

— MEDITAATIO- JA TASAPAINOTUSOPAS —



“Vain meditaatiossa olet nykyhetkessä ja
kasvat henkisyysessäsi”

Hänen Pyhyytensä Shri Mataji Nirmala Devi
Sahaja Yoga -meditaation perustaja

Itseoivalluskokemuksesi jälkeen voit käyttää tätä opasta oppiaksesi joitakin yksinkertaisia Sahaja Yogan meditaatio- ja tasapainotustekniikoita syventääksesi itseoivalluskokemustasi sisäisen rauhan ja ajatuksettoman tietoisuuden tilassa.

[>>> Saat itseoivalluksesi tästä >>>](#)

— Meditointi kotona —

- 1.** Valitse paikka, jossa voit istua hiljaa ja rauhassa noin 10 minuuttia joka aamu ja/tai ilta.
- 2.** Riisu kengät, jotta saat yhteyden Äiti Maahan. Istu tuolille tai lattialle, mikä tuntuu parhaalta.
- 3.** Istu mukavasti molemmat kädet avoimina, kämmenet ylöspäin sylissäsi. Vedä muutaman kerran syvään henkeä ja hengitä sitten rauhallisesti ja rennosti.
- 4.** Nosta ja "sido" sitten ylös Kundaliinisi ja tee suojaava "bandhan", kuten meditaatioharjoituksia käsittelevässä osiossa näytetään. Tämä toimii lempeänä tapana aloittaa ja päättää meditaatio.
- 5.** Pidä huomiosi pään yläpuolella. Päästä irti ajatuksistasi ja yritä olla seuraamatta niitä.
- 6.** Jos ajatukset jatkuvat, sano lempeästi itsessäsi: "Ei tätä ajatusta" tai "Annan anteeksi itselleni, annan anteeksi kaikille".
- 7.** Kun olet rauhallinen, katso, tunnetko lempeän viileää tuulta käsissäsi tai kevyttä tuulahdusta pääsi yläpuolella.
- 8.** Kun tunnet viileyden pääsi yläpuolella, jätä huomiosi sinne ja anna molempien käsien levätä sylissäsi kämmenet ylöspäin.
- 9.** Rentoudu ja nauti rauhasta ja hiljaisuudesta.
- 10.** 10 minuutin päivittäinen meditaatio auttaa vahvistamaan kokemustasi.



— Meditaation aloittaminen —

Pitääksesi huomion rentona ja keskittyneenä pään yläosassa (fontanellissa), nosta ja "sido" **Kundaliinisi**¹ ylös (A) ja tee ympärillesi suojaava "**bandhan**"²(B), kuten alla on esitetty, ennen meditaatiota ja sen jälkeen.

- 1- **Kundaliini** on ikiaikainen feminiininen voima, joka on uinuvassa muodossa jokaisessa ihmisessä. Kun Kundaliini on herätetty meditaation kautta, se tarjoaa henkistä ravintoa, jota yksilö tarvitsee siirtyäkseen korkeampaan tietoisuuden tilaan.

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

- 2- **Bandhan** on sanskritinkielinen termi, joka tarkoittaa syklistä liikettä jonkin kohteen ympärillä..

A) Kundaliinin nostaminen, kuvat 1-4

Kun Kundaliinienergia nousee ylös selkärangan läpi, se vie huomion ajatuksettoman tietoisuuden tilaan. Kundaliini vahvistaa, vakauttaa ja vakiinnuttaa huomion korkeimpaan hienojakoiseen keskukseen, joka sijaitsee fontanellin alueella.

Aseta vasen käsi alavatsan eteen, kämmen vartaloa päin. Nosta vasenta kättä pystysuoraan ylöspäin, kunnes se on pään yläpuolella. Samalla kun vasen käsi nousee ylöspäin, oikea käsi kiertää sen ympärillä myötäpäivään, kunnes molemmat kädet ovat pään yläpuolella. Tee molemmilla käsillä solmu. Toista vielä kaksi kertaa, ja lopuksi tehdään kolme solmua, mikä kiinnittää huomion ja Kundaliinin pään yläpuolelle.



B) Bandhanin tekeminen, kuvat 5-8

Kun Bandhan on tehty, se suojaa hienojakoista kehoa ja säilyttää meditaation tilan.

Pidä vasen käsi sylissä, kämmen ylöspäin. Aseta oikea käsi vasemman lonkkasi kohdalle ja nosta oikeaa kättä hitaasti pääsi yli ja alas vartalon oikeaa puolta pitkin. Nosta sitten oikea käsi ylös oikealle puolelle, pään yli ja alas vasemmalle puolelle. Tämä on yksi bandhan. Toista seitsemän kertaa.



— 5 —



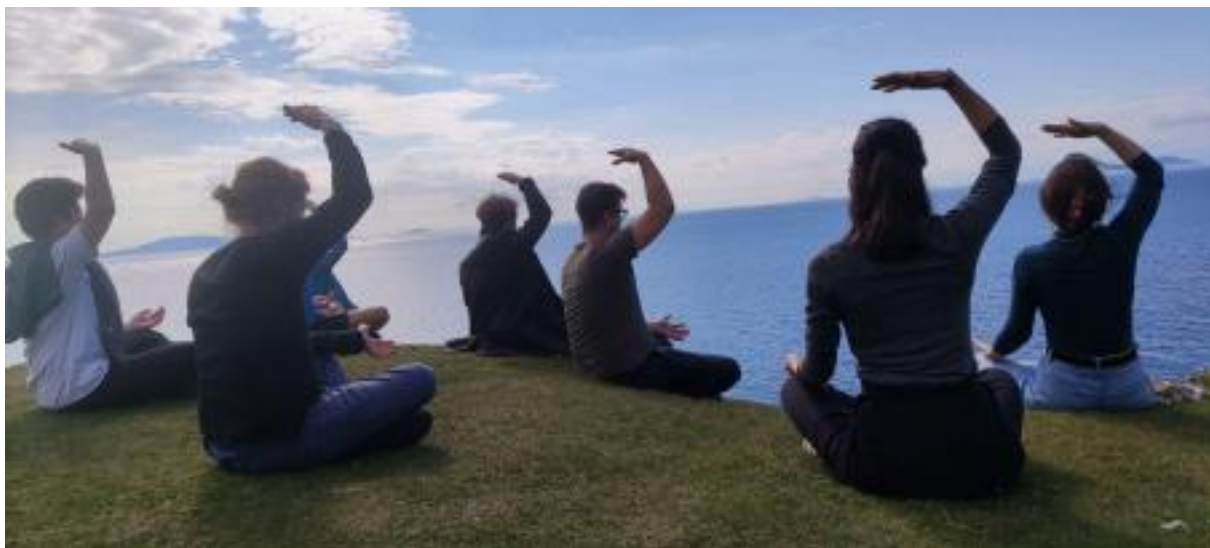
— 6 —



— 7 —



— 8 —



— Yksinkertainen Sahaja Yoga -meditaatio ja tasapainottavia tekniikoita —

1) Hienojakoisen järjestelmän tasapainottaminen

Ajatukset liittyvät yleensä menneisyyteen tai tulevaisuuteen - mutta todellisessa meditaatiossa kehitämme vähitellen kyvyn ankkuroitua nykyhetkeen, olla virrassa mukana ilman ajatusten sekamelskaa. Hienojakoisen järjestelmämme vasen ja oikea kanava huolehtivat menneisyydestä ja tulevaisuudesta. Käytä seuraavia tasapainottavia tekniikoita näiden kanavien tasapainottamiseksi.

► Vasemman puolen tasapainottaminen

Vasemman käden pistelyn, kuumuuden tai raskauden kaltaisiin tuntemuksiin, pidä vasen käsi kynttilää kohti kämmen ylöspäin. Aseta oikea kätesi maan päälle tai suuntaa se maata kohti.

Syitä vasemman puolen epätasapainoon:

- Letargisuus
- Keskittyminen menneisyyteen
- Liiallinen tunteisuus
- Masennus ja yksinäisyys



► Oikean puolen tasapainottaminen

Jos tunnet oikeassa kädessä pistelyä, kuumuutta tai raskautta, pidä oikeaa kättä Shri Matajin valokuvaa kohti, kämmen ylöspäin. Taivuta vasenta kättä kyynänpäästä niin, että sormet osoittavat kohti taivasta ja kämmen osoittaa taaksepäin.

Syitä oikean puolen epätasapainoon:

- Liiallinen aktiivisuus ja uupumus
- Futuristinen ajattelu
- Liiallinen suunnittelu ja liiallinen työnteke
- Aggressiivisuus ja viha
- Taipumus hallita muita



2) Jalkakylpy

Jalkakylpy kannattaa tehdä viimeiseksi illalla ennen nukkumaanmenoa. Sen avulla voit puhdistaa itsesi hienojakoisesti päivän aikana kertyneestä stressistä ja epätasapainosta. Huomaat, että unenlaatusi paranee ja meditaatiosi syvenevät.

Jalkakylpyyn tarvitset seuraavat tarvikkeet: a) sopivan kokoinen vati, b) kannu, c) pyyhe. Voit sytyttää kynttilän ja suitsukkeen meditatiivisen ilmapiirin luomiseksi.

Voit nostaa ja "sitaa" Kundaliinisi, kuten meditaatioharjoituksia käsittelevässä osiossa on kuvattu, mieluiten ennen ja jälkeen jalkakylvyn.

► Menetelmä

1. Täytä vati lämpimällä tai kylmällä vedellä (riippuen tasapainotuksen tarkoituksesta – käytä lämmintä vettä vasemman puolen ongelmien tasapainottamiseen ja päinvastoin, kylmää vettä oikean puolen tasapainottamiseen) ja lisää pieni kourallinen merisuolaa
2. Täytä erillinen kannu vedellä ja pidä se tuolisi lähellä, jotta voit huuhdella jalat jalkakylvyn jälkeen.
3. Istu mukavasti tuolille kämmenet ylöspäin ja kohti edessäsi pöydällä olevaa kynttilää.
4. Laita jalat vatiin.
5. Meditoi samalla kun otat jalkakylpyä n. 10–15 minuuttia, silmät avoimina.
6. Kun olet lopettanut jalkakylvyn, huuhtelee jalat kannullisella vettä ja kuivaa ne pyyhkeellä.
7. Huuhtelee vesi vessanpöntöstä alas ja pese kädet.
8. On tärkeää, että tätä vatia ei käytetä mihinkään muuhun tarkoitukseen kuin jalkakylpyyn.



3) Kolmen kynttilän tekniikka vasemman puolen tasapainottamiseksi

Huomautus: Sinun on varmistettava kotona kaikkien välineiden ja itsesi täydellinen turvallisuus, kun käytät tätä tekniikkaa.

Tuli on yksi viidestä elementistä. Sytytetty kynttilä edustaa tätä elementtiä, ja se on tehokas väline, joka auttaa sinua tasapainottamaan vasenta puolta. Syitä tämän hoidon käyttämiseen voi olla esimerkiksi se, jos tunnet itsesi letargiseksi, alakuloiseksi tai yksinäiseksi.

Istu meditaatioon kämmenet ylöspäin ja kohti Shri Matajin meditaatiokuvaa, jonka edessä on sytytetty kynttilä. Tätä harjoitusta varten voi olla helpompaa istua matolla tai jakkaralla.

Aseta kolme palavaa kynttilää kehosi vasemman puolen ympärille. Yksi sijoitetaan turvalliselle mutta lähietäisyydelle takanasi, toinen vierellesi ja kolmas eteesi vasemman käden eteen. Nosta Kundaliini ja tee bandhan. Vaikutuksen lisäämiseksi voit myös asettaa oikean käden Äiti Maan päälle, tai jos istut jakkaralla, anna oikean käden osoittaa alaspäin kohti maata.

Istu 5–10 minuuttia meditaatiossa.

4) Liekin läpi katsominen

Puhdistaaksesi hienojakoisen kehon kuudetta keskusta (joka sijaitsee otsallasi) voit käyttää tulielementtiä katsomalla liekin läpi Shri Matajin meditaatiokuvaa, erityisesti Hänen otsallaan olevaa täplää.

Keskity meditaatiokuvaan ja katso kynttilän liekin läpi ensin vasemmalla silmällä, sitten oikealla silmällä ja lopuksi molemmilla silmillä.

Kynttilää tulisi pitää noin 30 cm:n päässä päästä, jotta vältytään liialliselta kuumuudelta. Tätä harjoitusta voidaan tehdä useita minuutteja kerrallaan.

5) Jääpakkaus

Milloin tätä tasapainotustekniikkaa tarvitaan:

Maksalla on tärkeä rooli aineenvaihdunnassa, ja sillä on useita tehtäviä kehossa, kuten myrkkujen poistaminen. Liiallinen ajattelu ja suunnittelu ylikuormittaa tätä prosessia ja uuvuttaa tätä elintä.

Toinen energiakeskus huolehtii maksasta (yhdessä kolmannen keskuksen kanssa). Jos maksan pitää selviytyä liiallisesta ajattelusta, muut elimet, joita sen on tarkoitus tukea, jäävät huomiotta. Maksa on erityisen altis tälle laiminlyönnille. Näistä ongelmista kertoo oikean käden peukalon ja keskisormen pistely tai käsien pistely. Hienorakenteessamme maksa on erityisen tärkeä, koska se on huomiomme keskus.

Huomiota ei pidä sekoittaa ajatteluun, joka on peräisin egosta (minä-olemuksestamme) ja superegosta (aiemmista ehdollistumisista ja kasvatuksesta). Huomio on puhdasta keskittymistä ilman ajatuksia/ mielen toimintaa.

Maksa on altis ylikuumenemiselle (erityisesti alkoholin tai muiden nautintoaineiden vaikutuksesta), mikä vaikuttaa haitallisesti huomioonme ja heikentää lopulta meditaatiotamme. Jos se tarvitsee viilennystä, voimme käyttää pientä jääpakkausta.

Jääpakkauksen käyttö

Aseta jääpakkaus maksan päälle, joka on toisen ja kolmannen keskuksen oikealla puolella ja sijaitsee hieman kylkiluiden alapuolella. Jos sinulla ei ole jääpakkausta tai kylmägeeliä saatavilla, voit tehdä jääpakkauksen esim. laittamalla jääkuutioita vesitiiviiseen pussiin. Jääpakkausta voidaan käyttää kylmän jalkakyllyn aikana, jolloin sen hyödyt lisääntyvät.

Shri Mataji Nirmala Devi
Sahaja Yoga -meditaation perustaja

