

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



# SAHAJA YOGA MEDITATION



*Shri Mataji Nirmala Devi*



## Čas meditace

Posad'te se na zem nebo židli, co je pro vás pohodlnější

Prosím, vyzujte si boty, abyste prohloubili spojení se Zemí

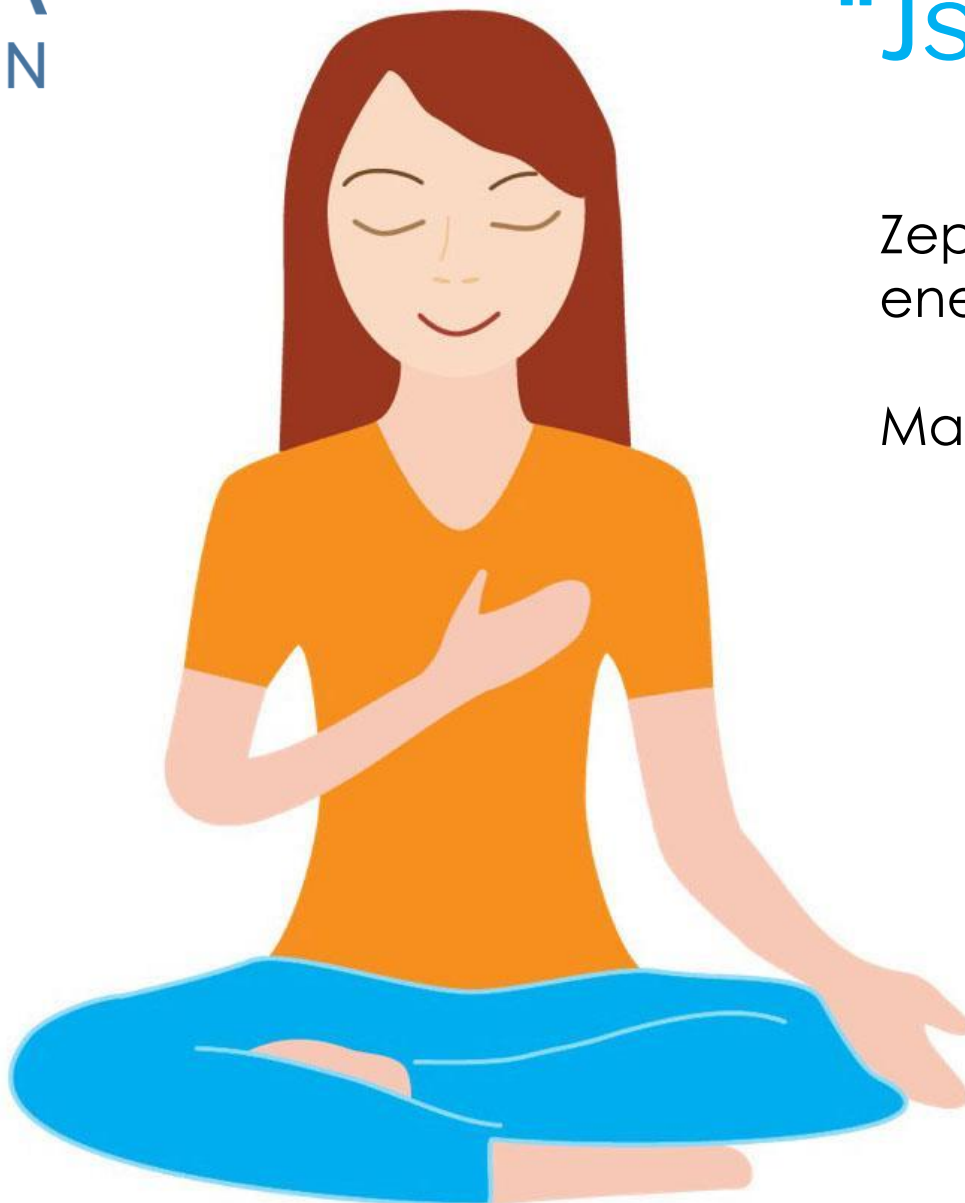
Sundejte si brýle

Pohodně se posad'te s rukama na klíně, dlaněmi vzhůru

# SAHAJA YOGA MEDITATION



*Shri Mataji Nirmala Devi*



## “Jsem duchem?”

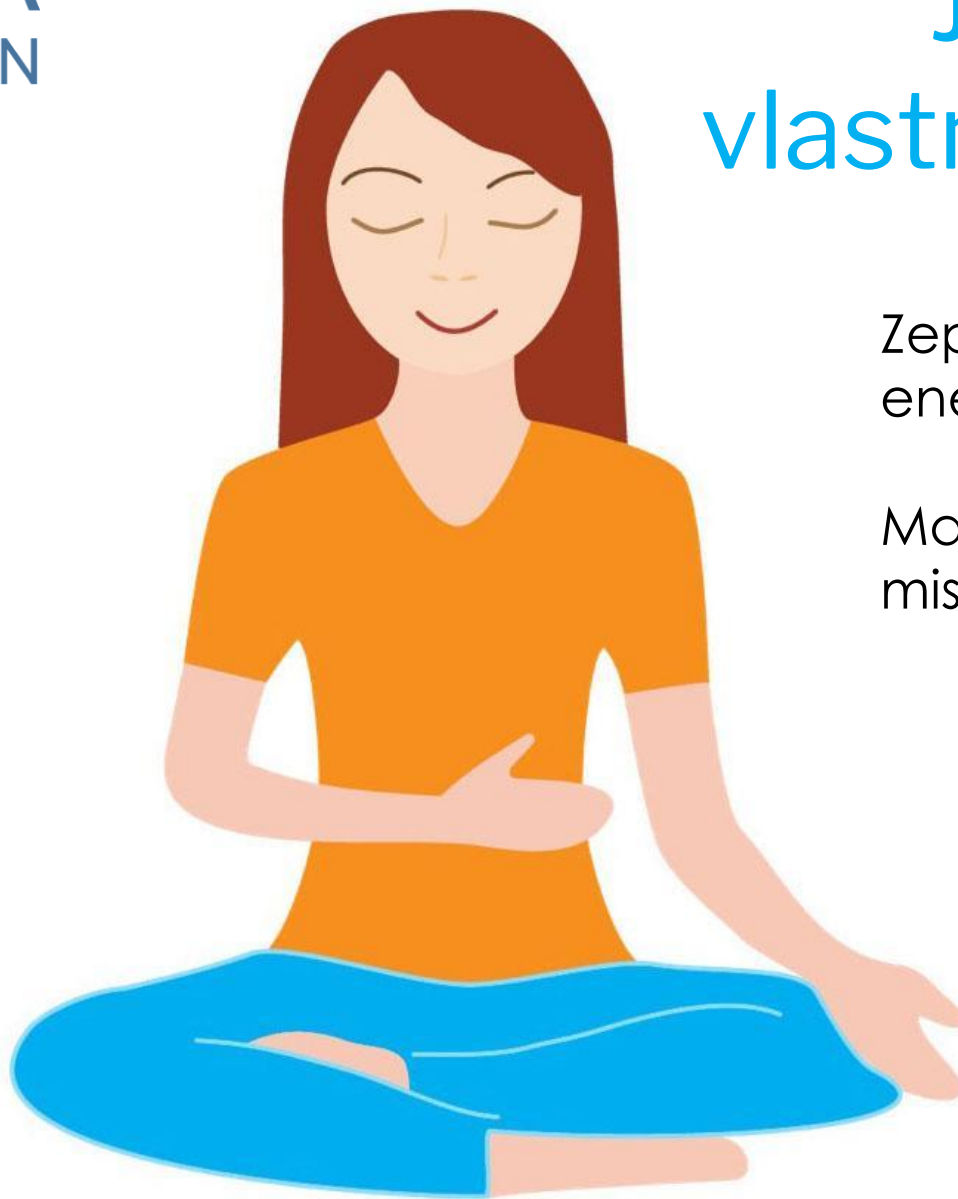
Zeptejte se své mateřské energie na tuto otázku 3 krát:

Matko, jsem čistým duchem?

# SAHAJA YOGA MEDITATION



*Shri Mataji Nirmala Devi*



## “Jsem svým vlastním mistrem?”

Zeptejte se své mateřské  
energie tuto otázku 3 krát:

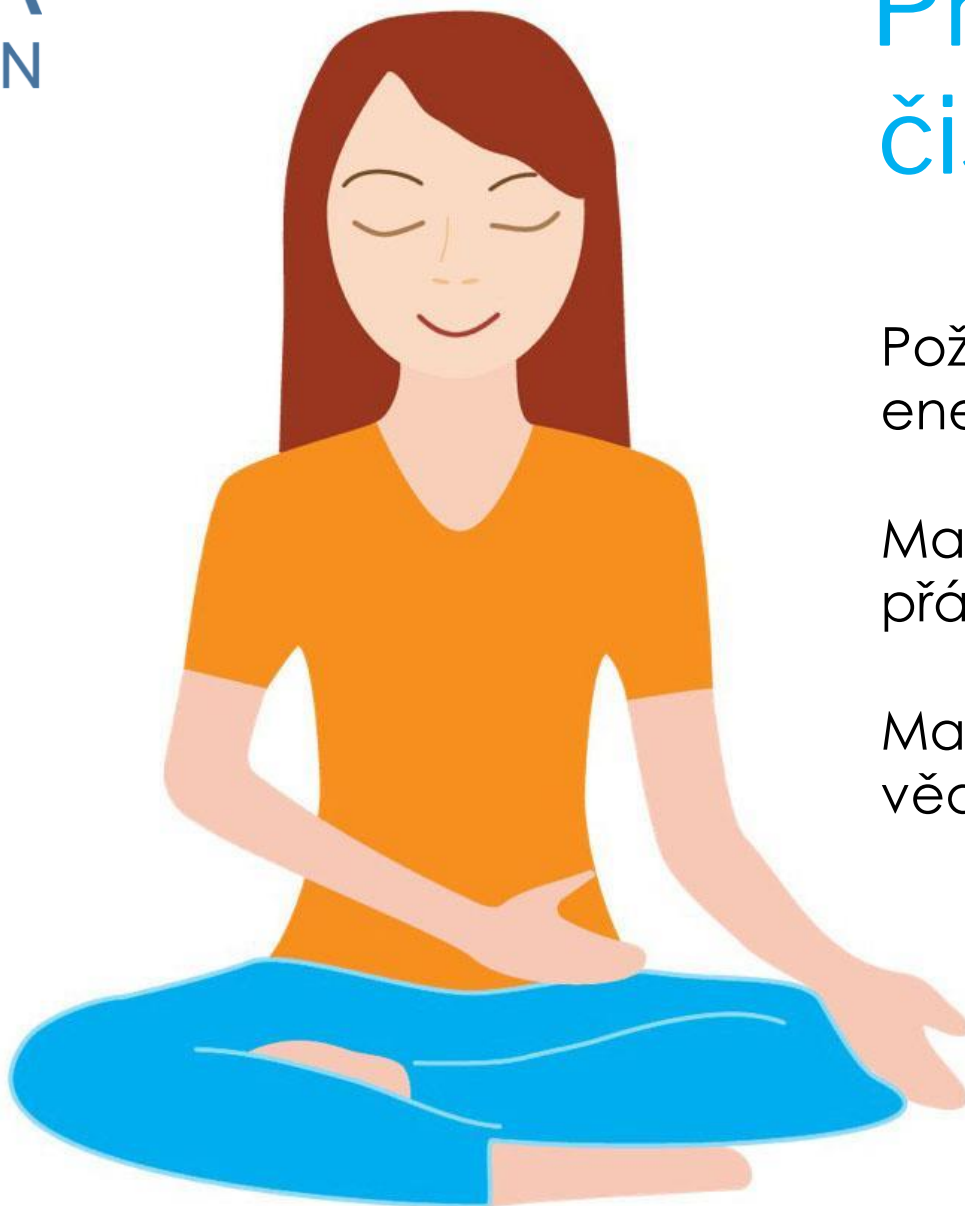
Matko, jsem svým vlastním  
mistrem?



# SAHAJA YOGA MEDITATION



*Shri Mataji Nirmala Devi*



## “Prosím, dej mi čisté vědění”

Požádejte svou mateřskou energii o tyto kvality 6 krát:

Matko, prosím, dej mi čisté přání

Matko, prosím, dej mi čisté vědění

# SAHAJA YOGA MEDITATION



*Shri Mataji Nirmala Devi*



## “Jsem svým vlastním mistrem”

Řekněte to s jistotou 10 krát:

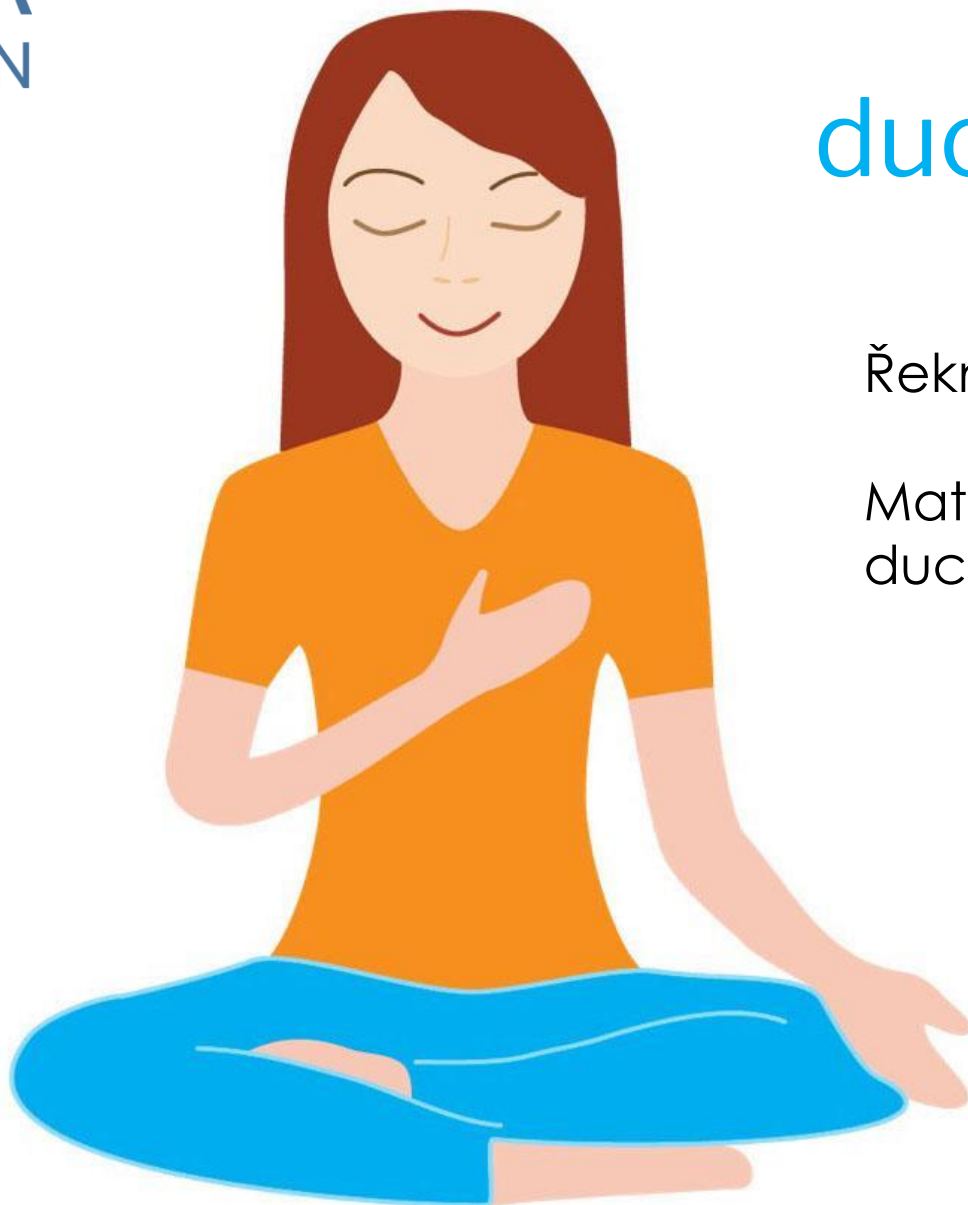
Matko, já jsem svým  
vlastním mistrem

Matko, já jsem svým  
vlastním guruem

# SAHAJA YOGA MEDITATION



*Shri Mataji Nirmala Devi*



## “Jsem duchovní bytost”

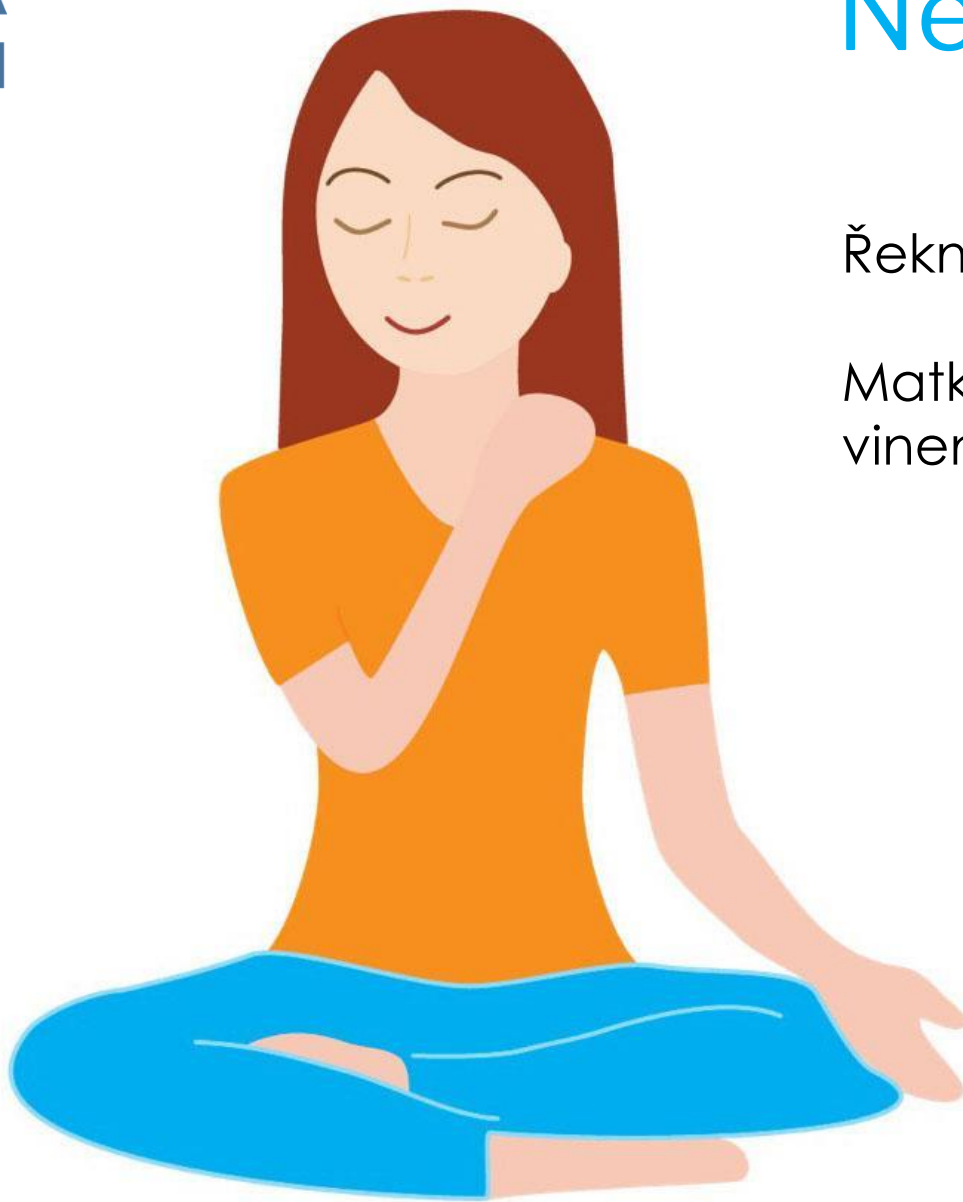
Řekněte s jistotou 12 krát:

Matko, já jsem čistým  
duchem

# SAHAJA YOGA MEDITATION



Shri Mataji Nirmala Devi



## “Nejsem vinen”

Řekněte s jistotou 16 krát:

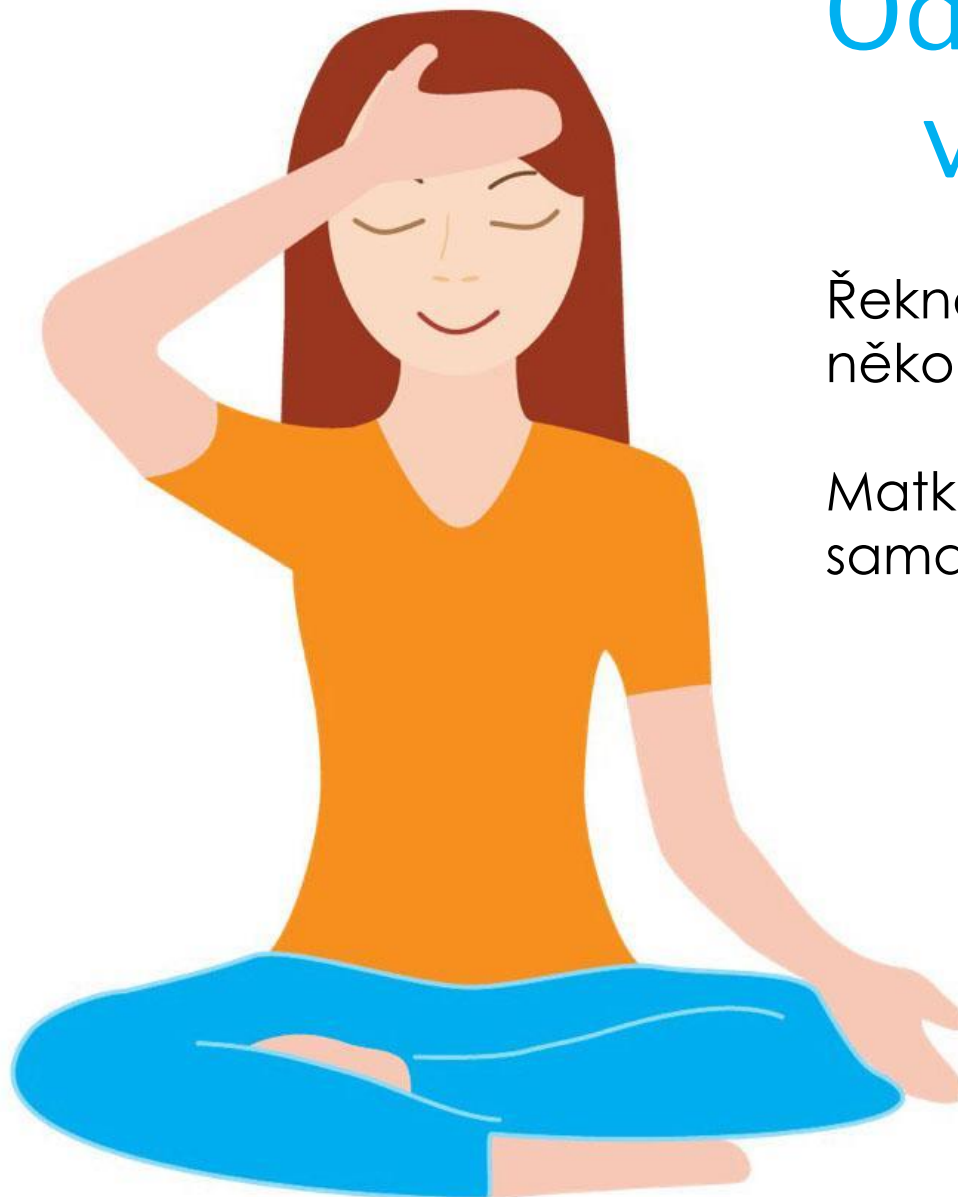
Matko, nejsem ničím  
vinen/vinna



# SAHAJA YOGA MEDITATION



*Shri Mataji Nirmala Devi*



## “Odpouštím všem”

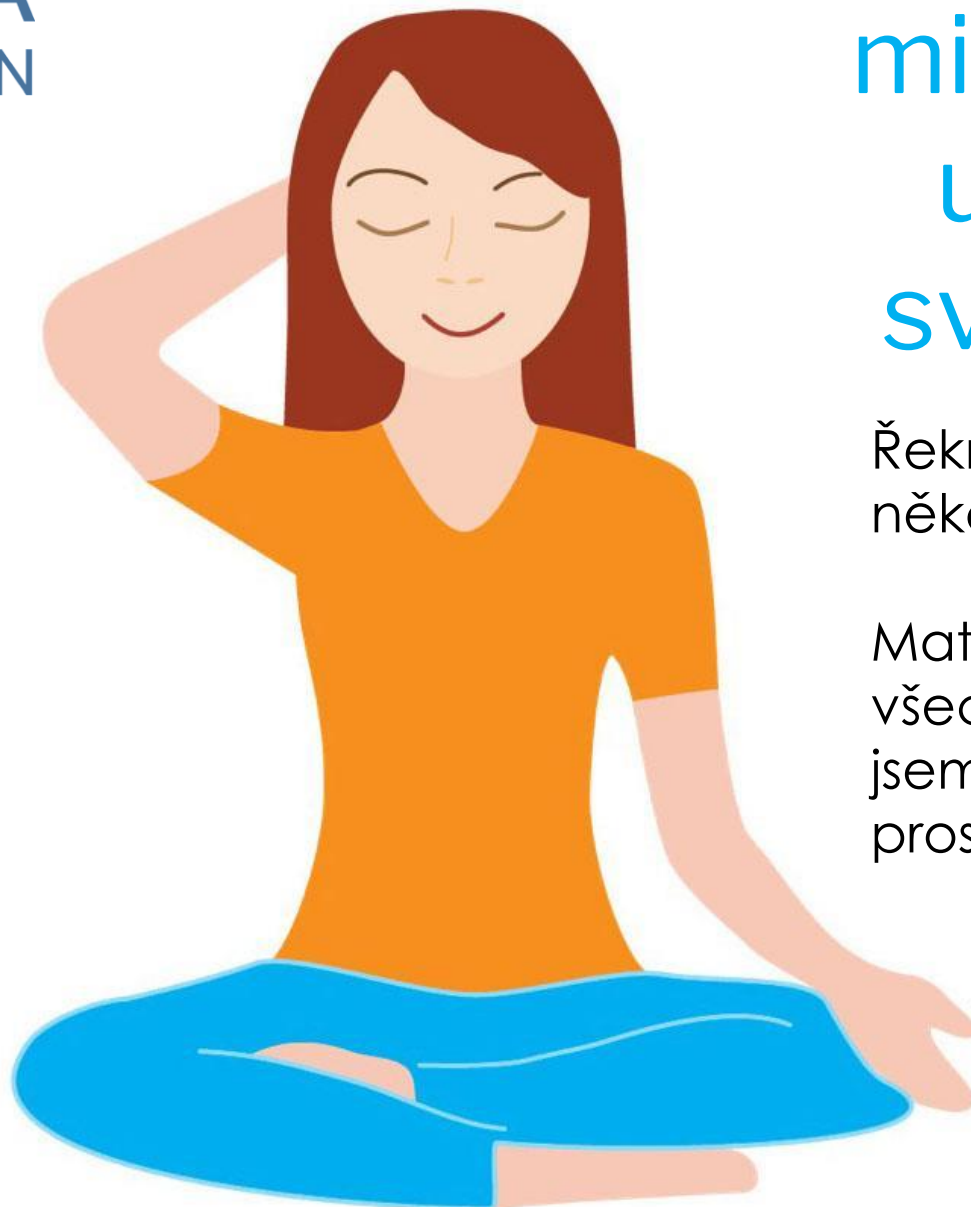
Řekněte z celého srdce  
několikrát:

Matko, odpouštím všem i  
sama / sám sobě

# SAHAJA YOGA MEDITATION



*Shri Mataji Nirmala Devi*



“Prosím odpusť  
mi, cokoli jsem  
udělal proti  
svému duchu

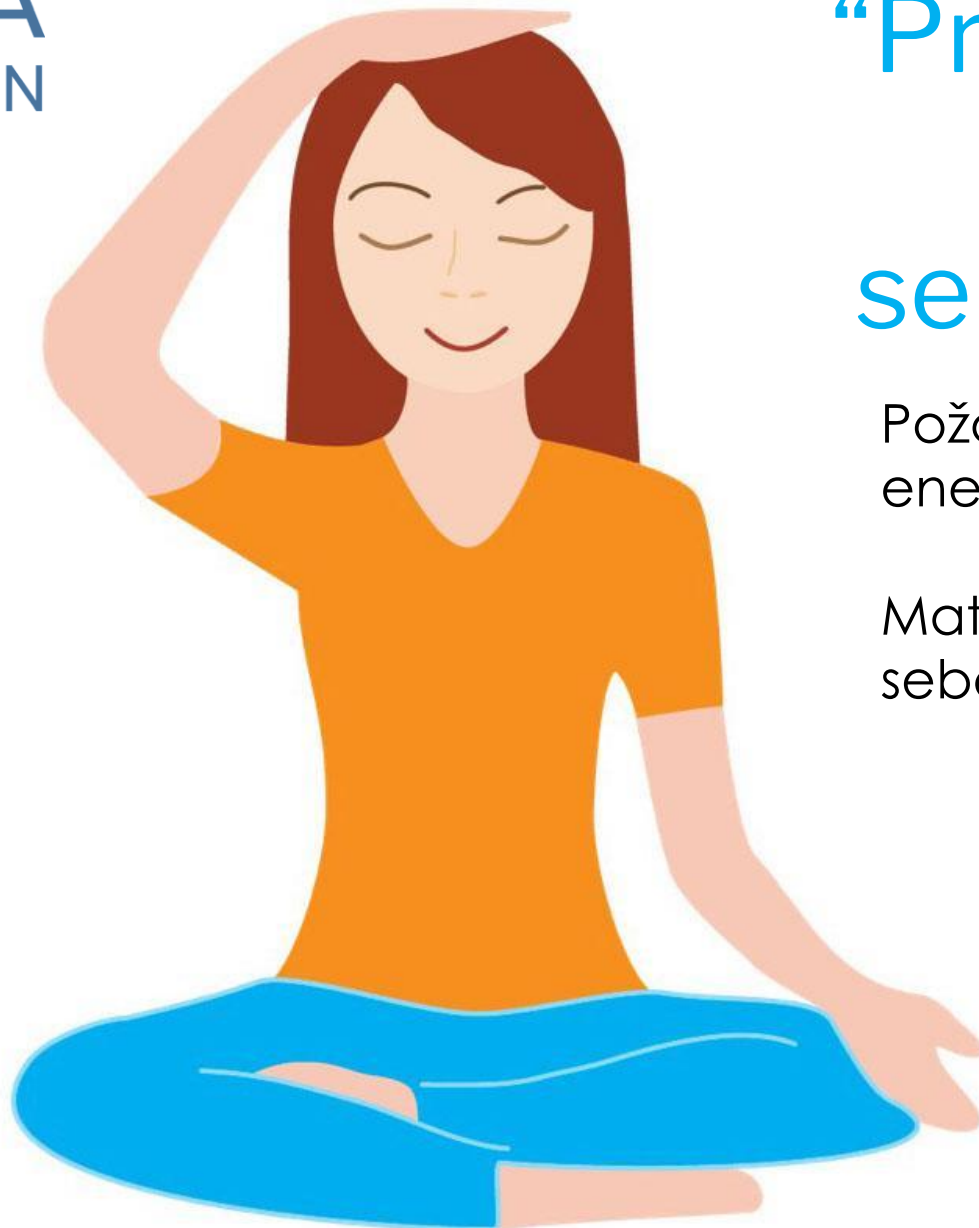
Řekněte ze svého srdce  
několikrát:

Matko, prosím, odpusť mi  
všechny chyby, kterých  
jsem se dopustil/dopustila  
prosti svému duchu

# SAHAJA YOGA MEDITATION



*Shri Mataji Nirmala Devi*



“Prosím, dej mi  
mou  
seberealizaci”

Požádejte svou mateřskou  
energii 7 krát:

Matko, prosím, dej mi mou  
seberealizaci

# SAHAJA YOGA MEDITATION



*Shri Mataji Nirmala Devi*



## Zavřete oči a zkuste cítit mír a ticho meditace

Udržujte svou pozornost nad  
hlavou

Jestliže přicházejí myšlenky,  
řekněte si „Odpouštím“  
několikrát.

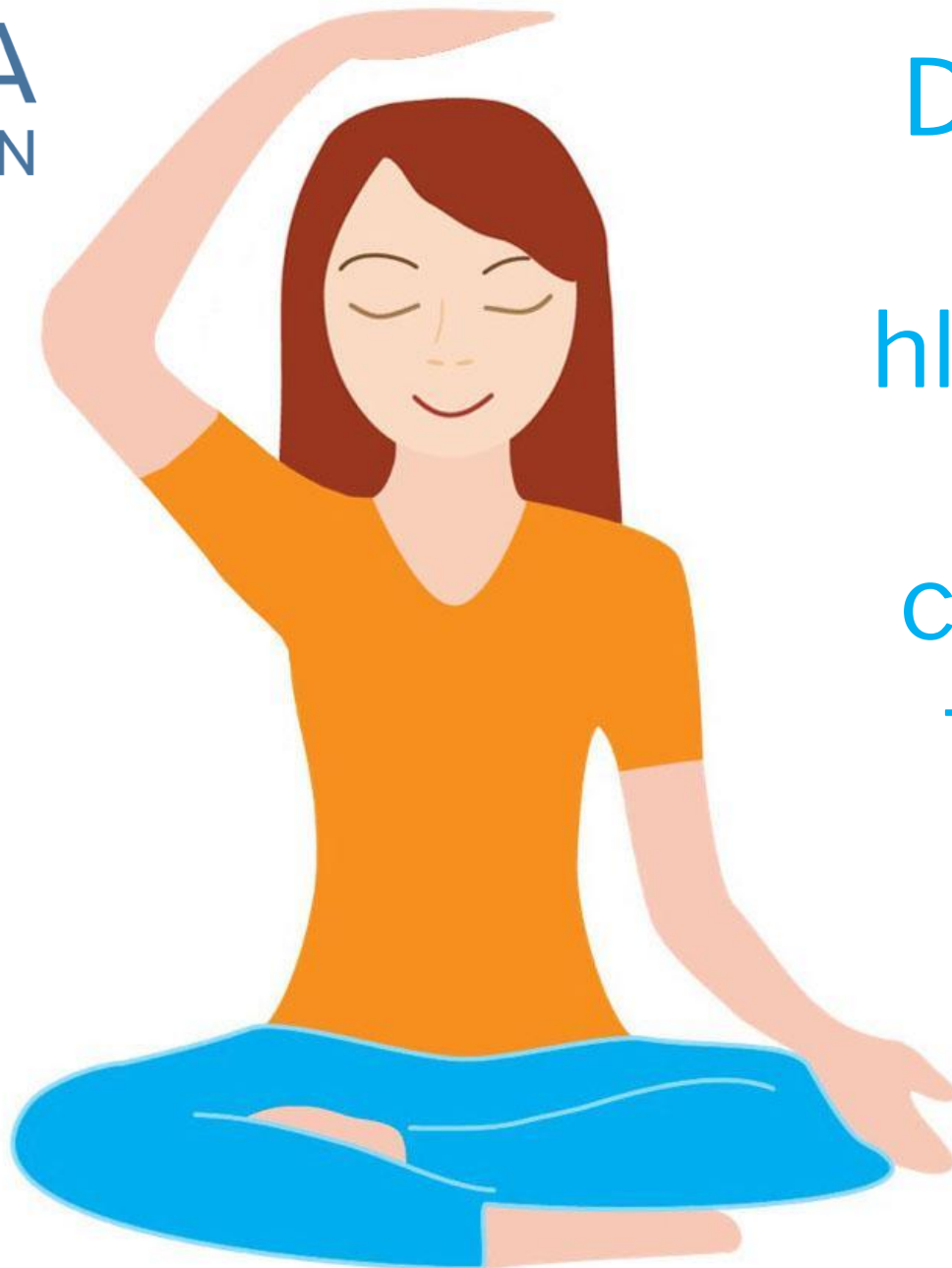
**Zkuste meditovat.....**



# SAHAJA YOGA MEDITATION



*Shri Mataji Nirmala Devi*



Dejte ruku na  
vrchol vaší  
hlavy a zkuste,  
zda cítíte  
chladný nebo  
teplý vánek