

Meditace doma



"Pouze v meditaci jste v přítomnosti a rostete ve své duchovnosti. V bezmyšlenkovém vědomí se vás nikdo nemůže dotknout. Je to vaše pevnost." – Šrí Mátadží

Získali jste seberealizaci. Ve vašem jemném energetickém systému byla probuzena mateřská léčivá energie, zvaná Kundaliní.

Kundaliní je jemná vyživující energie, která sídlí v křížové kosti u základny páteře ve třech a půl závitech. Stejně jako elektrický kabel spojuje lampu s elektrickým rozvodem, tak probuzená Kundaliní spojuje lidské vědomí s všepromikající silou božské lásky.

Možná jste ji vnímali jako chladný vánek na vrcholu hlavy nebo na rukách. Zcela jistě pocítíte následky této zkušenosti v příštích několika dnech nebo týdnech — fyzicky, emocionálně i duchovně.

Tato zkušenost může být zvýrazněna a posílena tím, že si každý den najdete trochu času sednout si a meditovat.



Jak meditovat doma

1. Najděte si místo, kde můžete tiše a nerušeně sedět každé ráno a/nebo večer asi 10 minut.
2. Posadte se pohodlně na židli nebo na zem. Ruce položte na klín, otevřenými dlaněmi nahoru.
3. Několikrát se zhluboka nadechněte, a pak už dýchejte klidně a uvolněně.
4. Zvedněte svou Kundaliní a dejte si bandhan.
5. Zjistěte, zda je vaše pozornost usazena na vrcholu hlavy. Nechte myšlenky jít, aniž byste jim věnovali pozornost. Uvnitř buďte v úplném tichu.
6. Pokud myšlenky stále přicházejí, řekněte si: "Nechci tyto myšlenky" nebo "Odpouštím sobě i ostatním."
7. Když jste klidní, zjistěte, zda cítíte jemný chladný vánek ve svých rukách nebo nad hlavou.
8. Položte si obě ruce na klín. Užijte si klid a ticho.