



探索真正冥想带来的平和

“只有在冥想中，你才能活在当下，才能在灵性上成长。在漫不经心的意识中，没有人能影响你，那是你的堡垒。- 神圣的锡吕·玛塔吉

www.freemeditation.com.au

## 冥想与平衡指南

使用本指南学习简单的冥想和平衡方法，帮助您体验真正冥想的平静。如果这是您的第一次冥想，那么请按照下面的“引导语冥想”步骤完成自觉，以启发您的内存在有。

### 引导语冥想 - 自觉

这些引导语能帮助在冥想之前或冥想过程中集中注意力。你不需要在每次冥想时都用这些引导语。但也可根据自己的喜好使用任何一个或所有引导语。如以下要求所示，将右手放在相应的能量中心上。您可以在每个请求前加上“母亲或昆达里母亲”一词，例如“母亲，我是纯洁的灵。”



1. 母亲，请赐予我纯粹的知识。



2. 母亲，我是自己的导师



3. 母亲，我是纯粹的灵



4. 母亲，我完全不内疚



5. 母亲，我宽恕我自己，我宽恕所有人。请宽恕我。



6. 母亲，请给我自觉，并加深我静默冥想的体验。

### 如何在家冥想

1. 每天早上和/或晚上选择一个您可以安静且不受打扰地坐 10 分钟左右的地方。
2. 脱掉你的鞋子，让你与大地母亲建立联接。坐在椅子上或地板上都可以。
3. 舒适地坐着，双手张开，手掌放在膝盖上。深呼吸几次，然后以一种安静、放松的方式呼吸。
4. 愿意的话，可以尝试上述引导语。（您不需要在每次冥想时都用这些引导语。但也可根据自己的喜好使用任何一个或所有引导语）。
5. 将注意力放在头顶。让念头自己飘过，不要跟随它。



6. 如果还是有念头，请在内心轻轻地说，“不是这个念头”或“我原谅自己，我原谅所有人”。
7. 当你平静的时候，看看你是否在手上或头顶上感觉到一股微微的凉风。
8. 当您感到头顶上的清凉时，请将注意力保持在那里并将双手放在膝盖上，掌心向上。
9. 放松并享受平和与宁静。
10. 每天冥想 10 分钟将有助于强化您的体验。



第 2 页上的平衡方法可以帮助清理精微系统和加强冥想体验。使用第 2 页的冥想保护动作开始和结束你的冥想。

## 冥想保护动作

在冥想开始和结束时做这些动作有助于建立和维持冥想状态。



### 1. 提升昆达里尼

将左手放在小腹前，掌心朝向身体。手垂直向上升起，直到它到达头顶上方的位置。左手上升的同时，右手绕左手顺时针旋转，直至双手在头顶上方。用双手打结。重复三遍。第三次，打三次结。



### 2. 划班丹

划班丹可以保护精微系统使注意力免受干扰，也可以保护气场。将左手放在膝盖上，掌心向上。将你的右手放在你的左臀外，然后慢慢地将你的右手从左侧向上举起、经过头顶上方，向下来到身体右侧下方。然后再将右手从右侧向上举起，经过头顶，向下来到身体左侧下方。这是一个班丹。重复七次（对应七个轮穴）。

## 平衡方法

思虑通常是关于过去或未来的一但在真正的冥想中，我们逐渐意识到纯粹在当下，没有思虑。我们精微系统的左右脉负责我们的过去和未来。使用这些平衡方法来平衡这两个经脉。

### 平衡左脉



当情绪激动、沉溺于过去或左手感到刺痛、发热或沉重时使用这个方法：伸出左手，掌心向上，将右手按压在地面，或垂向地面。

### 平衡右脉

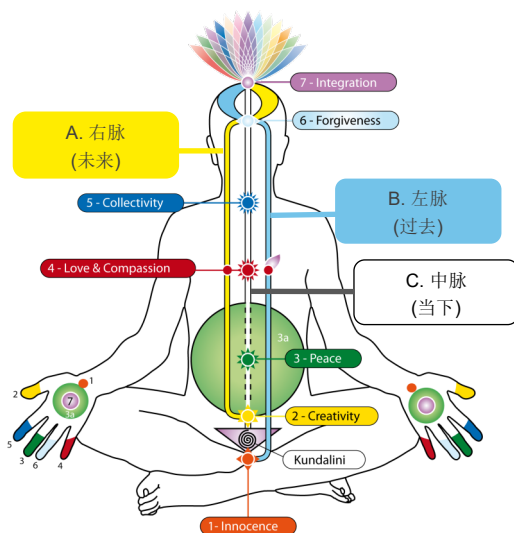


当过度计划和压力大，无法停止思考，无法入睡或右手感到刺痛或沉重时使用这个方法：伸出右手，掌心向上，左臂在肘部弯曲五指朝向天空，掌心向后。

## 精微系统

每个人体内都有一个用来解析外部物理世界的神经和感知器官网络。同时，我们体内有一个由管道（经脉，见图中的 A、B 和 C）和能量中心（轮穴，见图中的 1 到 7）组成的精微系统，它们掌管着我们的身体、心理，情感和灵性存有。

七个脉轮中的每一个都具有独特的品质。这些品质在我们体内是完好无损的，即使它们可能不会总是表现出来，也永远不会被摧毁。当昆达里尼母性能量被唤醒时，这些品质开始自发显现，并因冥想在我们的生活中展现出来。通过坚持冥想，我们可以强健和滋养轮穴和精微系统。



## 什么是冥想?

冥想是超越自己的思维、忧虑和烦恼，处于平和与平静状态的自身的体验。在冥想中，一个人是完全警觉和觉知的，但没有那些不必要的造成生活中许多日常压力的想法或担忧。

当一个人学会如何专注于当下的体验时，这种平和与平静的状态就会自然而然地发生。通过一个叫做自觉（唤醒昆达里尼）的简单过程，可以快速建立、维持最重要的是享受，这种冥想状态！

## 更多资源

免费课程 • 视频和音频 • 冥想音乐 • 播客 • 工作坊 • 通讯  
访问 [www.freemeditation.com.au](http://www.freemeditation.com.au)

## 关于霎哈嘉冥想

霎哈嘉瑜伽冥想于 1970 年由 Shri Mataji Nirmala Devi 开启。在研究医学领域并专注于解剖学和人体生理学的科学术语之后，Shri Mataji 开始了这种独特的冥想，她坚持要免费与所有人分享。



Shri Mataji 的核心教导是，在我们所有人的内在，都存在着一个可以用她的方法唤醒的发生蜕变的潜能。从而，我们可以为我们自己、家庭、社会机构、祖国和世界带来和平与幸福。遵照她的原则，霎哈嘉瑜伽冥想现在在 100 多个国家免费提供。