

„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



SAHADŽA JOGA / MEDYTACJA

sahajayoga.pl

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.

