

## כיצד לעשות מדיטציה בבית?



Shri Mataji Nirmala Devi

[www.freemeditation.com.au/online-heb](http://www.freemeditation.com.au/online-heb)

"רק במדיטציה אתה נמצא  
בהווה ואתה צומח ברוחניות  
שלך.

במודעות ללא מחשבות  
אף אחד לא יכול לגעת בך.  
זה המבצר שלך."

- שרי מטאג'י



קיבלת את ההגשמה העצמית שלך. האנרגיה האימהית המרפאת, הנקראת קונדליני, התעוררה במערכת האנרגטית העדינה שלך.

הקונדליני היא אנרגיה עדינה ומזינה השוכנת בעצם העצה, בבסיס עמוד השדרה, בצורת שלושה וחצי סלילים. באותו אופן, בו כבל חשמל מחבר מנורה לזרם הביתי, הקונדליני המוערת מחבר את המודעות האנושית לכוח הכל חודרני של האהבה הטהורה.

ייתכן שהרגשת את זה כרוח קרירה על ראשך או על הידיים. את/ה בהחלט תרגישי/י את התוצאות של חוויה זו במהלך הימים או השבועות הבאים - פיזית, רגשית ורוחנית.

ניתן לשפר ולחזק חוויה זו על ידי הקדשת מעט זמן, בכל יום, לישיבה במדיטציה.

### כיצד לעשות מדיטציה בבית?

1. בחר/י מקום בו תוכל/י לשבת בשקט וללא הפרעות כ-10 דקות בכל בוקר ו/או ערב.
2. שבי/י על הרצפה או על כיסא, בנוחות, עם שתי ידיים פתוחות על הברכיים, כאשר כפות הידיים כלפי מעלה.
3. קח/י כמה נשימות עמוקות, ואז נשום/נשמי בצורה שקטה ורגועה.
4. הרם את הקונדליני שלך ותן לעצמך בנדהן.
5. בדוק/בדקי האם תשומת הלב שלך התייצבה בחלקו העליון של הראש שלך. תן/י למחשבות ללכת מבלי לעקוב אחריהן.
6. אם המחשבות ממשיכות, אמור/אמקי לעצמך: "לא המחשבות האלו", "אני סולח/ת לכולם, אני סולח/ת גם לעצמי".
7. כשאת/ה מרגישה/שלווה, בדוק/סדקי האם יש תחושות של קרירות נעימה מעל ראשך.
8. הנח/הניחי את שתי הידיים שוב על הברכיים. תהנה/י מהשלווה והרוגע.