

— GUIA DE MEDITAÇÃO E EQUILÍBRIO —



“Somente na meditação, vocês estão no presente
e vocês crescem em sua espiritualidade”

Sua Santidade Shri Mataji Nirmala Devi
Fundadora da meditação Sahaja Yoga

Após a experiência da Realização do Si, você pode utilizar este guia para aprender algumas técnicas simples de meditação e equilíbrio da Sahaja Yoga para aprofundar a sua no estado de paz interior e consciência sem pensamentos.

>>> Obtenha a sua Realização do Si aqui >>>

www.ShriMataji.org

— Guia de Meditação e Equilíbrio 1/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

— Como meditar em casa —

- 1.** Escolha um local onde você pode se sentar em silêncio e sem distrações por cerca de 10 minutos cada manhã e/ou noite.
- 2.** Remova os seus sapatos para se conectar com a Mãe Terra. Sente-se em uma cadeira ou no chão, como preferir.
- 3.** Sente-se confortavelmente com ambas as mãos abertas, as palmas voltadas para cima em seu colo. Respire profundamente algumas vezes, depois respire com calma e relaxadamente.
- 4.** Agora eleve e “amarre” sua Kundalini e faça um “Bandhan” protetivo como demonstrado na seção sobre como começar sua meditação. Isso funciona como um jeito gentil de começar e concluir sua meditação.
- 5.** Mantenha sua atenção acima da sua cabeça. Deixe os seus pensamentos irem e tente não os seguir.
- 6.** Se seus pensamentos continuarem, diga gentilmente para você mesmo, “Esse pensamento não” ou “Eu perdoo a mim mesmo, eu perdoo a todos”.
- 7.** Quando você estiver em paz, perceba se você consegue sentir uma brisa fresca nas suas mãos, ou gentilmente soprando acima da sua cabeça.
- 8.** Quando você sentir a brisa fresca acima da sua cabeça, coloque sua atenção lá e descanse ambas as mãos sobre seu colo com as palmas voltadas para cima.
- 9.** Relaxe e desfrute da paz e do silêncio.
- 10.** Meditar diariamente por 10 dias ajudará a fortalecer a sua experiência..



— Como começar a sua meditação —

Para manter sua atenção relaxada e focada no topo da sua cabeça (fontanela), eleve e “amarre” sua **Kundalini**¹(A) e faça um “**Bandhan**”²(B) protetivo em volta de você, como demonstrado abaixo, antes e depois da meditação.

1- A **Kundalini** é o poder primordial feminino que existe em uma forma dormente em todo ser humano. Uma vez desperta por meio da meditação, a Kundalini provê a nutrição espiritual necessária para o indivíduo transcender a um estado mais elevado de consciência. [referência: <https://shrimataji.org/kundalini/>]

2- **Bandhan** é a terminologia em Sânscrito para um movimento cíclico em torno de um objeto.

A) Elevando a Kundalini, Figs. 1 – 4

Na medida em que a energia Kundalini se Eleva pela coluna vertebral, ela eleva a atenção a um estado de consciência sem pensamentos. A Kundalini fortalece, estabiliza e estabelece a atenção no centro sutil mais elevado, localizado na área da fontanela.

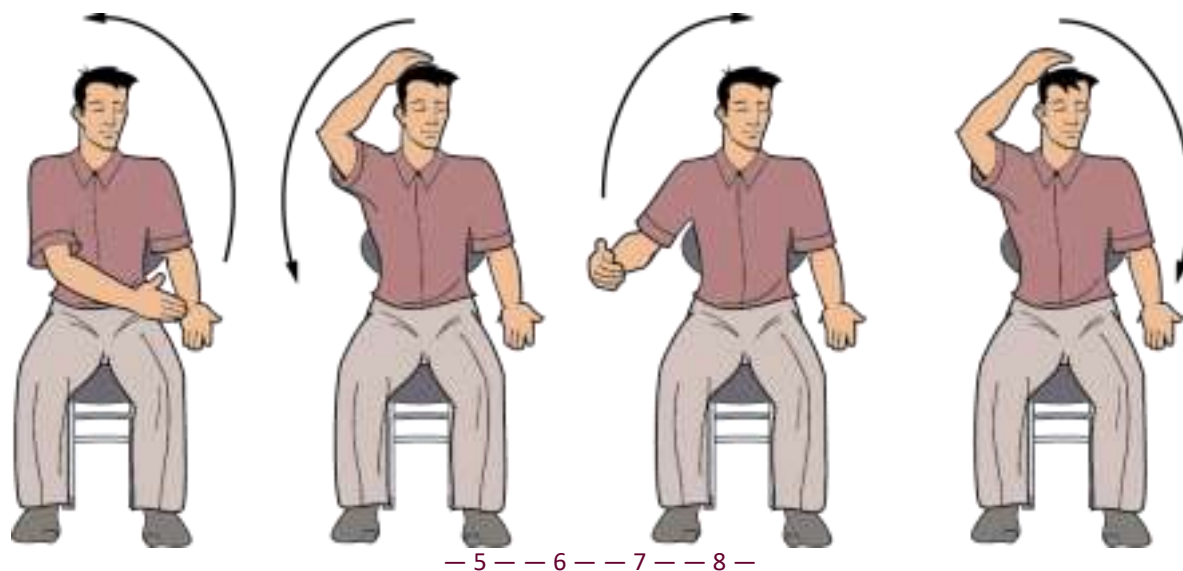
Coloque a mão esquerda em frente à parte inferior do seu abdômen, com a palma voltada para o corpo. Eleve a mão esquerda verticalmente, até que ela atinja a posição acima da sua cabeça. Enquanto a mão esquerda estiver ascendendo, a mão direita gira em torno dela no sentido horário, até que ambas as mãos estejam acima da cabeça. Use ambas as mãos para amarrar um nó. Repita por mais duas vezes, terminando com três nós, que fixam sua atenção e a Kundalini acima da cabeça.



B) Dar os Bandhans, Figs. 5 – 8

Quando o Bandhan é feito, ele protege o corpo sutil e preserva o estado de meditação.

Mantenha a mão esquerda estendida sobre o colo, com a palma voltada para cima. Coloque a mão direita sobre o quadril esquerdo e eleve-a lentamente por cima da cabeça, descendo-a pelo lado direito do corpo. Em seguida, eleve a mão direita pelo lado direito, passando-a por cima da cabeça e descendo-a pelo lado esquerdo. Isso é um Bandhan. Repita sete vezes.



— Meditação simples na Sahaja Yoga & técnicas de equilíbrio —

1) Equilibrando nosso Sistema sutil

Os pensamentos geralmente dizem respeito ao passado ou ao futuro, mas na verdadeira meditação desenvolvemos gradualmente a capacidade de nos ancorar no momento presente, de estar no fluxo sem o turbilhão de pensamentos. Os canais esquerdo e direito do nosso Sistema Sutil cuidam do nosso passado e do nosso futuro. Utilize estas técnicas de equilíbrio para equilibrar esses canais.

► Equilibrando o canal esquerdo

Para sensações como formigamento, calor ou peso na mão esquerda, estenda a mão esquerda em direção à vela com a palma voltada para cima. Coloque a mão direita sobre a terra ou aponte-a para a terra.

Causas de desequilíbrio no canal esquerdo:

- Letargia
- Foco no passado
- Ser excessivamente emotivo
- Depressão e solidão



► Equilibrando o canal direito

Para sensações como formigamento, calor ou peso na mão direita, estenda a mão direita em direção à fotografia de Shri Mataji, com a palma voltada para cima. Dobre o braço esquerdo na altura do cotovelo, com os dedos apontando para o céu e a palma voltada para trás.

Causas de desequilíbrio no canal direito:

- Excesso de atividade e exaustão
- Pensamento futurista
- Planejamento excessivo e excesso de trabalho
- Agressividade e raiva
- Tendência a dominar os outros



www.ShriMataji.org

— Guia de Meditação e Equilíbrio 5/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

2) Escalda-pés

O banho de pés é melhor feito como a última tarefa da noite, logo antes de dormir. Esse tratamento permite a limpeza sutil de todos os desequilíbrios e estresse acumulados durante o dia, e é perceptível a melhora na qualidade do sono e aprofundamento nas meditações quando o fazemos.

Para fazer o banho de pés você irá precisar dos seguintes itens: a) uma bacia ou balde pequeno (que caiba os pés juntos) b) uma caneca ou jarra para enxaguar os pés c) uma toalha/pano pequeno. Se preferir poderá acender uma vela ou incenso para criar um ambiente meditativo.

Antes de fazer o banho de pés, você deve elevar a Kundalini como descrito na seção sobre 'Como começar a sua meditação', preferencialmente, a Kundalini deve ser elevada antes e após o banho de pés

► Método

1. Preencha o balde ou a bacia com água morna ou fria a depender das suas necessidades de equilíbrio (use água morna para equilibrar o canal esquerdo e água fria para o canal direito) e adicione um punhado de sal à bacia.
2. Preencha a caneca ou jarra separada com água e coloque perto da sua cadeira onde irá fazer o escalda-pés para que possa enxaguar os pés posteriormente.
3. Sente-se confortavelmente em uma cadeira com as palmas repousando em seu colo, viradas para cima. Em frente onde estiver sentado, acenda uma vela.
4. Coloque seus pés imersos na água da bacia.
5. Medite enquanto faz os escalda-pés de 10 a 15 minutos mantendo seus olhos abertos.
6. Após terminar o escalda-pés, enxague os pés com a água da caneca ou jarra e use a toalha para secá-los.
7. Descarte a água no vaso sanitário e lave as mãos.
8. É importante que a bacia não seja utilizada para outro propósito que não seja o escalda-pés.



www.ShriMataji.org

— Guia de Meditação e Equilíbrio 6/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

3) Técnica das Três Velas para Equilibrar o Canal Esquerdo

Nota: Você deve garantir a segurança total de todos os objetos em casa e de si mesmo ao aplicar esta técnica.

O fogo é um dos cinco elementos. Uma vela acesa representa esse elemento e é uma ferramenta poderosa para ajudar você a equilibrar o seu canal esquerdo. Alguns motivos para utilizar esse tratamento podem ser, por exemplo, sentir-se letárgico, desanimado ou solitário.

Sente-se para meditar com as palmas das mãos voltadas para cima e estendidas em direção à foto de meditação de Shri Mataji, que tem uma vela acesa a sua frente. Para este exercício, pode ser mais fácil sentar-se no carpete ou em um banquinho.

Coloque três velas acesas ao redor do lado esquerdo do seu corpo: uma posicionada atrás de você, a uma distância segura, porém próxima; a segunda ao seu lado; e a terceira à sua frente, diante da sua mão esquerda. Eleve a Kundalini e faça o Bandhan. Para potencializar o efeito, você também pode colocar a mão direita sobre a Mãe Terra ou, se estiver sentado em um banco, deixar o braço direito apontado para baixo, em direção à terra.

Permaneça sentado por 5 a 10 minutos em estado meditativo.

4) Olhando através de uma chama

Para limpar o sexto centro do corpo sutil (situado na sua testa), você pode utilizar o elemento fogo, olhando através da chama para a foto de meditação de Shri Mataji, especialmente para o ponto na testa dela.

Mantendo o foco na foto de meditação, olhe através da chama da vela: primeiro com o olho esquerdo, depois com o olho direito e, por último, com ambos os olhos.

A vela deve ser mantida a cerca de 30 cm da cabeça para evitar calor excessivo. Esse exercício pode ser praticado por vários minutos de cada vez.

5) Bolsa de gelo

Quando precisamos usar esta técnica de equilíbrio:

Nosso fígado desempenha um papel fundamental no metabolismo e exerce diversas funções no organismo, incluindo a desintoxicação. O excesso de pensamento e planejamento sobrecarrega esse processo e esgota o órgão.

O segundo centro de energia cuida do fígado (juntamente com o terceiro centro). Se o fígado precisa lidar com o excesso de pensamento, os outros órgãos que ele deveria sustentar acabam sendo negligenciados. O fígado é particularmente suscetível a essa negligência. Problemas nessa área manifestam-se por meio de formigamento no polegar e no dedo médio da mão direita, ou por sensações de picadas nas mãos. Em nosso corpo sutil, o fígado é de particular importância, pois é a sede de nossa atenção.

A atenção não deve ser confundida com o pensamento, que provém do ego (o nosso "eu") e do superego (os nossos condicionamentos passados e a nossa criação). A atenção é pura concentração, sem pensamento ou atividade mental. O fígado é suscetível ao superaquecimento (especialmente devido ao álcool ou outros estimulantes), o que prejudica a nossa atenção e, conseqüentemente, enfraquece as nossas meditações. Se ele precisar ser resfriado, podemos usar uma pequena bolsa de gelo.

Usando a bolsa de gelo

Coloque uma bolsa de gelo sobre o fígado, que se localiza no lado direito, na altura do segundo e terceiro centros de energia, logo abaixo da caixa torácica. Se você não tiver uma bolsa de gelo ou de gel à mão, pode improvisar uma colocando cubos de gelo em um recipiente impermeável. A bolsa de gelo pode ser aplicada enquanto você faz um esalda-pés com água fria para potencializar os benefícios.

Sua Santidade Shri Mataji Nirmala Devi
Fundadora da meditação Sahaja Yoga



www.ShriMataji.org

— Guia de Meditação e Equilíbrio 8/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation