

Meditácia doma



"Len v meditácii ste
v prítomnosti a rastiete
vo svojej duchovnosti.
V bezmyšlienkovom vedomí
sa vás nikdo nemôže dotknúť.
Je to vaša pevnosť

– Šrí Matadží

Získali ste sebarealizáciu. Vo vašom jemnom energetickom systéme bola prebudená materská liečivá energia, zvaná Kundalini.

Kundalini je jemná vyživujúca energia, ktorá sídli v krížovej kosti na báze chrbtice stočená v tri a pol závitoch. Rovnako ako elektrický kábel spája lampu s elektrickým rozvodom, tak prebudená Kundalini spája ľudské vedomie so všeprenikajúcou silou božej lásky.

Možno ste Kundalini vnímali ako chladný vánok na vrchole hlavy alebo na rukách. Určite pocítite pôsobenie tejto skúsenosti v nasledujúcich dňoch alebo týždňoch — fyzicky, emocionálne aj duchovne.

Táto skúsenosť môže byť zvýraznená a posilnená tým, že si každý deň nájdete trochu času sadnúť si a meditovať.



Ako meditovať doma

- 1 . Nájdite si miesto, kde môžete ticho a nerušene sedieť každé ráno a/alebo večer asi 10 minút.
- 2 . Posadte sa pohodlne na stoličku alebo na zem. Ruky si položte do lona, otvorenými dlaňami nahor.
- 3 . Niekoľkokrát sa z hlboka nadýchnite, a potom už dýchajte kľudne a uvoľnene.
- 4 . Zdvihnite si Kundalini a dajte si bandhan.
- 5 . Zistite, či je vaša pozornosť na vrchole hlavy. Nechajte myšlienky odísť, bez toho, aby ste im venovali pozornosť. Vo vnútri buďte v tichosti.
- 6 . Ak myšlienky stále prichádzajú, povedzte si: "Nechcem tieto myšlienky" alebo "Odpúšťam sebe aj ostatným."
- 7 . Keď ste pokojný, zistite, či cítite jemný chladný vánok na rukách alebo nad hlavou.
- 8 . Položte si obe ruky do lona. Užite si pokoj a kľud.