

— מדריך למדיטציה ואיזון —



*"פק במדיטציה אתם בהווה
ואתם צומחים בפוחניות שלכם"*

הוד קדושתה שרי מטג'י נירמלה דווי
מייסדת מדיטציית סהג'ה יוגה

לאחר חווית ההגשמה העצמית שלכם, תוכלו להשתמש במדריך זה
בכדי ללמוד כמה טכניקות פשוטות של סהג'ה יוגה למדיטציה ואיזון,
להעמקת חווית ההגשמה העצמית שלכם ושמירה על מצב של
שלווה פנימית ומודעות ללא מחשבות.

>>> קבלו את ההגשמה העצמית שלכם כאן >>>

— כיצד לעשות מדיטציה בבית —

1. בחרו מקום בו תוכלו לשבת בשקט וללא הפרעות למשך כ-10 דקות בכל בוקר ו/או ערב.
2. חלצו את נעליכם, כדי לאפשר לכם חיבור עם אמא אדמה. שבו על כיסא או על הרצפה.
3. שבו בנוחות כששתי כפות הידיים פתוחות על הברכיים ומופנות כלפי מעלה. קחו כמה נשימות עמוקות, ולאחר מכן נשמו בצורה שקטה ורגועה.
4. כעת, העלו ו"קשרו" את הקונדליני שלכם, ותעשו קשתות מעל הראש, כפי שמוצג בסעיף של תרגילי מדיטציה - זה משמש כדרך עדינה להתחיל ולסיים את המדיטציה שלכם. שמרו את תשומת הלב שלכם מעל הראש. תנו למחשבות שלכם להירגע ונסו שלא להתמקד בהן.
5. אם המחשבות ממשיכות, אמרו בעדינות בתוך עצמכם: "לא המחשבה הזו" או "אני סולח/ת לעצמי, אני סולח/ת לכולם."
6. כאשר אתם שלווים, בדקו אם אתם מצליחים לחוש משב רוח קריר ועדין על כפות הידיים שלכם, או משב רוח עדין, כלפי מעלה, מעל ראשכם.
7. הירגעו ותיהנו מהשלווה והדממה.
8. מדיטציה יומית למשך 10 דקות תעזור לחזק את חווית ההגשמה העצמית שלכם.



— כיצד להתחיל את המדיטציה שלכם —

כדי לשמור על תשומת הלב שלכם רגועה וממוקדת בקודקוד הראש (אזור הקודקוד / העצם הרכה), העלו ו"קשרו" את הקונדליני¹ (א') ועשו בנדהאן² מגן (ב') סביבכם, כפי שמוצג להלן, לפני ואחרי המדיטציה.

הערה 1 - הקונדליני היא הכוח הנשי הקדמוני הקיים בצורה רדומה בכל אדם. ברגע שהיא מתעוררת דרך המדיטציה, הקונדליני מספקת את ההזנה הרוחנית הדרושה לאדם כדי להגיע למצב של תודעה גבוה יותר.

הערה 2 - בנדהאן הוא מונח בסנסקריט לתנועה מעגלית סביב אובייקט.

(א) העלאת הקונדליני (איורים 1-4)

כאשר אנרגיית הקונדליני עולה דרך עמוד השדרה, היא לוקחת את תשומת הלב למצב של מודעות ללא מחשבות. הקונדליני מחזקת, מייצבת ומבססת את תשומת הלב במרכז האנרגטי העדין הגבוה ביותר, הממוקם באזור הקודקוד של הראש.

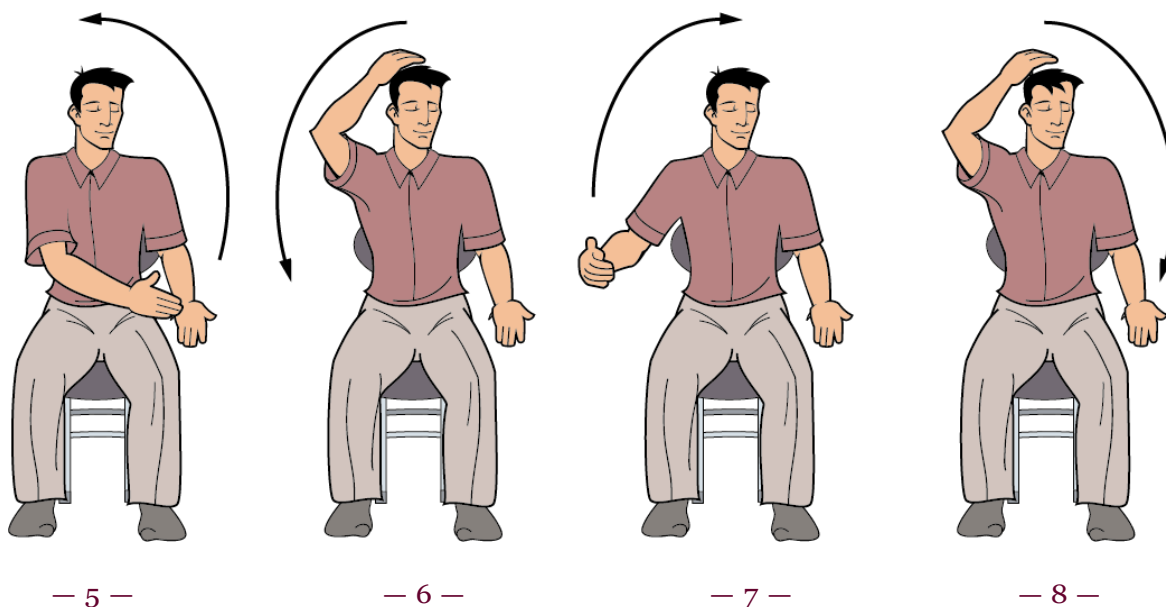
הניחו את יד שמאל מול הבטן התחתונה שלכם, כשכף היד פונה אל הגוף. הרימו את יד שמאל אנכית כלפי מעלה, עד שתגיע אל מעל ראשכם. בזמן שיד שמאל עולה, יד ימין מסתובבת סביבה, עם כיוון השעון, עד ששתי הידיים נמצאות מעל הראש. השתמשו בשתי הידיים כדי לקשור קשר. חזרו על כך פעמיים נוספות, וסיימו עם שלושה קשרים, מה שמקבע את תשומת הלב שלכם ואת הקונדליני מעל הראש.



ב) בנדהאן (איורים 5-8)

כאשר עושים בדהאן, הוא מגן על המערכת העדינה ושומר על מצב המדיטציה.

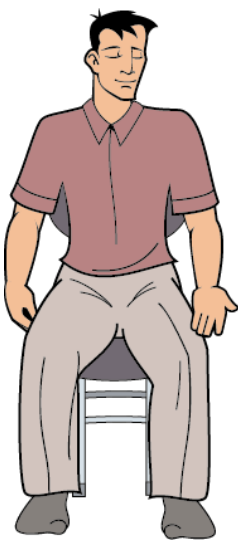
החזיקו את יד שמאל על הברך, כף היד פונה כלפי מעלה. הניחו את יד ימין מעל מותן שמאל שלכם והרימו לאט את יד ימין מעל ראשכם ומטה אל עבר הצד הימני של גופכם. לאחר מכן הרימו את יד ימין במעלה הצד הימני, מעל ראשכם וחזרה במורד הצד השמאלי. זהו בנדהאן אחד. חזרו על כך שבע פעמים.



—טכניקות פשוטות למדיטציה ואיזון בשיטת הסהג'ה יוגה—

1) איזון המערכת האנרגטית שלנו

מחשבות עוסקות בדרך כלל בעבר או בעתיד - אך במדיטציה אמיתית אנו מפתחים בהדרגה את היכולת לעגן את עצמנו ברגע ההווה, להיות בזרימה ללא העומס של המחשבות. הערוצים השמאלי והימני של המערכת העדינה שלנו אחראים על העבר והעתיד שלנו. השתמשו בטכניקות הבאות כדי לאזן ערוצים אלו.



►איזון של ערוץ השמאל

עבור תחושות כגון עקצוץ, חום או כבדות ביד שמאל, החזיקו את יד שמאל מושטת לעבר הנר כשכף היד פונה כלפי מעלה. הניחו את יד ימין על האדמה או כווננו אותה כלפי האדמה

סיבות לאי-איזון של צד שמאל:

- תשישות
- התמקדות בעבר
- רגשות ורגשנות יתר
- דיכאון ובדידות



►איזון של ערוץ הימין

עבור תחושות כגון עקצוץ, חום או כבדות ביד ימין, החזיקו את יד ימין מושטת לעבר הנר, כף היד פונה כלפי מעלה. כופפו את הזרוע השמאלית מהמרפק כאשר אצבעותיכם מצביעות לשמיים וכף היד פונה לאחור

סיבות לאי איזון צד ימין:

- פעילות יתר ועייפות
- חשיבה עתידנית
- תכנון מוגזם ועבודת יתר
- אגרסיביות וכעס
- נטייה לשלוט באחרים

2) השריית רגליים (פוטטוק)

מומלץ לבצע השריית רגליים בסוף היום, לפני השינה. פעולה זו מאפשרת לך לנקות את עצמך בעדינות ממתחים וחוסר איזון אשר הצטברו במהלך היום. תיווכח שאיכות השינה שלך משתפרת ושהמדיטציות שלך נעשות עמוקות יותר.

לביצוע השריית רגליים תזדקק לפריטים הבאים: (א) גיגית/קערה, (ב) כד מים, (ג) מגבת. ניתן להדליק נר וקטורת כדי ליצור אווירה מדיטטיבית.

ניתן להעלות ו"לקשור" את הקונדליני שלך, כפי שמתואר בפרק העוסק במדיטציה, רצוי לעשות זאת לפני ואחרי השריית הרגליים.

➤ אופן ביצוע



1. מלא את הגיגית/הקערה במים חמימים או קרים (בהתאם לצורכי האיזון שלך – השתמש במים חמימים לאיזון בעיות הקשורות לצד שמאל, ולהפך, השתמש במים קרים לאיזון הצד הימני), והוסף חופן מלח גס (מלח בישול).
2. מלא כד נפרד במים והשאר אותו ליד הכיסא שלך כדי לשטוף את רגליך לאחר השריית הרגליים.
3. שב בנוחות על כיסא, כאשר כפות ידיך פתוחות על הברכיים כלפי מעלה ומופנות לעבר נר דולק המונח על שולחן לפניך.
4. הנח את רגליך בתוך הדלי/הקערה.
5. עשה מדיטציה בזמן השריית הרגליים למשך 10 עד 15 דקות, כאשר עיניך פקוחות.
6. לאחר שסיימת את השריית הרגליים, השתמש בכד המים כדי לשטוף את רגליך, ובמגבת כדי לייבש אותן.
7. שפוך את המים לאסלה ושטוף את ידיך.
8. חשוב שלא להשתמש בקערה זו לשום מטרה אחרת מלבד השריית הרגליים.



(3) טכניקת שלושת הנרות לאיזון הצד השמאלי

הערה: עליכם לשמור על בטיחות מלאה של כל החפצים בבית ושל עצמכם בעת יישום טכניקה זו.

אש היא אחד מחמשת היסודות. נר דולק מייצג יסוד זה ומהווה כלי רב עוצמה העוזר לאזן את הצד השמאלי שלכם. מספר סיבות לשימוש בטכניקה זו, הן: תחושות של עייפות, עצב או בדידות.

שבו למדיטציה כשכפות הידיים מופנות כלפי מעלה ומושטות לעבר תמונתה של שרי מטג'י, יחד עם נר דולק לצידה. תרגיל זה עשוי להיות קל יותר לביצוע בישיבה על השטיח או על שרפרף.

מקמו שלושה נרות דולקים סביב הצד השמאלי של גופכם, במרחק קרוב אך בטוח, כאשר אחד ממוקם מאחורכם, השני לצידכם, והשלישי לפניכם – מול יד שמאל. העלו את הקונדליני ועשו בנדיהאן. כדי להגביר את ההשפעה, תוכלו גם להניח את יד ימין על אמה אדמה, או אם אתם יושבים על שרפרף, הפנו את יד ימין לכיוון האדמה.

שבו למשך 5–10 דקות במצב מדיטטיבי.

(4) התבוננות דרך להבה

כדי לנקות את המרכז ה-6 של הגוף העדין (הממוקם במצח), תוכלו להשתמש ביסוד האש, על ידי התבוננות דרך להבת נר בנקודה ("בינדי") שעל מצחה של שרי מטג'י, בתמונת המדיטציה.

תוך שמירה על הריכוז שלכם בתמונת המדיטציה, הסתכלו דרך להבת הנר, תחילה בעין שמאל, לאחר מכן בעין ימין, ולבסוף בשתי העיניים. יש להחזיק את הנר במרחק של כ-30 ס"מ מהראש כדי למנוע חום רב מדי. תרגיל זה ניתן לבצע למשך מספר דקות בכל פעם.

(5) שקית קרח

מתי אנו צריכים להשתמש בטכניקת איזון זו:

הכבד שלנו ממלא תפקיד מרכזי בחילוף החומרים ויש לו מספר תפקידים בגוף, ביניהם ניקוי רעלים. חשיבת יתר ותכנון מוגזם מעמיסים עליו ושוחקים איבר זה.

מרכז האנרגיה השני דואג לכבד (יחד עם המרכז השלישי). אם הכבד נאלץ להתמודד עם חשיבת יתר, האיברים האחרים בהם הוא תומך מוזנחים. הכבד רגיש במיוחד להזנחה זו. בעיות כגון באות לידי ביטוי ע"י עקצוץ באגודל ובאצבע האמצעית (האמה) של יד ימין, או בתחושות עקצוץ בידיים. בגוף העדין שלנו, לכבד יש חשיבות מיוחדת שכן הוא המושב של תשומת הלב שלנו.

אין לבלבל בין תשומת לב לבין מחשבה, אשר מגיעה מהאגו (תחושת ה"אני" שלנו) ומהסופר-אגו (ההתניות וחינוך העבר שלנו). תשומת לב היא ריכוז טהור ללא חשיבה/פעילות מנטלית.

הכבד רגיש להתחממות יתר (במיוחד דרך אלוהול או חומרים ממריצים אחרים) אשר משפיעה לרעה על תשומת הלב שלנו, ובסופו של דבר מחלישה את המדיטציות שלנו. אם יש צורך לקרר אותו, נוכל להשתמש בשקית קרח קטנה.

הניחו שקית קרח על הכבד, הנמצא בצד הימני של המרכזים השני והשלישי, וממוקם ממש מתחת לצלעות. אם אין לכם בהישג יד שקית קרח או ג'ל למקפיא, ניתן להכין שקית קרח על ידי הנחת כמה קוביות קרח בכלי אטום למים. ניתן להניח את שקית הקרח בזמן שאתם מבצעים השריית רגליים במים קרים כדי להעצים את היתרונות.

הוד קדושתה שרי מטג'י נירמלה דווי המיידסת של מדיטציית סהג'ה יוגה

