

טכניקות איזון הערוצים



Shri Mataji Nirmala Devi

"מחשבה עולה ויורדת, מחשבה אחרת באה ונופלת. זה נעלם אל העבר. זה אולי מגיע מהעתיד או מהעבר, אבל בין שתי המחשבות האלה יש פער והפער הזה הוא ההווה".

– שרי מטאג'י

מחשבות הן בדרך כלל על העבר או העתיד. מדיטציית סהג'ה יוגה עוזרת לנו לבסס את עצמנו בהווה, ללא כל מחשבה. הערוצים השמאלי והימני של המערכת האנרגטית שלנו דואגים לעבר ולעתיד שלנו. אנו מאזנים את הערוצים הללו באמצעות הטכניקות הבאות.

שבו בנוחות, עם גב ישר. הניחו את שתי הידיים על הברכיים (כפות הידיים פונות כלפי מעלה). עצמו את העיניים, האיטו בעדינות את הנשימה ושבו בשקט במשך דקה או שתיים.

ניקוי הצד השמאלי



• אם אתם יושבים על כיסא, הפנו את יד ימין כלפי מטה, לכיוון האדמה.
• אם אתם יושבים על הרצפה, הניחו את יד ימין על הרצפה. מומלצת ישיבה בחוץ על הקרקע.

• עם יד שמאל פתוחה על הברך (כף היד למעלה), שאלו מהלב:
"אמא, בבקשה הסירי את כל חוסר האיזון של הצד השמאלי שלי לתוך אמא אדמה."

ניקוי הצד הימני



• עם יד ימין פתוחה בחיקכם (כף היד למעלה), כופפו את זרוע שמאל כלפי מעלה, כשכף יד שמאל מופנית לאחור מעל הכתף השמאלית.

• שאלו בשקט מלבכם: "אמא, אנא הסירו את כל חוסר האיזון של הצד הימני שלי אל האתר או השמיים."

- הניחו את שתי הידיים בחזרה על הברכיים, כפות הידיים פונות כלפי מעלה.
 - מתוך רצון טהור מהלב שלכם, אימרו, "אני רוצה לחוות מצב עמוק של מדיטציה."
 - תחזרו על זה 2-3 פעמים, הפנה את תשומת הלב לחלק העליון של הראש.
- כדי לכוון ולמקד את תשומת הלב שלכם, ייתכן שיעזור לכם להניח את כף יד ימין על הראש למשך מספר דקות. לאחר מכן, החזירו את יד ימין לברך ושבו במצב הדממה הזה כמה זמן שיתחשק.