

„Medytacja to jedyny sposób, dzięki któremu się  
rozwijasz. Kiedy medytujesz, jesteś w ciszy.  
Jesteś w stanie świadomości wolnym od myśli.  
Wtedy następuje rozwój twojej świadomości.”

ŚRI MATADŽI NIRMALA DEWI

sahajayoga.pl

SAHADŽA JOGA / MEDYTACJA

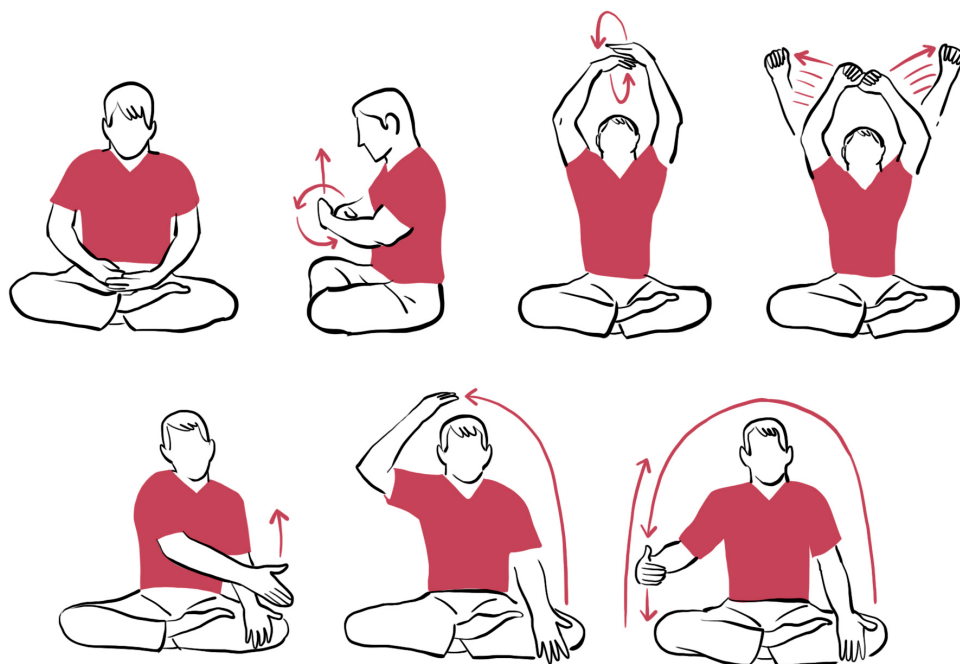


## RADUJ SIĘ CISZĄ

W spokojnym miejscu, ustaw fotografię Śri Matadźi na stole a przed nią postaw zapaloną świeczkę.

Usiądź wygodnie naprzeciwko fotografii. Umieść ręce swobodnie na kolanach i skieruj w stronę fotografii (wnętrzem do góry).

Na początku i końcu medytacji podnosimy naszą energię Kundalini 3 razy (A) i zakładamy Bandhan (ochronę) 7 razy (B) jak pokazano na rysunku poniżej:



Postaraj się medytować codziennie rano i wieczorem przez 5-10 minut w spokoju, w stanie świadomości wolnym od myśli. Twoje życie się zmieni.

