



Shri Mataji Nirmala Devi

Erfahren Sie den Frieden wahrer Meditation

"Nur in der Meditation sind Sie in der Gegenwart und wachsen Sie in Ihre Spiritualität. Im gedankenfreien Bewußtsein kann Sie niemand berühren, das ist Ihre Festung." HH Shri Mataji (Gründerin)

www.freemeditation.com.au

Leitfaden zu Meditation & Balance

Nutzen Sie diesen Leitfaden, nachdem Sie die Selbstverwicklichung erhalten haben, um einfache Meditations- und Ausgleichstechniken weiter zu Hause zu praktizieren, Sie helfen Ihnen, den Frieden der wahren Meditation zu genießen.

Affirmationen für Meditation - Selbstverwicklichung

Haben Sie die Realisation schon unter Anleitung erhalten, können Sie sie hier nochmal wiederholen, oder auf diese Weise sogar weitergeben. Verwenden Sie eine oder mehrere der Affirmationen, wie Sie es wünschen. Legen Sie die rechte Hand auf die Zentren / Chakren, wie bei den folgenden Bilder gezeigt. Sie können jeder Bitte das Wort "Mutter oder Kundalini" voranstellen, z.B. "Mutter, ich bin der reine Geist."



1. Mutter, bitte gib mir das reine Wissen



2. Mutter, ich bin mein eigener Meister



3. Mutter, ich bin der reine Geist.



4. Mutter, ich bin überhaupt nicht schuldig



5. Mutter, ich verzeihe jederman und mir selbst.



6. Mutter, bitte gib mir meine Selbstverwicklichung und vertiefe meine Erfahrung der inneren Stille.

Wie man zu Hause meditieren kann

1. Wählen Sie einen Ort, an dem Sie jeden Morgen und/oder Abend etwa 10 Minuten lang ruhig und ungestört sitzen können.
2. Ziehen Sie Ihre Schuhe aus, um eine Verbindung mit Mutter Erde herzustellen. Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder auf den Boden, wie Sie möchten.
3. Setzen Sie sich bequem hin und legen Sie beide Hände mit den Handflächen nach oben auf Ihren Schoß. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus, dann atmen Sie ruhig und entspannt.
4. Falls gewünscht, probieren Sie die oben genannten Affirmationen aus. (Sie müssen die Affirmationen nicht jedes Mal sagen, wenn Sie meditieren wollen. Verwenden Sie eine oder alle Affirmationen, je nachdem, was Sie bevorzugen).
5. Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit über Ihrem Kopf. Lassen Sie die Gedanken los, ohne ihnen zu folgen.



6. Wenn die Gedanken weitergehen, sagen Sie sanft zu sich selbst: "Nicht dieser Gedanke" oder "Ich vergebe mir selbst, ich vergebe allen".
7. Wenn Sie ruhig sind, achten Sie darauf, ob Sie eine sanfte kühle Brise auf Ihren Händen spüren oder ob sie sanft über Ihrem Kopf nach oben weht.
8. Wenn Sie die Kühle über Ihrem Kopf spüren, lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit dort und legen Sie beide Hände mit den Handflächen nach oben auf Ihren Schoß.
9. Entspannen Sie sich und genießen Sie die Ruhe und Stille.
10. Täglich 10 Minuten zu meditieren, wird Ihnen helfen, Ihre Erfahrung zu verstärken.



Die Ausgleichstechniken auf Seite 2 können bei der Klärung des feinstofflichen Systems und der Verbesserung von Meditationen helfen. Verwenden Sie die Meditationsübungen auf Seite 2, um Ihre Meditation zu beginnen und zu beenden.

Meditations-Übungen

Beginnen und beenden Sie Ihre Meditationen mit diesen Übungen. Sie helfen, den meditativen Zustand herzustellen und aufrechtzuerhalten.



1. Heben Sie die Kundalini

Legen Sie die linke Hand vor Ihren Unterbauch, die Handfläche zeigt zum Körper. Heben Sie die Hand senkrecht nach oben, bis sie eine Position über Ihrem Kopf erreicht. Während die linke Hand aufsteigt, dreht sich die rechte Hand im Uhrzeigersinn um sie, bis sich beide Hände über dem Kopf befinden. Knüpfen Sie mit beiden Händen einen Knoten. Wiederholen Sie dies dreimal. Beim dritten Mal knüpfen Sie den Knoten dreimal.



2. Das Bandhan

Das Geben eines Bandhan schützt das feinstoffliche System vor Aufmerksamkeitsstörungen und schützt auch die Aura. Halten Sie die linke Hand mit der Handfläche nach oben auf Ihrem Schoß. Legen Sie die rechte Hand auf die linke Hüfte und heben Sie die rechte Hand langsam an der linken Seite hoch, über den Kopf und an der rechten Körperseite hinunter. Dann heben Sie die rechte Hand an der rechten Seite hoch, über den Kopf und an der linken Seite hinunter. Dies ist ein Bandhan. Wiederholen Sie dies siebenmal (für jedes Chakra einmal).

Ausgleichs-Techniken

Gedanken drehen sich im Allgemeinen um die Vergangenheit oder die Zukunft - aber in wahrer Meditation haben wir allmählich die Erkenntnis, nur in der Gegenwart zu sein, ohne Gedanken. Der linke und der rechte Kanal unseres subtilen Systems kümmern sich um unsere Vergangenheit und Zukunft. Verwenden Sie diese Ausgleichstechniken, um diese Kanäle zuzugleichen.

Reinigung der linken Seite

Anwendung bei übermäßiger Emotionalität, beim Verweilen in der Vergangenheit oder beim Gefühl von Kribbeln, Hitze oder Schwere in der linken Hand: die linke Hand mit der Handfläche nach oben ausstrecken und die rechte Hand auf die Erde legen oder auf die Erde richten.



Reinigung der rechten Seite

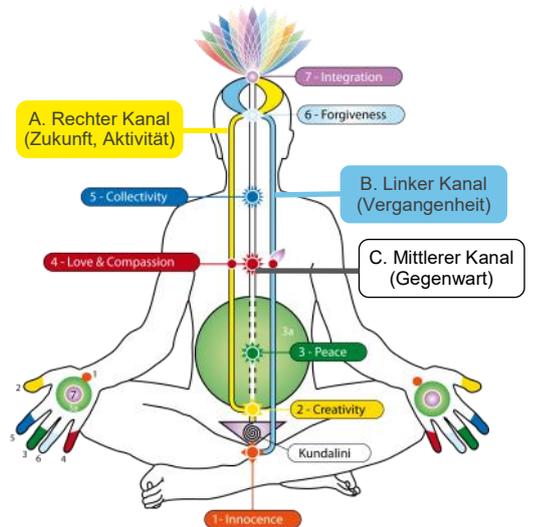
Wenn Sie zu viel planen und gestresst sind, nicht aufhören können zu denken, nicht schlafen können oder ein Kribbeln, Hitze oder Schweregefühl in der rechten Hand spüren: Halten Sie die rechte Hand mit der Handfläche nach oben ausgestreckt, beugen Sie den linken Arm am Ellbogen und richten Sie die Handfläche nach hinten.



Das Subtile System

In jedem Menschen befindet sich ein Netzwerk von Nerven und Sinnesorganen, das die äußere physische Welt interpretiert. Gleichzeitig befindet sich in unserem Inneren ein feinstoffliches System von Kanälen ("Nadis", siehe A, B und C in der Abbildung) und Energiezentren ("Chakras", siehe 1 bis 7 in der Abbildung), die sich um unser physisches, mentales, emotionales und spirituelles Sein kümmern.

Jedes der sieben Chakren hat einzigartige Qualitäten. Diese Qualitäten sind in uns intakt, und auch wenn sie nicht immer sichtbar sind, können sie niemals zerstört werden. Wenn die mütterliche Kundalini-Energie erweckt ist, beginnen diese Qualitäten sich spontan zu manifestieren und drücken sich in unserem Leben als Ergebnis Ihrer Meditation aus. Durch regelmäßige Meditation stärken und nähren wir die Chakren und das feinstoffliche System.



Was ist Meditation?

Meditation ist die persönliche Erfahrung, die eigenen Gedanken, Sorgen und Ängste hinter sich zu lassen und in einen Zustand des Friedens und der Ruhe zu gelangen. In der Meditation ist man voll wach und bewusst, aber frei von unnötigen Gedanken oder Sorgen, die zu vielen alltäglichen Belastungen im Leben führen.

Dieser Zustand des Friedens und der Ruhe stellt sich spontan ein, wenn man lernt, sich auf die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks zu konzentrieren. Durch einen einfachen Prozess, der als Selbstverwirklichung (Kundalini-Erweckung) bekannt ist, kann dieser Meditationszustand schnell hergestellt, aufrechterhalten und vor allem genossen werden!



Mehr Ressourcen (Englisch)

Free classes • videos and audios • meditation music • podcasts • workshops • newsletters
Go to www.freemeditation.com.au/moreinfo or scan the QR Code with your mobile device.

Über Sahaja Yoga Meditation

Die Sahaja Yoga Meditation wurde 1970 von Shri Mataji Nirmala Devi ins Leben gerufen. Nachdem sie Medizin studiert und sich auf die wissenschaftliche Terminologie der Anatomie und der menschlichen Physiologie konzentriert hatte, begann Shri Mataji mit dieser einzigartigen Meditation, die sie allen kostenlos zur Verfügung stellen wollte.



Shri Matajis zentrale Lehre ist, dass in uns allen ein transformatives Potenzial liegt, das mit Hilfe ihrer Methode geweckt werden kann. Auf diese Weise können wir uns selbst, unseren Familien, unseren sozialen Einrichtungen, unseren Nationen und unserer Welt Frieden und Wohlbefinden bringen. Im Einklang mit ihren Prinzipien wird die Sahaja Yoga Meditation heute in über 100 Ländern kostenlos angeboten.