

— MEDITÁCIÓS ÉS KIEGYENSÚLYOZÁSI ÚTMUTATÓ —



„Csak a meditációban vagy a jelenben, és
fejlődsz a spiritualitásodban.”

Őszentsége Shri Mataji Nirmala Devi
A Sahaja Jóga meditáció alapítója

Az önmegvalósulási élményed után ezt az útmutatót felhasználhatod néhány egyszerű Sahaja Jóga meditációs és kiegyensúlyozó technika elsajátításához, hogy elmélyítsd az önmegvalósulási élményedet a belső béke és a gondolatmentes tudatosság állapotában.

[>>> Itt kaphatod meg az önmegvalósulásodat >>>](#)

— Hogyan meditáljunk otthon —

- 1.** Válassz egy helyet, ahol minden reggel és/vagy este körülbelül 10 percig csendben és zavartalanul tudsz meditálni.
- 2.** Vedd le a cipődet, hogy kapcsolatot teremts az Földanyával. Ülj le egy székre vagy a padlóra, ahogy szeretnéd.
- 3.** Sit comfortably with both hands open, palms up on your lap. Take a few deep breaths, then breathe in a quiet, relaxed way.
- 4.** Most emeld fel Kundalinidet és köss csomót rá a fejed felett, és adj magadnak védő bandhant, ahogy a Meditációs Gyakorlatok című részben látható. Ez egy gyengéd módja a meditáció megkezdésének és befejezésének.
- 5.** Tartsd a figyelmedet a fejed felett. Engedd el a gondolataidat, és próbáld meg nem követni őket.
- 6.** Ha a gondolatok továbbra is fennállnak, mondd halkán magadban: „Nem ez”, vagy „Megbocsátok magamnak, megbocsátok mindenkinek”.
- 7.** Amikor békés vagy, próbáld meg, hogy érzel-e a kezeiden vagy a fejed feletti egy gyengéd finom hűvös szellőt.
- 8.** Amikor hűvöset érzel a fejed felett, hagyd ott a figyelmedet, és tedd mindkét kezéd az öledbe, tenyérrel felfelé.
- 9.** Lazíts, és élvezd a békét és a csendet.
- 10.** A napi 10 perces meditáció segít megerősíteni az élményt.



— Hogyan kezdj hozzá a meditációhoz —

Ahhoz, hogy a figyelmedet ellazultan és összpontosítva a fejtetőn (kutacson) tartsd, emeld fel a **Kundalini**¹ és köss csomót rá (A), és helyezz magad köré védő **“Bandhant”**² (B)

1- A **Kundalini** az ősi anyai erő, amely szunnyadó formában minden emberben ott létezik. Miután meditáció útján felébresztették, a Kundalini biztosítja azt a spirituális táplálékot, amelyre az egyénnek szüksége van ahhoz, hogy egy magasabb tudatállapotba lépjen.

[lásd: <https://shrimataji.org/hu/kundalini-hu/>]

2- A **bandhan** szanszkrit kifejezés, ami egy tárgy körüli ciklikus mozgást jelent.

A) A Kundalini felemelése, 1–4. ábra

Ahogy a Kundalini energia felfelé emelkedik a gerincen keresztül, a figyelmet a gondolatmentes tudatosság állapotába emeli. A Kundalini megerősíti, megszilárdítja és rögzíti a figyelmet a legmagasabb finomközpontban, amely kutacsok területén található.

Helyezd a bal kezed középen a hasad alja elé, tenyérrel a tested felé. Emeld a bal kezed függőlegesen felfelé, amíg a fejed fölé nem ér. Miközben a bal kéz emelkedik, a jobb kéz forog körülötte az óramutató járásával megegyezően, amíg mindkét kéz a fejed fölé nem kerül. Mindkét kezeddél köss csomót. Ismételd meg még kétszer, végül három csomóval, ami rögzíti a figyelmedet és a Kundalinit a fejed fölött.



— 1 —



— 2 —



— 3 —

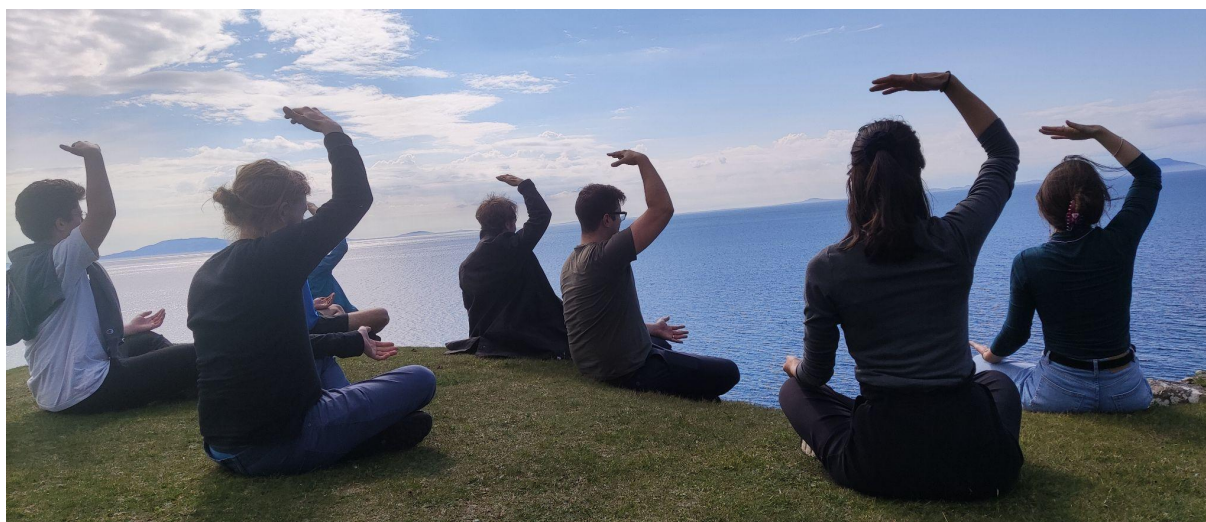
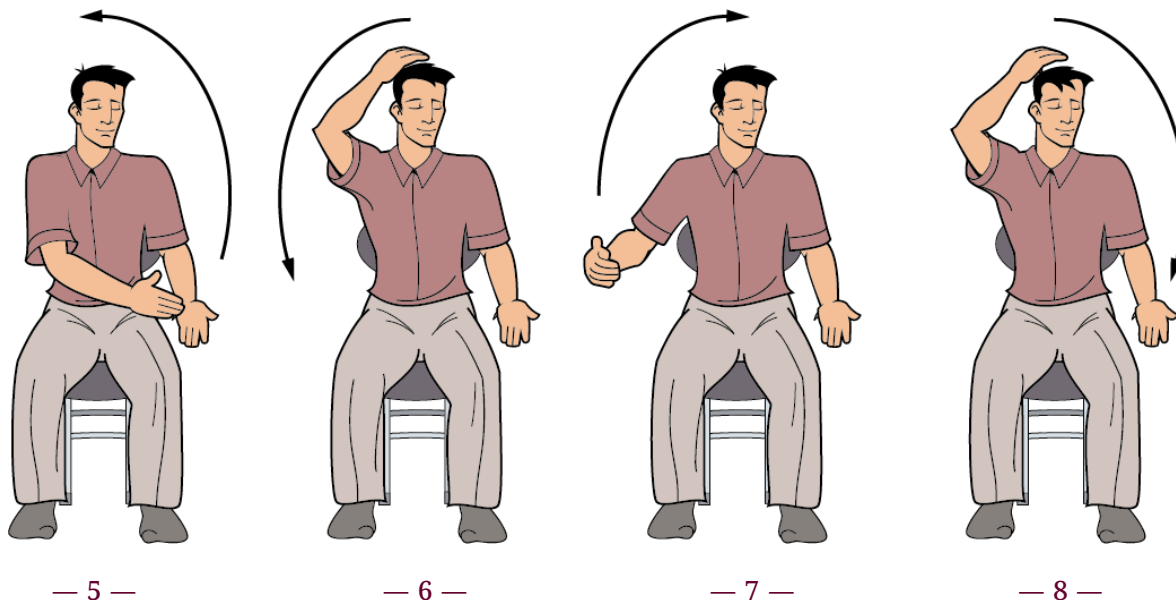


— 4 —

B) Bandhan adása, 5–8. ábra

Amikor bandhant adunk, az védi a finomrendszert és megőrzi a meditáció állapotát.

Nyújtsd ki a bal kezéd az öledbe, tenyérrel felfelé. Helyezd a jobb kezéd a bal csípődre, és lassan emeld fel a jobb kezéd a fejed fölé, majd lefelé a tested jobb oldalán. Ezután emeld fel a jobb kezéd a jobb oldalon, a fejed fölé, majd lefelé a bal oldalán. Ez egy bandhan. Ismételd meg hétszer.



— Egyszerű Sahaja Jóga meditációs és kiegyensúlyozó Technikák —

1) Finomrendszerünk kiegyensúlyozása

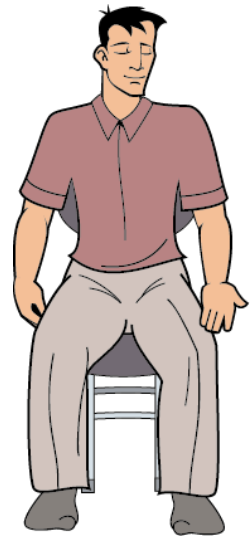
A gondolatok általában a múlttól vagy a jövőről szólnak – de az igazi meditációban fokozatosan kifejlesztjük azt a képességet, hogy a jelen pillanatában tartsuk magunkat, hogy a flowban legyünk a gondolatok zűrzavara nélkül. Finomrendszerünk bal és jobb csatornáit a múltunkról és a jövőnkéről gondoskodnak. Használd ezeket az egyensúlyozási technikákat ezen csatornák egyensúlyba hozásához.

➤ A bal oldal kiegyensúlyozása

A bal kézen érzett bizsergés, melegség vagy nehézség esetén nyújtsd ki a bal kezéd tenyérrel felfelé a gyertya felé. Helyezd a jobb kezéd a földre, vagy irányítsd a föld felé.

A bal oldali egyensúlyhiány okai:

- Letargia
- A múltra való összpontosítás
- Túlzott érzelgősség
- Depresszió és magány

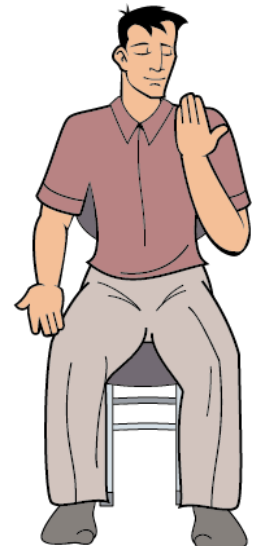


➤ A jobb oldal kiegyensúlyozása

A jobb kézen érzett bizsergés, melegség vagy nehézség esetén nyújtsd ki a jobb kezéd, tenyérrel felfelé. Hajlítsd be a bal kart könyökből, ujjaid az ég felé mutassanak, tenyérrel hátrafelé fordítva.

A jobb oldali egyensúlyhiány okai:

- Túlzott aktivitás és kimerültség
- Futurisztikus gondolkodás
- Túlzott tervezés és túlhajszoltság
- Agresszivitás és düh
- Hajlam mások felett uralkodni



2) Lábáztatás

A lábáztatást legjobb este, lefekvés előtt elvégezni. Ez lehetővé teszi, hogy finoman megtisztítsd magad a nap folyamán felhalmozódott stressztől és negativitásoktól. Azt fogod tapasztalni, hogy az alvásod minősége javul, a meditációid pedig mélyebbek lesznek.

A lábáztatáshoz a következőkre lesz szükséged: a) egy lavór, b) egy kancsó, c) egy törölköző. Gyújthatsz gyertyát és füstölőt, hogy meditatív hangulatot teremts.

A Kundalínidat a Meditációs Gyakorlatok részben leírtak szerint emelheted fel és köss rá csomót, majd adj bandhant magadnak, lehetőleg a lábáztatás előtt és után.

➤ Módszer

1. Töltsd meg a lavórt meleg vagy hideg vízzel (az állapotodtól függően – a bal oldali problémák kiegyensúlyozásához meleg vizet, a jobb oldali problémák kiegyensúlyozásához pedig hideg vizet használj), és adj hozzá egy marék sót.
2. Tölts meg egy külön kancsót vízzel, és tedd a széked mellé, hogy a lábáztatás után leöblíthesd a lábad.
3. Helyezkedj el kényelmesen egy széken, tenyereiddel felfelé, egy előtted lévő asztalon lévő égő gyertya felé.
4. Helyezd a lábaidat a lavórra.
5. Meditálj, miközben áztatod a lábaidat 10-15 percig, nyitott szemmel.
6. Miután befejezted a lábáztatást, a kancsó vízzel öblítsd le a lábad, és a törölközővel szárítsd meg.
7. Húzd le a vizet a WC-n, és moss kezet.
8. Fontos, hogy ezt a lavórt ne használd másra, mint a lábáztatásra.



3) Háromgyertyás technika a bal oldal tisztítására

Megjegyzés: A technika alkalmazása során gondoskodnod kell az otthonodban lévő összes tárgy és saját magad teljes biztonságáról.

A tűz az öt elem egyike. Egy égő gyertya ezt az elemet jelképezi, és egy erőteljes módja a bal oldalad tisztításának. Ennek a kezelésnek az alkalmazása akkor ajánlott, ha például letargikusnak, levertnek vagy magányosnak érzed magad.

Meditáció közben ülj le úgy, hogy a tenyereid felfelé és Shri Mataji fényképe felé nézzenek, amely előtt egy égő gyertya van. Ehhez a gyakorlathoz könnyebb lehet a szőnyegen vagy egy széken ülni.

Helyezz három égő gyertyát a tested bal oldala köré. Az egyiket biztonságos távolságban, de viszonylag közel magad mögött, a másodikat magad mellett, a harmadikat pedig előtted, a bal kezed előtt. Emeld fel a Kundalinit, és végezz bandhant. A hatás fokozása érdekében helyezd a jobb kezed az anyaföldre, vagy ha egy széken ülsz, a jobb karod mutasson lefelé a föld felé.

Ülj le 5-10 percig meditatív állapotban.

4) Lángon át nézni

A finomrendszer 6. központjának (amely a homlokodon található) megtisztításához használhatod a tűz elemet úgy, hogy a lángon keresztül nézed Shri Mataji fényképét, különösen a homlokán lévő piros pontot, a bindit.

A fényképre összpontosítva nézz a gyertyalángba először a bal szemeddel, majd a jobb szemeddel, végül mindkét szemeddel.

A gyertyát körülbelül 30 cm távolságra kell tartani a fejtől, hogy elkerüljük a túlzott hőt. Ez a gyakorlat több percig is végezhető.

5) Jégakku

Mikor kell ezt az egyensúlyozási technikát alkalmaznunk:

A májunk fontos szerepet játszik az anyagcserében, és számos funkciót lát el a szervezetben, beleértve a méregtelenítést is. A túlzott gondolkodás és tervezés túlterheli ezt a folyamatot, és kimeríti ezt a szervet.

A második energiaközpont a májat felügyeli (a harmadik központtal együtt). Ha a májnak túlzott gondolkodással kell megbirkóznia, akkor a többi szerv, amelyet szintén támogatnia kell, elhanyagolódik. A máj különösen érzékeny erre az elhanyagolásra. Az itt jelentkező problémákat a jobb kéz hüvelykujjának és középső ujjának bizsergése, vagy a kézben érzett szúró érzés jelzi. Finom testünkben a máj különösen fontos, mivel ez a figyelmünk központja.

A figyelmet nem szabad összekeverni a gondolattal, amely az egóból (az én-ségünkéből) és a szuperegóból (múltbeli kondicionálásainkból és neveltetésünkéből) fakad. A figyelem tiszta koncentráció, gondolkodás, mentális tevékenység nélkül.

A máj érzékeny a túlmelegedésre (különösen alkohol vagy más stimulánsok hatására), ami káros hatással van a figyelmünkre, végső soron gyengítve a meditációnkat. Ha le kell hűlnie, használhatunk egy kis jégzselét.

A jégakku használata:

Helyezz egy jégzselét a májra, ami a második és harmadik központ jobb oldalán található, közvetlenül a bordák alatt. Ha nincs kéznél jégzselé vagy jégakku, készíthetsz egyet néhány jégkockát tartó vizespalackból. A jégzselé felhelyezhető hideg lábáztatás közben is, hogy fokozzuk a jótékony hatást.

Őszentsége Shri Mataji Nirmala Devi
A Sahaja Jóga meditáció alapítója

