

כיצד להעלות את הקונדליני ולתת בנדהן?

התחל/י וסיים/י את המדיטציה שלך בפעולות אלו, הן עוזרות לשמור על המצב המדיטטיבי.

1. העלאת הקונדליני

- הנח/הניחי את יד שמאל מול הבטן התחתונה, כאשר כף היד פונה כלפי הגוף.
- תעלה/י, לאט לאט, את יד שמאל כלפי מעלה, על הציר המרכזי של הגוף. בזמן שיד שמאל נעה כלפי מעלה, יד ימין סובבת סביבה, עד שמגיעים עם שתי הידיים מעל הראש.

- כיוון סיבוב יד ימין: למעלה - כאשר בין יד שמאל לגוף, למטה - מאחורי יד שמאל.



- קשור/קשרי קשר מעל הראש.
- חזרו/חזרי על הפעולה שלוש פעמים.
- בפעם השנייה - שני קשרים.
- בפעם השלישית - שלושה קשרים.

2. מתן הבנדהן:

הבנדהן מגן על המערכת העדינה שלנו מפני הפרעות, וכן מגן על ההילה (aura) שלנו.

- הנח/הניחי את יד שמאל על ברך שמאל, עם כף היד כלפי מעלה.
- עם יד ימין, עשה/י תנועה של קשת מעל הראש, התחל מהברך השמאלית וסיים על הברך הימנית.
- החזר את יד ימין אל הברך השמאלית באותו המסלול.



- זהו הבנדהן הראשון.
- חזור על הפעולה שש פעמים נוספות.
- סה"כ שבעה בנדהנים.

3. מה התחושות שלך?

- הרם/הרימי את יד ימין מעל הראש, כ-15 ס"מ, כאשר כף היד פונה כלפי מטה. הזז/הזיזי את היד מעלה-מטה באיטיות עד שתרגישו חום או קור בכף היד.

- אם אינך בטוח/ה מה את/ה מרגישה/ה בידך, פשוט התבונן/י במה שאת/ה מרגישה/ה בפנים.
- כעת נסה/י עם היד השמאלית.

- שבי/שקט במשך 5-10 דקות, בלי מאמץ שימי/י לב לשקט הפנימי - איך המחשבות נרגעות.
- אם עדיין עולות מחשבות, תן/י להן לעלות ולרדת, או אמור/אמרי: "אני סולח".
- האם אתה מרגיש טוב יותר? הרגשת שינוי? האם אתה רגוע יותר? אתה שקט יותר בפנים?

