

— Gids voor meditatie & evenwicht —



“Alleen in meditatie ben je in het heden
en groei je in je spiritualiteit”

HH Shri Mataji Nirmala Devi
Oprichtster van Sahaja Yoga Meditatie

Met deze gids kun je na je zelfrealisatie eenvoudige Sahaja Yoga meditatie- en balanstechieken leren, om je ervaring te verdiepen en een blijvende staat van innerlijke rust en gedachteloos bewustzijn te ontwikkelen.

>>> Ervaar je zelfrealisatie >>>

www.ShriMataji.org

— Meditatie- & balansgids 1/9 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

— Hoe je thuis kunt mediteren —

- 1.** Kies een plek waar je elke ochtend en/of avond ongeveer 10 minuten rustig en ongestoord kunt zitten. Je kunt een kaars en wierook aansteken om een meditatieve sfeer te creëren.
- 2.** Trek je schoenen uit om je verbonden te voelen met Moeder Aarde. Ga op een stoel of op de grond zitten, zoals je wilt.
- 3.** Ga comfortabel zitten met beide handen open op je schoot, met de handpalmen naar boven. Haal een paar keer diep adem en adem dan rustig en ontspannen in en uit.
- 4.** Breng nu je Kundalini omhoog en bind hem vast, en maak een beschermende bandhan zoals beschreven in het hoofdstuk over meditatieoefeningen. Dit is een aangename manier om je meditatie te beginnen en te eindigen.
- 5.** Hou je aandacht boven je hoofd. Laat je gedachten gaan en probeer ze niet te volgen.
- 6.** Als je gedachten aanhouden, zeg dan zachtjes in jezelf: "Niet deze gedachte" of "Ik vergeef mezelf, ik vergeef iedereen"
- 7.** Als je vredig bent, kijk dan of je een zacht, koel briesje in je handen voelt, of zachtjes omhoog waaiend boven je hoofd.
- 8.** Wanneer je de koelte boven je hoofd voelt, laat je aandacht daar dan en leg beide handen op je schoot, met de handpalmen naar boven gericht.
- 9.** Ontspan en geniet van de rust en stilte.
- 10.** Dagelijks 10 minuten mediteren zal je ervaring versterken.



— Hoe begin je met mediteren? —

Breng voor en na de meditatie je **Kundalini**¹ (A) omhoog en “bind” deze vast en maak een beschermende “**Bandhan**”² (B) om je heen, zoals hieronder afgebeeld, om je aandacht ontspannen en gefocust te houden op de kruin (fontanel).

1- De **Kundalini** is de oer-vrouwelijke kracht die in een sluimerende vorm in ieder mens aanwezig is. Eenmaal ontwaakt door meditatie, biedt de Kundalini de spirituele voeding die het individu nodig heeft om te transcenderen naar een hogere staat van bewustzijn
[Zie ook: <https://shrimataji.org/nl/kundalini-energie/>]

2- **Bandhan** is de Sanskrietterminologie voor een cyclische beweging rond een object.

A) De Kundalini omhoog brengen, figuur 1-4

Terwijl de Kundalini-energie door de wervelkolom opstijgt, brengt ze de aandacht in een staat van gedachteloos bewustzijn. De Kundalini versterkt, stabiliseert en vestigt de aandacht in het hoogste subtiele centrum, gelegen in de fontanel.

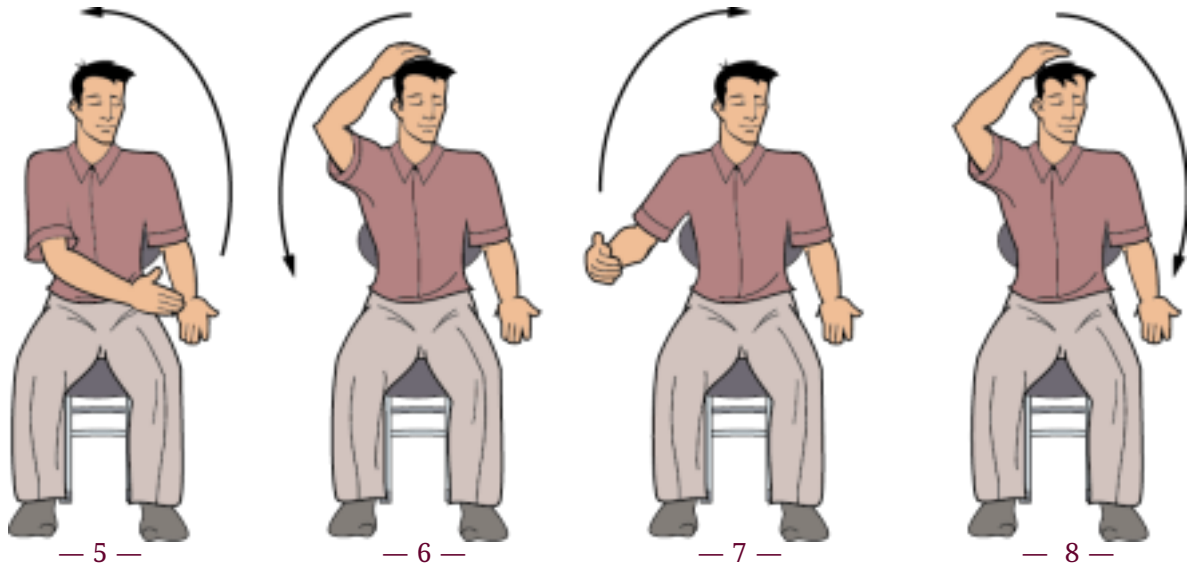
Plaats de linkerhand voor je onderbuik, met de handpalm naar je lichaam gericht. Breng de linkerhand langzaam verticaal omhoog, tot boven je hoofd. Terwijl de linkerhand omhooggaat, draait de rechterhand er met de klok mee omheen, tot beide handen boven je hoofd zijn. Gebruik beide handen om een knoop te leggen. Herhaal dit nog twee keer en eindig met drie knopen, waarmee je je aandacht en de Kundalini boven je hoofd fixeert.



B) de Bandhans maken, figuur 5-8

Wanneer je een Bandhan maakt, beschermt dit het subtiele lichaam en kan je beter de staat van meditatie behouden.

Hou je linkerhand op je schoot, met de handpalm naar boven. Plaats je rechterhand op je linker heup en til je rechterhand langzaam over je hoofd en langs de rechterkant van je lichaam naar beneden. Til vervolgens je rechterhand weer omhoog langs de rechterkant, over je hoofd en langs de linkerkant naar beneden. Dit is één bandhan. Herhaal zeven keer.



— Eenvoudige Sahaja Yoga Meditatie & Balanstechnieken —

1) Ons subtiele systeem in evenwicht brengen

Gedachten gaan meestal over het verleden of de toekomst, maar bij ware meditatie ontwikkelen we geleidelijk het vermogen om onszelf in het huidige moment te verankeren, om in de flow te zijn zonder de rommel van gedachten. De linker- en rechterkanalen van ons subtiele systeem zorgen voor ons verleden en onze toekomst. Gebruik deze balancerende technieken om de kanalen in balans te brengen.

► Balanceren van het linker kanaal

Bij een tintelend, warm of zwaar gevoel in de linkerhand, hou je de linkerhand met je handpalm naar boven gericht naar de kaars. Plaats je rechterhand op de aarde of richt hem ernaartoe.

Redenen voor onevenwicht aan de linkerkant:

- Lethargie
- Focus op het verleden
- Overgevoelig zijn
- Depressie en eenzaamheid



► Balanceren van het rechter kanaal

Bij een tintelend, warm of zwaar gevoel in de rechterhand, hou je de rechterhand naar de kaars gericht, met de handpalm naar boven. Buig je linkerarm vanuit de elleboog, met je vingers naar boven gericht en je handpalm naar achteren.

Redenen voor onevenwicht aan de rechterkant:

- Overactiviteit en uitputting
- Futuristisch denken
- Overmatig plannen en te veel werken
- Agressiviteit en woede
- Neiging om anderen te domineren



2) Een voetbadje nemen

Een voetbad is het beste vlak voor het slapengaan. Zo reinig je jezelf subtiel van stress en onevenwicht die je gedurende de dag hebt opgebouwd. Je zult merken dat je slaapkwaliteit verbetert en je meditatie dieper zijn.

Voor een voetbad heb je het volgende nodig: a) een bakje waar je voeten in passen, b) een kan, c) een handdoek.

Je kunt je Kundalini omhoog brengen en “vastbinden” zoals beschreven in het hoofdstuk over meditatieoefeningen, bij voorkeur vóór en ná je voetbad.

► Hoe ga je tewerk?

- 1.** Vul het badje met warm of koud water (afhankelijk van je behoeften op dat moment – gebruik warm water bij onevenwicht van het linker kanaal en koud water bij onevenwicht van het rechter kanaal) en voeg een handvol zout toe.
- 2.** Vul een aparte kan met water en zet deze naast je stoel om je voeten af te spoelen na het voetbad.
- 3.** Ga comfortabel op een stoel zitten met je handpalmen naar omhoog en gericht naar een brandende kaars op een tafel voor je.
- 4.** Zet je voeten in het badje.
- 5.** Mediteer 10 tot 15 minuten met je voeten in het badje, hou je ogen open.
- 6.** Spoel na het voetbad je voeten af met het water uit de kan en droog ze af met de handdoek.
- 7.** Spoel het water door het toilet en was je handen.
- 8.** Het is belangrijk dat je dit bakje niet voor andere doeleinden gebruikt dan je voetbad.



3) Drie kaarsentechniek om de linkerkant in evenwicht te brengen

Let op: Zorg ervoor dat alle voorwerpen in huis en jezelf volledig veilig zijn als je deze techniek toepast.

Vuur is een van de vijf elementen. Een brandende kaars vertegenwoordigt dit element en is een krachtig hulpmiddel om je linkerkant in balans te brengen. Redenen om deze behandeling te gebruiken kunnen bijvoorbeeld zijn als je je lusteloos, somber of eenzaam voelt.

Ga zitten mediteren met je handpalmen naar boven gericht en gestrekt, gericht naar de meditatiefoto van Shri Mataji, waar een brandende kaars voor staat. Voor deze oefening is het misschien makkelijker om op het tapijt of op een krukje te zitten.

Plaats drie brandende kaarsen rond de linkerkant van je lichaam. Eén op een veilige maar korte afstand achter je, de tweede naast je en de derde voor je en vóór je linkerhand. Breng je Kundalini omhoog en maak een bandhan. Om het effect te versterken, kun je je rechterhand op de aarde leggen, of, als je op een krukje zit, je rechterarm naar de aarde laten wijzen.

Blijf 5 tot 10 minuten in een meditatieve toestand zitten.

4) Door een vlam heen kijken

Om het 6e centrum van het subtiele lichaam (op je voorhoofd) te reinigen, kun je het vuurelement gebruiken en door de vlam naar de meditatiefoto van Shri Mataji kijken, vooral naar de rode stip op haar voorhoofd.

Hou je aandacht op de foto gericht en kijk door de kaarsvlam, eerst met het linkeroog, dan met het rechteroog en ten slotte met beide ogen.

De kaars moet ongeveer 30 cm van het hoofd worden gehouden om oververhitting te voorkomen. Deze oefening kan enkele minuten achter elkaar worden gedaan.

5) IJspakking

Wanneer gebruiken we deze balanceertechniek:

Onze lever speelt een belangrijke rol in de stofwisseling en vervult een aantal functies in het lichaam, waaronder ontgifting. Overmatig nadenken en plannen overbelasten dit proces en putten dit orgaan uit.

Het tweede energiecentrum zorgt (samen met het derde centrum) voor de lever. Als de lever te maken krijgt met overmatig denken, worden de andere organen die hij zou moeten ondersteunen verwaarloosd. De lever is hier bijzonder gevoelig voor. Je kan problemen detecteren door tintelingen in de duim en middelvinger van de rechterhand, of prikkelende gevoelens in de handen. In ons subtiele lichaam is de lever van bijzonder belang, omdat het de zetel van onze aandacht is.

Aandacht moet niet worden verward met denken, dat voortkomt uit ego (ons ik-zijn) en superego (onze vroegere conditioneringen en opvoeding). Aandacht is pure concentratie zonder gedachten/mentale activiteit.

www.ShriMataji.org

— Meditatie- & balansgids 7/9 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

De lever is gevoelig voor oververhitting (vooral door alcohol of andere stimulerende middelen), wat een negatief effect heeft op onze aandacht en uiteindelijk onze meditaties verzwakt. Als we de lever moeten afkoelen, kunnen we een klein ijspakje gebruiken.

Het gebruik van de ijspakking

Plaats een koelelement op de lever, die zich rechts van het tweede en derde centrum bevindt, net onder de ribbenkast. Als je geen koelelement bij de hand hebt, kun je een ijspakking maken door wat ijsblokjes in een waterdicht zakje te doen. Je kunt een ijspakking aanbrengen terwijl je een koud voetbad neemt om de voordelen te vergroten.

HH Shri Mataji Nirmala Devi

Oprichtster van Sahaja Yoga-meditatie



www.ShriMataji.org

— Meditatie- & balansgids 9/9 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation