhed



➤ Afbalancering af højre side

Ved fornemmelser som prikken, varme eller tyngde i højre hånd skal du holde højre hånd ud mod fotografiet af Shri Mataji med håndfladen opad. Bøj venstre arm i albuen, så fingrene peger mod himlen, og håndfladen vendt bagud.

Årsager til ubalance i højre side:

- Overaktivitet og udmattelse
- Fremtidsorienteret tænkning
- Overdreven planlægning og overarbejde
- Aggressivitet og vrede
- Tendens til at dominere andre



2) Fodbad

Et fodbad udføres bedst som det sidste om aftenen, inden du går i seng. Dette giver dig mulighed for på en subtil måde at rense dig selv for den ophobning af stress og ubalance, der er opbygget i løbet af dagen. Du vil opleve, at din søvnkvalitet forbedres, og at dine meditationer bliver dybere.

For at tage et fodbad skal du bruge følgende: a) en lille spand/bæger, b) en kande, c) et håndklæde. Du kan tænde et stearinlys og røgelse for at skabe en meditativ atmosfære.

Du kan hæve og »binde« din Kundalini som beskrevet i afsnittet om meditationsøvelser, helst før og efter dit fodbad.

➤ Fremgangsmåde

- 1.** Fyld spanden/bægeret med lidt varmt eller koldt vand (afhængigt af dine behov for balance – brug varmt vand til at afbalancere problemer på venstre side og omvendt omvendt koldt vand til at skabe balance i højre side) og tilsæt en lille håndfuld salt.
- 2.** Fyld en separat kande med vand, og stil den ved siden af din stol, så du kan skylle dine fødder efter fodbadet.
- 3.** Sæt dig behageligt på en stol med håndfladerne opad og mod et tændt stearinlys på et bord foran dig.
- 4.** Sæt fødderne i spanden/bægeret.
- 5.** Mediter, mens du blødgør dine fødder i 10 til 15 minutter, med åbne øjne.
- 6.** Når du er færdig med fodbadet, skal du bruge kanden med vand til at skylle fødderne og bruge håndklædet til at tørre dem.
- 7.** Skyl vandet ud i toilettet, og vask dine hænder.
- 8.** Det er vigtigt, at du ikke bruger denne skål til noget andet formål end at bløde fødderne op



3) Teknik med tre stearinlys til at skabe balance i venstre side

Bemærk: Du skal sikre, at alle genstande i hjemmet og din egen person er helt sikre, mens du udfører denne teknik.

Ild er et af de fem elementer. Et tændt stearinlys repræsenterer dette element og er et kraftfuldt redskab, der kan hjælpe dig med at skabe balance i din venstre side. Nogle grunde til at anvende denne behandling kan for eksempel være, hvis du føler dig sløv, nedtrykt eller ensom.

Sæt dig til meditation med håndfladerne vendt opad og strakt ud mod meditationsbilledet af Shri Mataji, hvor der står et tændt stearinlys foran. Til denne øvelse kan det være nemmere at sidde på et tæppe eller på en skammel.

Placer tre tændte stearinlys omkring venstre side af din krop. Det ene placeres i en sikker, men tæt afstand bag dig, det andet placeres ved siden af dig, og det tredje foran dig og foran din venstre hånd. Væk Kundalini og tag en Bandhan. For at øge effekten kan du også placere højre hånd på Moder Jord, eller hvis du sidder på en skammel, lade højre arm pege nedad mod jorden.

Sid i 5-10 minutter i en meditativ tilstand.

4) At se gennem en flamme

For at rense det 6. center i det subtile legeme (placeret på din pande) kan du bruge ildelementet ved at se gennem flammen på meditationsbilledet af Shri Mataji, især pletten på hendes pande.

Hold fokus på meditationsbilledet, og se gennem stearinlysets flamme, først med venstre øje, derefter med højre øje og til sidst med begge øjne.

Stearinlyset skal holdes ca. 30 cm væk fra hovedet for at undgå for meget varme. Denne øvelse kan udføres i flere minutter ad gangen.

5) Ispose

Hvornår skal vi bruge denne balanceringsteknik:

Vores lever spiller en vigtig rolle i stofskiftet og har en række funktioner i kroppen, herunder afgiftning. Overdreven tænkning og planlægning overbelaster denne proces og udmatter dette organ.

Det andet energicenter tager sig af leveren (sammen med det tredje center). Hvis leveren skal klare overdreven tænkning, bliver de andre organer, den skal støtte, forsømt. Leveren er særligt sårbar over for denne forsømmelse. Problemer her viser sig ved prikken i tommelfingeren og langfingeren på højre hånd eller ved en stikkende fornemmelse i hænderne. I vores subtile krop er leveren af særlig betydning, da den er sædet for vores opmærksomhed.

Opmærksomhed bør ikke forveksles med tanke, som stammer fra egoet (vores »jeg«) og overjeget (vores tidligere betingelser og opvækst). Opmærksomhed er ren koncentration uden tanke/mental aktivitet.

Leveren er udsat for overophedning (især gennem alkohol eller andre stimulanser), hvilket

har en skadelig virkning på vores opmærksomhed og i sidste ende svækker vores meditationer. Hvis den har brug for at køle ned, kan vi bruge en lille ispose.

Brug af isposen

Placer en ispose på leveren, som ligger til højre for det andet og tredje center og lige under ribbenene. Hvis du ikke har en ispose eller gel ved hånden, kan du lave en ispose ved at lægge nogle isterninger i en vandtæt beholder. En ispose kan anvendes, mens du tager et koldt fodbad for at forstærke virkningen.

Hendes Hellighed Shri Mataji Nirmala Devi
Grundlægger af Sahaja Yoga-meditation



www.ShriMataji.org

— Guide til meditation og balance9 /9 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation