— GABAY SA MEDITASYON AT PAGBABALANSE —



Tanging sa meditasyon ka nananatili sa kasalukuyan,
at doon ka lumalago sa iyong espirituwalidad

Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi
Tagapagtatag ng Sahaja Yoga Meditation

Matapos mong maranasan ang iyong Self-Realisation, magagamit mo ang gabay na ito upang matutunan ang ilang simpleng teknik ng meditasyon at pagbabalanse ng Sahaja Yoga, para mapalalim ang iyong karanasan sa Self-Realisation sa kalagayan ng panloob na kapayapaan at kamalayang walang-kaisipan.

>>> Makamtan ang iyong Self-Realisation dito >>>

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

— Paano Magmeditasyon sa Bahay —

1. Pumili ng isang lugar kung saan ka makakaupo nang tahimik at hindi maiistorbo sa loob ng humigit-kumulang sampung minuto tuwing umaga at/o gabi.

2. Alisin ang iyong sapatos upang magkaroon ka ng koneksyon sa Inang Daigdig (Mother Earth). Umupo sa isang silya o sa sahig, ayon sa gusto mo.

3. Umupong komportable nang nakabuka ang parehong kamay, nakatingala ang palad sa iyong kandungan. Huminga nang malalim nang ilang beses, pagkatapos ay huminga nang tahimik at relaks.

4. Ngayon, itaas at “itali” ang iyong Kundalini at gumawa ng nagpoprotektang “Bandhan” tulad ng ipinapakita sa seksyon tungkol sa mga Ehersisyo sa Meditasyon. Ito ay isang banayad na paraan upang simulan at tapusin ang iyong meditasyon.

5. Panatilihin ang iyong atensyon sa ibabaw ng iyong ulo. Hayaang lumipas ang iyong mga kaisipan at subukang huwag itong sundan.

6. Kung magpatuloy pa rin ang mga kaisipan, sabihin nang banayad sa iyong sarili, “Hindi ang kaisipang ito” o “Pinapatawad ko ang aking sarili, pinapatawad ko ang lahat”.

7. Kapag ikaw ay panatag na, tingnan kung nararamdaman mo ang isang banayad na malamig na simoy sa iyong mga kamay, o humihip nang paitaas sa ibabaw ng iyong ulo.

8. Kapag naramdaman mo ang lamig sa ibabaw ng iyong ulo, iwanan doon ang iyong atensyon at ipahinga ang parehong kamay sa iyong kandungan, nakatingala ang palad.

9. Magrelaks at tamasahin ang kapayapaan at katahimikan.

10. Ang pagmemeditasyon araw-araw sa loob ng sampung minuto ay makakatulong upang palakasin ang iyong karanasan.



© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

— Paano Simulan ang Iyong Meditasyon —

Upang mapanatiling relaks at nakatuon ang iyong atensyon sa ibabaw ng iyong ulo (bungo/fontanel), itaas at “itali” ang iyong Kundalini[1] (A) at maglagay ng nagpoprotektang “Bandhan”[2] (B) sa paligid mo, tulad ng ipinapakita sa ibaba, bago at pagkatapos ng meditasyon.

1- Ang **Kundalini** ay ang pangunahing (primordial) na kapangyarihang pambabae na umiiral sa isang natutulog (dormant) na anyo sa bawat tao. Kapag ito ay ginising sa pamamagitan ng meditasyon, nagbibigay ang Kundalini ng espirituwal na sustansya na kailangan ng isang tao upang makalampas sa mas mataas na antas ng kamalayan.
[sanggunian: https://shrimataji.org/kundalini/]

2- Ang **Bandhan** ay isang terminong Sanskrit para sa isang paikot na galaw sa paligid ng isang bagay.

A) Pag-aangat ng Kundalini, Larawan 1 – 4

Habang umaakyat ang enerhiya ng Kundalini sa spine, dinadala nito ang atensyon sa isang kalagayan ng kamalayang walang-kaisipan. Pinalalakas, pinapatatag, at itinatatag ng Kundalini ang atensyon sa pinakamataas na banayad na sentro (subtle centre), na matatagpuan sa lugar ng bungo (fontanel).

Ilagay ang kaliwang kamay sa harap ng iyong ibabang tiyan, nakaharap ang palad sa katawan. Itaas ang kaliwang kamay nang patayo, hanggang sa umabot ito sa ibabaw ng iyong ulo. Habang umaakyat ang kaliwang kamay, umiikot ang kanang kamay sa paligid nito ayon sa oras ng relo (clockwise), hanggang parehong nasa ibabaw ng ulo ang mga kamay. Gamitin ang parehong kamay upang gumawa ng isang buhol. Ulitin nang dalawa pang beses, at tapusin nang may tatlong buhol, na nagtatakda sa iyong atensyon at sa Kundalini sa ibabaw ng ulo.



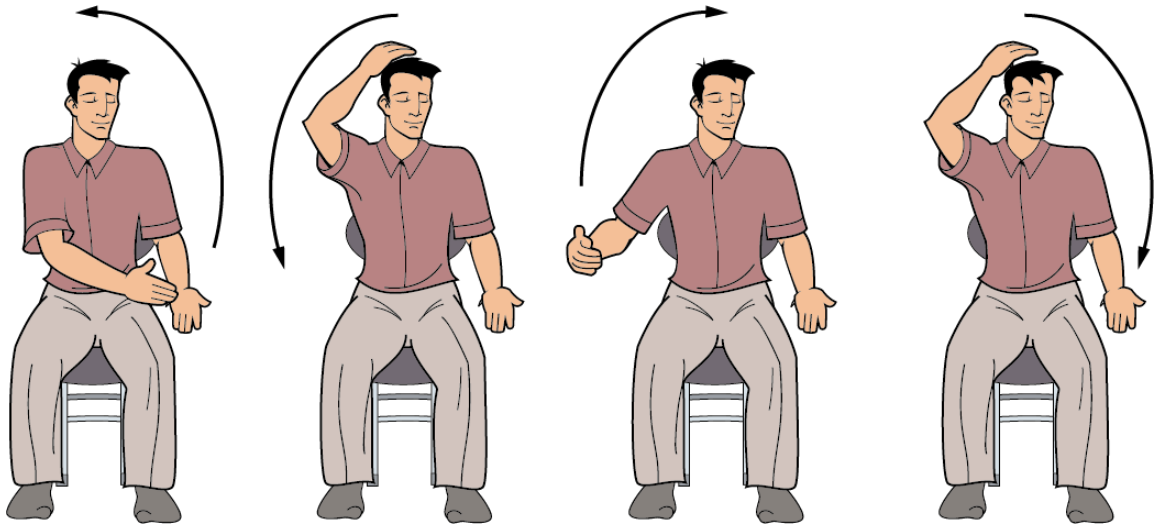
— 1 — — 2 — — 3 — — 4 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

B) Paggawa ng Bandhan, Larawan 5 – 8

Kapag gumawa ng Bandhan, pinoprotektahan nito ang banayad na katawan (subtle body) at pinananatili ang kalagayan ng meditasyon.

Ilapag ang kaliwang kamay sa iyong kandungan, nakatingala ang palad. Ilagay ang kanang kamay sa ibabaw ng iyong kaliwang balakang at dahan-dahang itaas ang kanang kamay pataas sa ibabaw ng ulo at pababa sa kanang bahagi ng katawan. Pagkatapos, itaas muli ang kanang kamay pataas sa kanang bahagi, sa ibabaw ng ulo, at pababa sa kaliwang bahagi. Ito ay isang Bandhan. Ulitin ito nang pitong beses.



— 5 — — 6 — — 7 — — 8 —



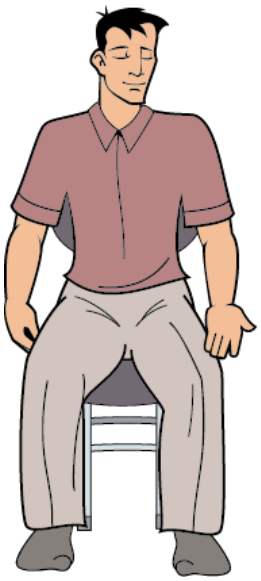
© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

— Mga Simpleng Teknik ng Meditasyon at Pagbabalanse ng Sahaja Yoga —

1) Pagbabalanse ng Ating Banayad na Sistema (Subtle System)

Ang mga kaisipan ay karaniwang tungkol sa nakaraan o sa hinaharap — ngunit sa tunay na meditasyon, unti-unti nating nakakamit ang kakayahang manatili sa kasalukuyang sandali, upang tuluy-tuloy tayong sumagap nang walang gulo ng mga kaisipan. Ang kaliwa at kanang daluyan (channel) ng ating Banayad na Sistema (Subtle System) ang siyang nangangalaga sa ating nakaraan at hinaharap. Gamitin ang mga teknik na ito ng pagbabalanse upang mabalanse ang mga daluyang ito.

➤ Pagbabalanse ng Kaliwang Bahagi

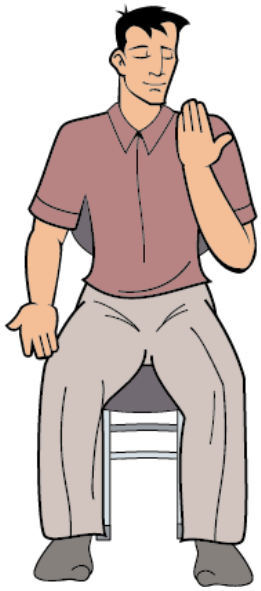


Para sa mga sensasyon tulad ng pangingimay, init, o bigat sa kaliwang kamay, iabot ang kaliwang kamay patungo sa kandila nang nakatingala ang palad. Ilagay ang kanang kamay sa lupa o itutok ito patungo sa lupa.

Mga dahilan ng kawalang-balanse sa kaliwang bahagi:

Kawalang-sigla (lethargy)
Pagtuon sa nakaraan
Labis na pagiging emosyonal
Depresyon at kalungkutan

➤ Pagbabalanse ng Kanang Bahagi



Para sa mga sensasyon tulad ng pangingimay, init, o bigat sa kanang kamay, iabot ang kanang kamay patungo sa kandila, nakatingala ang palad. Iyuko ang kaliwang bisig sa siko nang nakaturo ang mga daliri sa langit at nakabaligtad ang palad.

Mga dahilan ng kawalang-balanse sa kanang bahagi:

Labis na aktibidad at pagkapagod
Labis na pag-iisip tungkol sa hinaharap
Labis na pagpaplano at labis na pagtatrabaho
Pagiging agresibo at galit
Hilig na dominahin ang iba

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

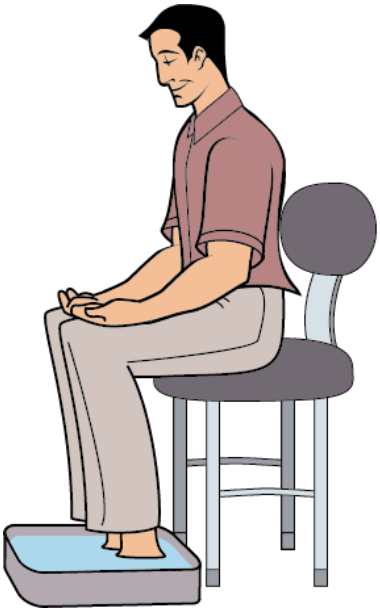
2) Pagbabad ng Paa

Pinakamainam gawin ang pagbabad ng paa bago matulog sa gabi. Nakatutulong ito upang malinis ka nang banayad mula sa naipong stress at kawalang-balanse sa buong araw. Mapapansin mong bumubuti ang kalidad ng iyong pagtulog at lumalalim ang iyong mga meditasyon.

Para sa pagbabad ng paa, kakailanganin mo ang mga sumusunod na bagay: a) maliit na balde/timba, b) isang pitsel, c) isang tuwalya. Maaari kang magsindi ng kandila at insenso upang lumikha ng mapanimdim (meditative) na kapaligiran.

Maaari mong itaas at “itali” ang iyong Kundalini gaya ng inilarawan sa seksyon tungkol sa mga Ehersisyo sa Meditasyon, mainam bago at pagkatapos ng iyong pagbabad ng paa.

➤ Paraan



1. Punuin ang balde/timba ng mainit o malamig na tubig (depende sa kailangan mong balanse — gumamit ng mainit na tubig para sa pagbabalanse ng problema sa kaliwang bahagi, at kabaliktaran, gumamit ng malamig na tubig para sa pagbabalanse ng kanang bahagi) at magdagdag ng kaunting dakot ng asin.

2. Punuin ang isang hiwalay na pitsel ng tubig at ilagay ito malapit sa iyong upuan upang banlawan ang iyong mga paa pagkatapos ng pagbabad.

3. Umupong komportable sa isang silya nang nakatingala ang mga palad at nakaharap sa isang nakasinding kandila sa mesa sa harap mo.

4. Ilagay ang iyong mga paa sa balde/timba.

5. Magmeditasyon habang binabad ang iyong mga paa sa loob ng sampu hanggang labinlimang minuto, nakadilat ang mga mata.

6. Pagkatapos mong tapusin ang iyong pagbabad ng paa, gamitin ang tubig sa pitsel upang banlawan ang iyong mga paa at gamitin ang tuwalya upang patuyuin ang mga ito.

7. Itapon ang tubig sa inidoro at maghugas ng kamay.

8. Mahalagang huwag gamitin ang palanggana na ito para sa anumang ibang gamit maliban sa iyong pagbabad ng paa.

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation



3) Teknik ng Tatlong Kandila upang Balansehin ang Kaliwang Bahagi

Paalala: Tiyakin ang ganap na kaligtasan ng lahat ng bagay sa bahay at ng iyong sarili habang isinasagawa ang teknik na ito.

Ang apoy ay isa sa limang elemento. Ang nakasinding kandila ay kumakatawan sa elementong ito at isang makapangyarihang kasangkapan upang matulungan kang balansehin ang iyong kaliwang bahagi. Ilan sa mga dahilan upang gamitin ang paggamot na ito ay kung ikaw ay nakadarama ng kawalang-sigla, kalungkutan, o pagiging mag-isa, halimbawa.

Umupo para sa meditasyon nang nakatingala ang mga palad at nakaunat patungo sa larawang pang-meditasyon (Meditation picture) ni Shri Mataji, na may nakasinding kandila sa harap nito. Para sa ehersisyong ito, maaaring mas madali kung uupo ka sa carpet o sa isang bangkito.

Maglagay ng tatlong nakasinding kandila sa paligid ng kaliwang bahagi ng iyong katawan. Ang isa ay ilagay sa ligtas ngunit malapit na distansya sa likuran mo, ang pangalawa ay ilagay sa tabi mo, at ang pangatlo ay ilagay sa harap mo, bago ang iyong kaliwang kamay. Itaas ang Kundalini at gumawa ng Bandhan. Upang dagdagan ang epekto, maaari mo ring ilagay ang kanang kamay sa lupa (mother earth), o kung nakaupo ka sa isang bangkito, hayaang nakaturo pababa ang kanang bisig patungo sa lupa.

Umupo nang lima hanggang sampung minuto sa isang kalagayang mapanimdim (meditative).

4) Pagtingin sa Pamamagitan ng Ningas ng Kandila

Upang linisin ang ika-6 na sentro ng banayad na katawan (subtle body) (na matatagpuan sa iyong noo), maaari mong gamitin ang elementong apoy sa pamamagitan ng pagtingin sa larawang pang-meditasyon ni Shri Mataji sa pamamagitan ng ningas ng kandila, lalo na ang batik sa kanyang noo.

Habang pinananatili ang iyong tuon sa larawang pang-meditasyon, tumingin sa pamamagitan ng ningas ng kandila, una gamit ang kaliwang mata, pagkatapos ang kanang mata, at panghuli, gamit ang parehong mata.

Ang kandila ay dapat hawakan nang mga tatlumpung sentimetro ang layo mula sa ulo upang maiwasan ang labis na init. Maaaring isagawa ang ehersisyong ito nang ilang minuto sa bawat pagkakataon.

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

5) Ice-Pack (Compress na Yelo)

Kailan natin kailangang gamitin ang teknik na ito ng pagbabalanse:

Ang atay natin ay may malaking papel sa metabolismo at may ilang mga tungkulin sa katawan kabilang ang detoxification. Ang labis na pag-iisip at pagpaplano ay nagpapabigat sa prosesong ito at nagpapahina sa organong ito.

Ang ikalawang sentro ng enerhiya ang nangangalaga sa atay (kasama ang ikatlong sentro). Kung kailangan ng atay na harapin ang labis na pag-iisip, ang ibang mga organo na dapat nitong suportahan ay napapabayaan. Ang atay ay lalong madaling maapektuhan ng pagpapabayang ito. Ang mga problema rito ay ipinapakita sa pamamagitan ng pangingimay sa hinlalaki at hinlalatong daliri ng kanang kamay, o sa pamamagitan ng nakakadiring sensasyon sa mga kamay. Sa ating banayad na katawan, ang atay ay lalong mahalaga sapagkat ito ang tahanan ng ating atensyon.

Ang atensyon ay hindi dapat malito sa kaisipan, na nagmumula sa ego (ang ating pagka-ako) at superego (ang ating mga nakaraang kondisyon at pagpapalaki). Ang atensyon ay dalisay na konsentrasyon na walang kaisipan/gawaing pangkaisipan.

Ang atay ay madaling mapainit nang labis (lalo na sa pamamagitan ng alkohol o iba pang stimulant), na may nakasasamang epekto sa ating atensyon, na sa huli ay nagpapahina sa ating mga meditasyon. Kung kailangan itong palamigin, maaari tayong gumamit ng maliit na ice-pack.

Paggamit ng Ice-Pack

Ilagay ang ice-pack sa atay, na matatagpuan sa kanang bahagi ng ikalawa at ikatlong sentro, sa ilalim mismo ng tadyang. Kung wala kang ice-pack bag o gel na magamit, maaaring gumawa ng ice-pack sa pamamagitan ng paglalagay ng mga kubong yelo sa isang lalagyang hindi tumatagas ng tubig. Maaaring ilapat ang ice-pack habang gumagawa ka ng malamig na pagbabad ng paa upang dagdagan ang mga benepisyo.

Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi
Tagapagtatag ng Sahaja Yoga meditation



© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation