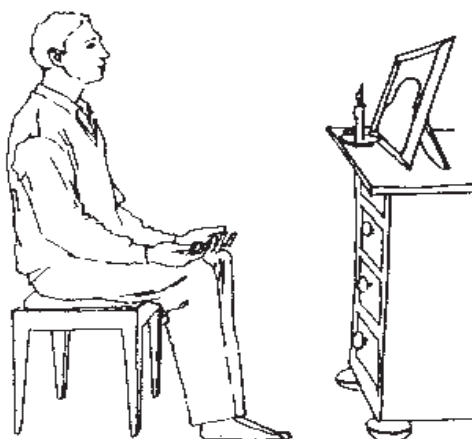

SAHAJA YOGA

I Corso - VI Lezione

Lo stato meditativo – La meditazione a casa –

Consigli di Shri Mataji - 3° lettera di Shri Mataji



SHRI MATAJI NIRMALA DEVI

LO STATO MEDITATIVO

SYDNEY, AUSTRALIA 14/3/1983

A questo punto avete tutti realizzato che dentro di noi dimorano la pace, la bellezza e la gloria del nostro Essere; ce n'è un oceano! Non possiamo trovarlo fuori, ma dobbiamo andare "dentro". Nel cosiddetto "stato meditativo" voi cercate quest'oceano, e ne gioite. È come quando siete assetati: andate al fiume, oppure nell'oceano, cercando di placare la sete. Neanche l'oceano, però, vi potrà dare acqua potabile. Come può, dunque, qualsiasi cosa esteriore darvi quel qualcosa di profondo che è dentro di voi? Voi cercate questo 'qualcosa' all'esterno, dove in effetti non c'è. È dentro di voi, al cento per cento. È così semplice, perché vi appartiene per davvero. Finora non avete fatto altro che proiettarvi all'esterno di voi stessi per trovare la gioia, la cosiddetta gioia, la felicità e la gloria dei poteri e dei possessi terreni. Dovete rovesciare l'intera cosa e indirizzare la vostra attenzione dentro di voi. L'averla finora proiettata all'esterno non è stata una cosa né giusta né sbagliata. Non dovrete sentirvi dispiaciuti per quello che avete fatto fino ad oggi, anche se, comunque, non era la maniera giusta per raggiungere la vera gioia della vita, la vera gloria del vostro Essere.

Com'è successo a tante altre persone, anche voi siete ora entrati in una sfera di comprensione più sottile. Alcune persone sono solamente a un livello mentale, ma non importa. Altri, magari, non vanno oltre il livello fisico. Pazienza. Voi, invece, siete sulla strada giusta, e seguite l'esatta direzione.

Cercate di meditare. Meditate di più, per poter raggiungere l'Essere Interiore, quel vasto Oceano di Beatitudine che esiste in ciascuno di noi. È quell'immenso flusso di luce che inonda la bellezza interiore di ciascuno. Per poterlo avvicinare dovete, dunque, andare dentro di voi, rifiutando tutto ciò che ostacola questo cammino.

A volte il vento contrario può essere talmente forte da farvi dimenticare che la gloria di Dio è dentro. Tornate, dunque, sui vostri passi, e ricordate ogni momento che la vostra attenzione deve essere indirizzata all'interno. Quando questo movimento è verso l'interno, dimenticate l'idea di glorie esteriori. L'uomo di natura bassa pensa che se fa un sacco di soldi raggiungerà la gioia. Questo,

invece, non accade, e quando s'incontrano persone di questo tipo, sembrano le creature più infelici del mondo. Si preoccupano delle più piccole cose della vita. Dovreste aver sentito dire che certe persone ricchissime soffrono di cleptomania. Sono molto avare e si danno pensiero persino per uno spillo. Manca qualcosa d'insignificante? Si turbano. Hanno così tante abitudini da non poterne più fare a meno. La ricchezza, dunque, ha sempre portato con sé una specie di maledizione che si abbatte sugli esseri umani. Quelli che cercano solo la ricchezza, va a finire che non possono godersela.

Certa gente, poi, è ancora peggio: pensa di poter raggiungere un'altissima posizione nella vita dominando gli altri e ottenendo più potere. Come sapete, anche loro falliscono. Avete visto cosa accade loro? La gente non ne vuole neppure parlare. Ci sono altri, invece, che si attaccano a qualcuno, a una persona o alla famiglia, ai figli e ai parenti. In India è una cosa molto comune. Anche questo non è il modo di giungere a Dio, è un atteggiamento molto limitato che vi porta a gironzolare attorno ad alcune persone, sprestando completamente tutta la vostra energia. Quando, però, entrate totalmente dentro il vostro essere, allora tutte queste cose acquistano un tale significato! Se possedete infatti qualcosa, o se siete una persona che in teoria dovrebbe essere possessiva, in effetti non possederete niente, sarete distaccati. Sarete distaccati. Non sarete mai possessivi, ma avrete un tale distacco! Grazie a questo potrete anche giocare, recitare la parte come in una commedia, giocare con le cose che sono in vostro possesso, e impartire molte lezioni alla gente. La persona che ha raggiunto questo stato è così distaccata, così generosa! Gode della sua generosità. Tutto diventa così differente e dinamico! Tutta la bellezza creata dagli esseri umani per il semplice desiderio di possesso viene smascherata ai vostri occhi. Cominciate così a godervi le cose senza possederle, capendo a fondo cosa sia il "mito del possesso".

"CHRISTMAS PUJA" - PUNA (INDIA) 26.12.1982

... Portate la vostra attenzione dall'esterno verso l'interno, come Cristo, che visse una vita tutta interiore. Egli non visse rivolto all'esterno, ma verso l'interno di sé stesso ed è questo che dobbiamo capire oggi che abbiamo avuto la nostra nuova nascita. Essa deve portarci all'interno di noi stessi. Il nostro corpo deve servirci per farci stare a nostro agio internamente, non esteriormente....

'BRAHMAPURI PUJA' 29.12.1989

... In Occidente, siccome la gente si è buttata a capofitto nella scienza, ha perduto tutta la cultura della società. Tutta la cultura in Occidente si riduce al modo di tenere la forchetta ed il coltello ed non esiste più alcuna regola interiore. La gente si è totalmente coinvolta nella rivoluzione industriale e quindi ha perduto qualsiasi contatto con la realtà. La cultura di ogni Paese può sopravvivere soltanto sulla base della spiritualità. La scienza non può parlarne, ed ha così tante limitazioni che non può neanche rispondere a domande molto elementari. Soprattutto la gente non ha alcuna idea di cosa sia l'amore e che cosa sia il Potere Onnipervadente. Tutti voi l'avete percepito, sapete che cos'è e come usarlo. Certo, i Sahaja Yogis mediocri non sono di nessun aiuto nel radicare il bene. Dovete essere grandi dentro di voi, molto potenti ed estremamente sensibili, in modo che le energie e l'attenzione non vengano sprecate in cose superficiali e insensate. Dobbiamo liberarci di tutte queste cose e diventare persone distaccate, distaccate da tutto ciò che può creare dei problemi. Con una visione distaccata delle cose vivrete una vita che saprà dare nutrimento alla vostra società, una società che adesso è veramente malata. È una società malata e decadente e per aiutarla c'è bisogno di persone che abbiano una grande forza morale, che siano estremamente pure e che sappiano tutto su Sahaja Yoga ...

Tutto è stato facilitato per voi in Sahaja Yoga ed anche semplificato. Non dovete soffrire la fame o digiunare, non dovete diventare vegetariani né andarvi a sedere sotto il sole o meditare sull'Himalaya. Niente di tutto questo. Potete sedervi, in modo confortevole, dove desiderate ed entrare in meditazione. Tutto senza difficoltà. E, quando avete stabilizzato il vostro Spirito, potete gioire d'ogni cosa bella. Nel complesso, per alcune persone, forse questo è veramente troppo. Immaginate di trovarvi seduti nel deserto del Sahara, con un vento che soffia all'impazzata sulle vostre teste: "Che cosa sta succedendo?" - direste - 'Com'è possibile vivere qui, vivere una vita così dura! Ma voi non vi sentite così, perché avete il conforto dello Spirito dentro di voi. Si tratta del conforto dello Spirito e per il conforto dello Spirito voi non avete bisogno di nulla. Questa è la vostra ricchezza ..

ANCORA SULLA MEDITAZIONE

Ricordiamoci che la meditazione non è un'azione, ma uno stato. O si è in meditazione, o si sta solo seduti lì, magari a fantasticare. Lo stato di meditazione si riconosce fondamentalmente dall'esperienza della consapevolezza senza pensieri: la mente smette il suo usuale chiacchierio di sottofondo e diventa assolutamente tranquilla. Si sperimenta un silenzio interno ed i problemi, le preoccupazioni della vita d'ogni giorno scendono in secondo piano. Inoltre, appena si progredisce, cominciamo a sentire nel cuore una gran gioia, ed un grande amore, che riconosciamo come manifestazione del nostro Spirito.

I vari metodi e tecniche disponibili in Sahaja Yoga sono destinati a pulire il sistema sottile che affiora nella meditazione. Tali metodi diventano via via più profondi ed accattivanti.

LA MEDITAZIONE A CASA

Il momento migliore per meditare è la mattina presto, cioè quando le Vibrazioni sono più forti. È anche un ottimo modo per iniziare la giornata. Sedete con rispetto davanti alla foto di Shri Mataji, alzatevi la Kundalini e datevi un Bhandan. Mettete le mani con le palme rivolte verso l'alto sulle ginocchia o sul grembo in atteggiamento ricettivo per ricevere le Vibrazioni; portate gentilmente la vostra attenzione verso l'alto, facendola posare sulla sommità della testa nella zona della fontanella. Sedete calmi per qualche momento e cercate di divenire consapevoli di quali indicazioni arrivino dalle mani, in modo da sapere quale canale o Chakra ha bisogno d'attenzione e pulizia (vedi la prima e la seconda dispensa). Fate un Bandhan nella zona dei Chakras interessati o dategli Vibrazioni per un po'. Nel tempo dovuto la sensazione sulle dita diminuirà o andrà via completamente indicando che, qualunque fosse la causa, l'ostruzione ora è stata rimossa. Alcuni possono sentire l'ostruzione sul Chakra stesso piuttosto che sulle dita, in quel caso vanno comunque seguiti gli stessi procedimenti già indicati per alleviare la pressione o il risentimento nel centro sottile.

Spendete pochi minuti per correggere il problema di questo o quel centro, (come dice più sotto Shri Mataji: "...al mattino non c'è bisogno di usare troppo le mani adottando questa o quella tecnica. Scoprirete che i vostri Chakras si puliscono in meditazione"). Poi riportate entrambe le mani sulle ginocchia ed entrate più profondamente in meditazione: è importante che la meditazione non sia tutta un "lavoro", dobbiamo anche semplicemente gioire di noi stessi. Non appena entriamo in meditazione i pensieri cominciano a rallentare e può accaderci di entrare in "Nirvichara Samadhi" (consapevolezza senza pensieri), che è una prima importante tappa da raggiungere. Se vi accorgete che i pensieri persistono, non cercate di mettere sotto controllo la

mente con la concentrazione o combattendo con voi stessi. Distaccatevi dai pensieri osservandoli come dall'esterno.

Lentamente i pensieri scompaiono. Se scoprite che ancora i pensieri v'infastidiscono chiedete con umiltà a Gesù Cristo (che risiede nell'Agnya Chakra) di aiutarvi, recitando con calma il Padre Nostro. È anche di molto aiuto aprire gli occhi e guardare l'Agnya Chakra di Shri Mataji (il punto rosso sulla fronte), finché la mente non si acquieti, poi richiudete gli occhi e ricominciate la meditazione.

Per abitudine alla mente piace vagare, per cui anche dopo avere sperimentato per un po' lo stare senza pensieri (ossia lo stare esattamente nel presente), ci sarà ancora la tendenza a mettersi a pensare a diverse cose (spostando l'attenzione dal passato al futuro). Se questo accade basta che gentilmente tiriate indietro la mente dalle sue tortuosità e riconduciate l'attenzione sulla parte alta della testa, al di sopra dell'Agnya Chakra. Questo comporta una qualche visualizzazione, che poi viene abbandonata per entrare semplicemente in uno stato.

Dopo un po' di pratica l'attenzione verrà portata automaticamente sulla sommità della testa non appena la Kundalini ascende. Quando la Kundalini si è stabilizzata nel Sahasrara vi verrà anche il desiderio di mettere l'attenzione sul cuore. Praticando per un po' Sahaja Yoga comincerete a sentire più fortemente amore e gioia, e questo renderà la vostra meditazione molto piacevole e soddisfacente. Più o meno dopo una mezz'ora (o un po' di più, se vi va), portate a termine la meditazione dandovi ancora un Bandhan, alzandovi la Kundalini e ringraziando dal cuore.

Shri Mataji.

Consigli di Shri Mataji per la meditazione

da Nirmala Yoga n° 19, 1984

Alzatevi presto al mattino, fate la doccia, sedetevi senza parlare. Non parlate al mattino presto, sedetevi e meditate ... A quell'ora arrivano i raggi divini; il sole viene più tardi. È così che gli uccelli si svegliano, così si svegliano i fiori e, se siete abbastanza sensibili, vi accorgete che svegliandovi presto al mattino arriverete a dimostrare dieci anni di meno. È veramente un'ottima cosa svegliarsi presto al mattino! Di conseguenza, andrete a dormire presto la sera. Questo per quello che riguarda la sveglia; quanto al dormire non vi devo spiegare nulla perché, per questo, ve la sapete cavare benissimo da soli. Al mattino dovreste solamente meditare. In meditazione, provate a fermare i vostri pensieri. Guardate la mia foto con gli occhi aperti, così fermerete i pensieri. Prima dovete fermare i pensieri, poi andrete in meditazione. Il modo più semplice per fermare i pensieri è quello di recitare il Padre Nostro, perché agisce sull'Agnya. Dunque, al mattino, recitate il Padre Nostro, o il Mantra di Shri Ganesha: è la stessa cosa. Potete anche dire "io perdono". Funziona. Dunque, potreste cominciare con il Mantra di Shri Ganesha, recitare il Padre Nostro e poi dire "io perdono".

A questo punto siete in consapevolezza senza pensieri. Ora meditate, prima di questo non c'è meditazione. Finché pensieri come: "devo prendere il te", oppure "cosa devo fare dopo", oppure "cos'è questo, cos'è quello?" continuano a passare per la mente, non c'è meditazione.

Quindi prima dovete entrare in consapevolezza senza pensieri, perché la crescita spirituale inizia solo da quel momento, non prima. Questo è importante da capire. Non potete crescere in Sahaja Yoga, rimanendo a livello razionale. Così la prima cosa da fare è quella di stabilizzare la vostra consapevolezza senza pensieri. Anche se avvertite, qua e là, qualche blocco ai Chakras, dimenticatelo, semplicemente dimenticatelo. Ora cominciate ad arrendervi. Se c'è un blocco ad un Chakra, dovreste dire: "Madre, io lo arrendo a Te". Invece di lavorarvi con le mani, dite solo questo. Ma questo arrendersi non deve essere razionalizzato. Se ancora pensate, o vi preoccupate anche del motivo per cui dovete farlo, non servirà a niente. La cosa migliore è avere puro amore e purezza nel cuore: questo è arrendersi.

Lasciate tutte le preoccupazioni a vostra Madre. L'arrendevolezza, l'abbandono è una cosa molto difficile nelle società centrate sull'ego. Anche solo parlarne mi preoccupa un poco. Quindi, se vi viene qualche pensiero, o se sentite un catch (blocco) in qualche Chakra, semplicemente arrendetelo. In questo modo, vedrete, i Chakras si puliranno. Al mattino non c'è bisogno di usare troppo le mani adottando questa o quella tecnica. Scoprirete che per lo più i Chakras si puliranno con la meditazione. Cercate di avere amore nel cuore e di porre il vostro Guru al centro di esso. Quando ciò avviene, inchiniamoci a Lui con amore e dedizione completa. Dopo la Realizzazione, qualsiasi attività mentale non è più immaginazione, poiché mente e immaginazione sono ora illuminate. Predisponetevi in modo tale da diventare umili, ai piedi del vostro Guru, di vostra Madre. Vi chiederete ora quali sono l'atteggiamento e l'atmosfera necessari per meditare. Meditare è "essere uno con il Divino". Cominciate col dire il Mantra a Shri Ganesha e poi guardate dentro di voi e rendetevi conto di quale sia il principale ostacolo. Il primo è il pensare. Per eliminare i pensieri, dovete dire il Mantra a Shri Nirvichara: "Om Twameva Sakshat, Shri Nirvichara Sakshat, Shri Adi Shakti Mataji, Shri Nirmala Devi Namoh Namah". Viene poi l'ostacolo del vostro ego.

Vi accorgete che i pensieri si sono fermati, ma potreste sempre sentire una pressione alla testa. Se è l'ego, dovete dire: "Om Twameva Sakshat, Shri Mahat Ahamkara Sakshat, Shri Adi Shakti Mataji, Shri Nirmala Devi Namoh Namah". Ripetetelo per tre volte (Mahat significa grande e Ahamkara significa ego *ndt*). Se continuate a sentire la pressione dell'ego, tenendo la mano sinistra verso la fotografia, alzate il lato sinistro sul destro per sette volte, in modo da bilanciare ego e superego. Provate a sentire come state dentro di voi. Una volta bilanciati, la cosa migliore è portare l'attenzione sulle vostre emozioni, sulla Manas Shakti. Osservatele. Le potete illuminare semplicemente pensando a vostra Madre. Illuminatele. Questo risolve qualunque problema di Mana.

Se in meditazione vi connettete con le emozioni e le guardate, vedrete che cominceranno a dilatarsi e se tenderete di arrenderle a vostra Madre (di porle, come si suole dire, ai Piedi di Loto di vostra Madre), esse cominceranno a dissolversi, come ad espandersi. È un'estensione, vedete. E le estenderete in modo tale da sentire che le potete controllare e, controllandole, diventano estese, illuminate e potenti.

Quel che dovete fare ora è controllare il vostro respiro. Cercate di respirare più lentamente, nel senso che dovete prima espirare, aspettare un poco, inspirare a lungo, poi espirare. Durante un minuto, il vostro respiro sarà più lento del normale. D'accordo? Provate a farlo, tenete l'attenzione sulle emozioni affinché si stabilizzi la connessione. Va meglio? Vedete, la Kundalini si alza. Quando si respira c'è un momento vuoto. Inspirate. Trattene il respiro. Espirate lentamente e a lungo. Ora, ispirate. Cominciate a respirare in modo tale da poter realmente rallentare il ritmo del respiro. La vostra attenzione dovrebbe essere sul cuore o sulle emozioni. Meglio trattenere il fiato per un po'. Trattenetelo. Espirate. Aspettate un po', non respirate. Bene. Vedete, adesso siete calmi. La Laya s'inserisce tra il vostro Prana e il Mana. Le due Shakti diventano Una. Adesso, alzate la Kundalini. Fino in cima, e fissatela. Di nuovo, alzate la Kundalini e fissatela. Ancora, alzate la Kundalini e fissatela per la terza volta. Ora, a livello del Sahasrara, dite il Mantra; tre volte: "Om Twameva Sakshat, Shri Kalki Sakshat, Shri Sahasrara Swamini, Moksha Pradayini Mataji, Shri Nirmala Devi Namoh Namah". Adesso è aperto, vedete?

E potete farlo ancora, allo stesso modo. Adesso siete lì, stabilizzati ... Fatto questo, siete in condizioni di entrare in meditazione ... Rallentate il ritmo del respiro, sarà meglio. Rallentate il respiro, come se voleste fermarlo, ma senza fare sforzi.

III° LETTERA DI SHRI MATAJI NIRMALA DEVI

L'uomo vuole pace, ricchezza, potere, ecc., ma Dio è all'origine di tutto questo. Allora perché non ci dovrebbe essere il desiderio di Dio? Perché non ci dovrebbe essere l'aspirazione e l'ambizione d'incontrare Dio? Noi dovremmo pregare Dio per la pace e mantenere il desiderio d'incontrare Dio che è la pace stessa. Questa dovrebbe essere la differenza nella soddisfazione di un uomo comune e quella di un Sahaja Yogi. Si dovrebbe essere pronti ad arrendersi al grandissimo desiderio d'incontrare Dio ai Suoi Piedi Santi. Tutta l'attenzione dovrebbe essere su di Lui. Perciò si deve avere dedizione, determinazione e concentrazione (tapasvita), solo così tutti gli attaccamenti materiali potranno essere distrutti.

Che cosa c'è in questo mondo a cui aggrapparsi? Voi dovete comprendere la gloria di quei piedi, in cui tutto si dissolve e diventa sereno. Soltanto allora vedrete la gloria. Perché ci si dovrebbe vantare di mete raggiunte? Dovete capire che qualunque cosa è fatta da voi è il potere di Dio che la realizza, l'Adi Shakti, voi siete solo i testimoni di questi miracoli.

Per raggiungere tale stadio dovrete pregare: "Che il nostro "Io conscio" possa sparire e che la verità, che noi tutti siamo piccole parti del Tuo Essere, possa essere assimilata dentro di noi, cosicché, la Tua Divina Benedizione risuoni in ogni particella dei nostri corpi e questa vita sia riempita da belle melodie che incantino l'intero genere umano e mostrino luce al mondo intero". L'amore fluisce dai vostri cuori. L'amore è illuminato. La vostra attenzione è su cose materiali e voi state parlando dell'eternità. Dovreste emergere nell'eternità per avere vita eterna.

Voi siete gli ufficiali del Regno di Dio, allora perché state imbronciati? Tutte le Deità sono i vostri fratelli maggiori di questo Regno. Esse sono presenti in molte forme lungo il sentiero della Kundalini. Dovreste riconoscerle e raggiungerle. La Kundalini è vostra Madre. Imparate a rimanere sempre sotto la Sua cura. Siate i Suoi bambini e Lei si prenderà cura di voi fino all'ultimo. Una volta realizzato Colui da cui tutto è nato otterrete il riposo facilmente. Ma voi non siete coerenti nella pratica della meditazione e nella vita d'amore e serenità. Prendete con disinvoltura persino Me. Come siete impazienti, però, riguardo ai problemi terreni! Come diventate dinamici quando si tratta d'avere ciò che volete! Perché non siete casuali a quel riguardo? Non correte via dalla realtà, perché Io sono Mahamaya. Raggiungetemi. Sono Vostra. Sono per voi. Vi ho dato quello che è stato oltre la portata di grandi saggi e santi. Come lo userete? Vi è stato dato un gran bene. Migliaia di stelle pianeti furono creati proprio con un'onda. C'è un gran significato nella vostra rinascita.

Voi stessi dovete raggiungerlo, scoprendo il significato di Swa (Sé). I Sahaja Yogis possono farlo. È un gran progetto. Io vi ho rivelato il segreto, ma voi che cosa avete raggiunto? Nessuno si lamenta per essere stato beneficiato; e se capirete il trucco aprirete il cancello di gioia e dimenticherete voi stessi nel godere quella Benedizione. Nessuno diventa felice con le cose terrene. Vi ho dato la chiave del tesoro che altri non hanno. Ma voi dovete lavorare per aprire la porta. Avete preso tutto con superficialità.

Volete che Mataji vi nutra, vi svegli la mattina, vi faccia sedere in meditazione per pulirvi della vostra rabbia, del vostro odio, ecc. Oggi è il giorno del Guru Puja. Che Guru Dakshina (dono al Guru) mi avete dato? Capirete che il vostro denaro non è degno della polvere dei Piedi di Vostra Madre, che è anche il vostro Guru. Dovreste dare i vostri cuori: solo cuori puliti e santi. Dovreste pulire i vostri esseri fisici. Non siate pigri in questo. Fare un voto. Dovete alzarvi presto la mattina e trascorrere almeno un'ora in meditazione ed adorazione, recitare l'Arti e meditare di sera. I discepoli di Satana lavorano sodo ai funerali. Smettete tutti i pettegolezzi. Non riesco a capire perché prendete tutto con tanta leggerezza. Lasciate da parte gelosie o liti. Il tempo non aspetta nessuno. Volete andare a mani vuote nonostante abbiate le chiavi del tesoro? Se non accettate il Regno di Dio, verrà il regno di Satana e dovrete biasimarvi per questo. Ricordatelo, perché voi siete persone rare, siete state scelte come ufficiali. Se lo

ignorare, da un lato sarete privati della gran fonte di gioia; dall'altro perderete la vostra autorità, a causa di un'incompleta conoscenza di Sahaja Yoga. Quindi siate saggi e fermi. Ogni momento ha migliaia di direzioni.

Che i vostri raggi si spandano in direzioni diverse. Voi darete benessere al mondo intero. Trasformate l'inazione in azione. Voi siete i capitani. Che le melodie di Dio siano suonate dai vostri flauti. Trascendete i vostri sentimenti per quelli che non sono stati realizzati o benedetti ed il Regno di Dio sarà vostro. Possiate realizzare quest'auspicio. Tutti i miei sforzi sono per questo. Siete stati fatti come templi, mantenetevi puliti. Alcuni di voi stanno godendo dell'oceano di felicità. La mia Benedizione è che tutti voi siate felici. La vostra vita terrena e la gioia dovrebbero essere allo stesso livello. La gioia di un Sahaja Yogi e le condizioni materiali in cui egli vive sono equilibrate. Le nostre gambe crescono insieme. Se una gamba è più corta dell'altra diventerete zoppi. Non dico di abbassare il livello delle condizioni finanziarie se la felicità è minore. Ma la gioia di un Sahaja Yogi non dipende dalle circostanze materiali. È felice nelle circostanze che prevalgono. Se egli non è così, la sua gioia è superficiale e non interiore. Possa Dio darvi posto ai Suoi Piedi.

Vostra Madre, Nirmala

SHRI MATAJI NIRMALA DEVI **SETTEMBRE 1995 – PECHINO**
CONFERENZA MONDIALE SULLA DONNA

Fratelli e sorelle del mondo, è un grande onore per me parlare del problema mondiale della donna di fronte a tale autorevole assemblea. Prima di tutto vorrei manifestare la mia profonda gratitudine al governo e al popolo del paese che ci ospita, la Repubblica Popolare Cinese. Ho avuto il privilegio di visitare la Cina in due precedenti occasioni e sono una grande ammiratrice della saggezza e della cultura di questa illustre nazione.

Questo è - oltre ogni mia immaginazione - il tempo più glorioso nella storia dell'umanità poiché, in questa epoca, noi siamo fortemente consapevoli dei problemi delle donne. Le donne, nel loro insieme, hanno certamente sofferto in ogni epoca, poiché non è stata riconosciuta la loro importanza ed il loro giusto ruolo nella società. La società stessa, che è sua creazione, tenta di tenere sotto il proprio potere o di umiliare il sesso femminile. In Oriente possiamo dire che, a causa dell'influenza fondamentalista, le donne sono state oggetto di forte oppressione e la loro moralità sia basata sulla paura piuttosto che sulla libertà. In Occidente, esse hanno lottato per la propria libertà, tuttavia ciò che hanno conseguito è una falsa libertà: le donne in Occidente hanno la libertà di rinunciare a tutti i valori sociali e morali.

Di conseguenza si può dire che, in Oriente, la maggior parte delle donne sono timorose, oppresse e non possono esprimere se stesse, mentre in Occidente si riscontra che la maggior parte delle donne sono ridotte a simbolo sessuale. Sono desiderose di esprimere il proprio corpo: tale ansia traspare nella pubblicità della moda e nella ricerca di una popolarità di basso livello. Esse accettano tale posizione poiché non potrebbero sopravvivere altrimenti nel caotico mondo occidentale. Ciò che le donne, in Oriente, sentono come assai umiliante e degradante, è considerato in Occidente qualcosa di assai glorificante.

Ho veduto entrambe queste società in modo assai approfondito e sento che finché non si formerà una nuova cultura nella quale le donne d'Oriente e le donne d'Occidente possano tutte risorgere nella stima di sé ed esprimere se stesse in modo da creare elevati livelli morali per la propria società, le donne, né dell'Est né dell'Ovest, potranno elevarsi nella loro piena statura di dignità femminile.

Devo ammettere che non è difficile raccogliere denaro per le donne povere dei Paesi in Via di Sviluppo ed aiutarle ad uscire dallo stato di povertà ma, sfortunatamente, mi risulta che il denaro che viene raccolto possa non raggiungere le donne povere ma finire nelle tasche di ministri corrotti, di burocrati e di altre persone responsabili per confluire, in ultimo, nelle banche svizzere.

Noi, in India, abbiamo due stati assai grossi, chiamati Uttar Pradesh e Bihar, che sono aiutati in modo significativo dall'Unicef ed anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. L'Unicef avviò un progetto chiamato Angan - che significa "cortile"- secondo il quale i bambini dovevano essere educati e cresciuti in forma appropriata. Questo progetto non sta affatto funzionando per quanto riguarda i bambini e tutto il denaro affluisce, invece, nelle tasche delle persone corrotte che sono i responsabili di quel progetto ed i bambini non ricevono neppure il 2% di ciò che viene loro inviato. Lo stesso accade con l'Organizzazione Mondiale della Sanità, che invia medicinali e attrezzature all'India. Questi medicinali vengono venduti sul mercato e sono usati interamente da coloro che li ricevono per i propri profitti. La stessa cosa avviene per quanto riguarda le attrezzature dell'OMS. Così la gente povera non riceve mai alcun beneficio e rimane continuamente priva di aiuto. Tutto questo denaro è chiamato "denaro sporco", ma affluisce nelle banche svizzere. Una larga parte dei prestiti che la Banca Mondiale dà ai Paesi in Via di Sviluppo viene altresì riversata nei conti personali di funzionari corrotti, mantenuti presso le banche svizzere. Pertanto tutti i Paesi in Via di Sviluppo sono indebitati con la Banca Mondiale ma non hanno denaro. Il denaro è nelle banche svizzere. Quindi vorrei richiedere alle Nazioni Unite di occuparsi di tale problema con le banche svizzere e richiedere loro di restituire tutto il denaro che vi è stato versato da queste persone assai corrotte e di riconsegnarlo pertanto alle Nazioni Unite cosicché queste possano utilizzarlo per i propri scopi, come pure distribuirlo alla gente sotto un'effettiva vigilanza. Si deve avere una rete assai bene articolata di persone che si sentano corresponsabili, che siano oneste e che desiderino trarre il massimo da questo denaro aiutando la gente.

L'immoralità e la corruzione sono i due orribili mostri che divorano la nostra società. Darei la colpa alle madri di queste persone corrotte ed immorali, poiché esse hanno fallito nei loro doveri di madre. L'insegnamento amorevole della madre è la prima e più efficace influenza nel forgiare i figli in buoni cittadini. Le madri che non hanno mai tentato di guidare con grande sollecitudine e amore, o le mogli o le figlie che cadono in balia della paura dell'uomo o della cultura distruttiva, costoro non hanno compiuto il proprio dovere - in qualità di membri integranti della famiglia - nel rafforzare la fibra morale dell'uomo. E' altresì importante vedere come sono trattati i bambini in queste due culture dell'Est e dell'Ovest. Ciò che constatiamo nell'Est è che i figli, se non fossero sotto l'influenza della cultura fondamentalista, darebbero ascolto alle loro madri. Questa cultura relega la donna al livello di essere umano inferiore, mettendola in condizione di essere dominata dall'uomo e dai figli. Anche nell'Ovest accade la stessa cosa. I figli non rispettano la madre, né le danno ascolto. Sento che, in generale, ciò avviene perché le donne occidentali spendono più tempo nel prendersi cura del proprio corpo e del proprio aspetto fisico piuttosto che nel prendersi cura dei propri figli e nell'amarli. Il legame tra madre e figlio così si affievolisce e si spezza. Per tale ragione molti bambini diventano ragazzi di strada. Fortunatamente, ci sono ancora numerose famiglie nell'Est ed alcune nell'Ovest che resistono tenacemente alle tendenze corrottrici di oggi e si prendono cura dei propri figli e li educano convenientemente.

Tuttavia devo ancora dire che i bambini in Oriente non sono così rovinati quanto in Occidente. La ragione, tra l'altro, è che in Oriente esistono molte persone - sebbene tale numero sia esiguo - che non sono ricorse alla cultura fondamentalista o alla cultura occidentale e formano una comunità sociale rispettosa e tollerante in cui crescono figli che sono straordinariamente buoni e sensibili. Tuttavia qualsiasi cultura abbiano da lungo tempo, per tradizione, ereditato, questa è profondamente radicata nel loro animo ed essi considerano il sistema dei valori morali la cosa più elevata, più del denaro o del potere. L'Occidente è ora carico di problemi. Sebbene possieda il denaro, non possiede tuttavia la pace, né dentro né fuori.

La verità è che le donne sono il potenziale di ogni civiltà e di ogni paese. E' evidente che le donne sono le creatrici e le preservatrici dell'intera razza umana: questo è il ruolo che Dio Onnipotente ha loro assegnato. I semi non possono creare nulla da se stessi. E' la Madre Terra che provvede ai fiori, ai frutti ed ad altri doni. Similmente è la donna che genera il bambino, lo nutre ed infine lo educa per prepararlo ad essere il cittadino di domani. Le donne pertanto devono prendere il posto della Madre Terra nell'opera di edificazione dell'intera umanità. Sfortunatamente, gli uomini hanno utilizzato il potere dei muscoli per acquisire una posizione di dominio sulla donna. Non hanno riconosciuto che le donne sono compagne, complementari ed uguali, tuttavia non simili,

nell'avventura umana. La società che riconosce questa verità fondamentale e, ciononostante, non assegna alla donna il suo legittimo ruolo non è una società civilizzata. Nel mio paese, esiste un detto sanscrito, "Yatra narya pujuryante tatra ramante devata", che significa "laddove le donne sono rispettate e rispettabili, là risiedono gli Dei del benessere".

Così è giunto per noi il momento di comprendere il valore di questo grande potere che il Creatore ci ha donato. Ma che cosa si riscontra? Che sia in Oriente che in Occidente, le donne non sono state in grado di dare piena espressione della propria grandezza. Non sto asserendo affatto che l'unico ruolo della donna nella società umana sia quello di madre, di procreatrice e preservatrice dei figli, oppure quello di moglie o sorella. Le donne hanno il diritto di partecipare come pari ad ogni aspetto della vita sociale, culturale, educativa, politica, economica, amministrativa e tutto il resto. Allo scopo di preparare se stesse a questo ruolo pervasivo, esse devono avere il diritto all'educazione in tutte le branche del sapere. Ma se sono madri, hanno grandi responsabilità verso i figli e verso la società. L'uomo è responsabile della politica e dell'economia del Paese ma responsabili della società è la donna. Nel suo compito, la donna può anche sostenere l'uomo ed egli può assumere compiti autorevoli, naturalmente in qualsiasi posizione. Ma è assai importante che egli non dimentichi che è la donna a dover manifestare sollecitudine materna profonda ed amore. Ma se questa diventa virile d'animo ed aggressiva, allora la società non potrà conservare il suo equilibrio.

Allo stesso tempo devo far presente che, mentre chiediamo il riconoscimento dei diritti della donna, dobbiamo anche porre l'accento sui suoi doveri fondamentali verso l'umana società. Le donne in Occidente, o coloro che sono state educate in Occidente, sono passate all'estremo opposto con l'assumere ruoli politici, economici o amministrativi. Per competere con l'uomo sono diventate troppo ostinate, egocentriche ed ambiziose. Non possiedono più le qualità consolatrici e gradevoli che conservano l'equilibrio. Al contrario, sono diventate dominanti, sono diventate individui alla perenne ricerca del piacere. Sono di gran lunga più preoccupate della propria attrattività fisica che di avere una personalità gradevole, dolce e dignitosa. Cedono, consapevolmente o inconsapevolmente, al loro più basso sé assai più rapidamente degli uomini. Tutto ciò conduce ad una società caotica ed i figli, pertanto, crescono come ragazzi di strada, ladri e perfino assassini - come si legge ogni giorno sul giornale. Ciò di cui abbiamo bisogno è di riportare l'equilibrio tra i due estremi. Abbiamo bisogno di donne compagne uguali ma non simili all'uomo; di donne dotate di una comprensione sottile della natura maschile ed in grado di condurre l'uomo al centro attraverso l'equilibrio interiore. Abbiamo bisogno di donne equilibrate al fine di avere una razza umana equilibrata, dotata, al proprio interno, di pace. Potreste affermare che tutto ciò è eccellente dal punto di vista teorico, ma come conseguire questo stato di equilibrio? Come arrestare la marea delle malattie, della corruzione, dell'immoralità e dell'immaturità? Come porre fine all'attuale stato di conflitto e di confusione? Come portare la pace in ogni mente ed in ogni cuore? Assai umilmente faccio presente che esiste una risposta a questi interrogativi. Che esiste una nuova via. Qualsiasi cosa stia per dirvi, non deve essere presa per scontata. Naturalmente, dovrete tenere la mente aperta come quella di uno scienziato e trattare qualsiasi cosa affermerò come un'ipotesi. Se tale ipotesi potrà essere provata, allora dovrete accettarla, da persone oneste, come l'assoluta verità poiché essa è per la vostra benevolenza. E' per la benevolenza della vostra famiglia. E' per la benevolenza del vostro Paese e per la benevolenza del mondo intero. Sono qui per parlarvi dell'ultimo passaggio della nostra evoluzione. Questo passaggio della nostra evoluzione deve aver luogo nella nostra consapevolezza, in questi tempi moderni ed esso ci è stato peraltro, rivelato dagli scritti di molti profeti. Questo è il periodo chiamato "Tempo della decadenza", menzionato per ultimo dal grande santo Vyasa - colui che scrisse il Gita - ed è infatti la decadenza dell'umanità ciò che vediamo intorno a noi, in ogni forma possibile.

Ora vi vorrei svelare la conoscenza segreta del nostro essere interiore, conoscenza che era già nota in India migliaia di anni fa. Per la nostra evoluzione ed asceti spirituale esiste dentro di noi un potere residuale, che è situato nell'osso triangolare alla base della spina dorsale. Tale potere residuale è conosciuto come "Kundalini". Sebbene la conoscenza di questo potere fosse già accessibile in India migliaia di anni fa, il suo risveglio era tradizionalmente compiuto soltanto su base individuale: un guru risvegliava tale potere in un solo discepolo.

Risultato di questo risveglio é che ottenete la vostra Realizzazione del Sé, vi conferite la laurea nel campo della spiritualità. In secondo luogo - allorché tale potere é risvegliato - la Kundalini sale e passa attraverso sei centri sottili di energia situati nel vostro corpo, nutrendoli ed integrandoli. Da ultimo, questo potere si fa strada attraverso l'area dell'osso della fontanella, chiamata Talu o Brahmara, e vi connette al potere onnipervadente dell'Amore Divino, che viene anche descritto nella Bibbia come la "brezza fresca dello Spirito Santo", nel Corano come "Ruh" e nelle scritture indiane come "Paramchaitanya". Patanjali lo chiamò "Ritambara Pragya". Comunque, qualunque sia il suo nome, questo potere é il potere che tutto pervade, che compie tutto il lavoro sottile del processo vivente, dello sviluppo evolutivo.

L'esistenza di questa energia onnipervadente non viene percepita prima della Realizzazione. Tuttavia, dopo la Realizzazione del Sé, potete sentirla sui polpastrelli delle dita o al centro del palmo della mano o al di sopra dell'osso della fontanella.

Tale processo deve essere spontaneo, "sahaja". "Saha" significa "con" e "ja" significa "nato". Questo vuol dire che il diritto di ottenere l'unione con il potere onnipervadente dell'Amore Divino é il diritto di nascita di ogni essere umano. Le nostre energie mentali sono limitate. La nostra limitata energia mentale - che é lineare nel suo movimento e non ha il sostegno della realtà - raggiunge un punto e, lì, si ferma. Da quel punto ritorna, poi, a dove era partita e tutto questo movimento lineare della mente ricade su di noi, talvolta come una punizione. Ora tuttavia abbiamo bisogno di maggior energia, di una più alta energia, di una più profonda energia e, a tal fine, la Realizzazione del Sé deve avere luogo.

Devo dire che in Occidente ho incontrato molte persone che sono autentici ricercatori della Verità, stanchi dell'artificialità della vita occidentale. Talvolta, essi stessi non sapevano di essere alla ricerca della Verità ed hanno perciò commesso molti errori: sono andati da falsi guru che hanno preso loro un sacco di denaro, sono andati in bancarotta e sono stati infine messi in condizione d'inferiorità fisica e mentale. La cosa che dobbiamo rilevare é che il risveglio della Kundalini e, il conseguimento della Realizzazione del Sé sono processi viventi dell'evoluzione, per i quali non occorre pagare alcunché. E' come porre un seme nella Madre Terra. Germoglia poiché la Madre Terra ha il potere di farlo germogliare ed il seme ha, dentro di sé, la qualità innata di germinare. Allo stesso modo, noi deteniamo - nell'osso triangolare che i Greci chiamarono 'sacro' - questo potere di germinazione. Si tratta di un'energia avvolta in tre spirali e mezza. Ciò dimostra che i Greci sapevano che questo osso era santo e pertanto gli diedero il nome di 'sacro'. Effettivamente in alcune persone, potete vedere l'osso sacro pulsare e la Kundalini salire assai lentamente ma, laddove non vi sono ostruzioni e la persona é un individuo equilibrato, la Kundalini sorge dall'osso sacro come uno zampillo e passa attraverso l'area dell'osso della fontanella per diventare una con il potere onnipervadente. Questa Kundalini é la Madre spirituale di ogni individuo e conosce, o ha registrato, tutte le aspirazioni passate del figlio. Ella é ansiosa di donargli la seconda nascita e, durante la Sua ascesa, nutre i sei centri d'energia. Quando una persona non é connessa al potere onnipervadente, é come uno strumento che non é collegato alla forza principale e non ha identità, non ha significato, non ha scopo. Non appena lo strumento viene collegato, tutto ciò che é in esso incorporato prende a funzionare e lo strumento inizia ad esprimere se stesso. Allorché la Kundalini sale vi connette al potere onnipervadente, che é vitale, che é un oceano di beatitudine e di conoscenza. Dopo il risveglio della Kundalini, potete sperimentare numerose coincidenze che sono miracolose e apportatrici di grande gioia.

La Kundalini è, soprattutto, oceano di perdono. Così qualsiasi errore abbiate in commesso in passato, questo vi è perdonato e voi ottenete, come una benedizione, la Realizzazione del Sé.

Le conseguenze del risveglio della Kundalini e del conseguimento della Realizzazione del Sé sono numerose. Innanzitutto una persona é costantemente in contatto - o ne diventa effettivamente parte - con il potere Divino Onnipervadente. Ricerca la Verità tramite l'utilizzo della sua nuova consapevolezza e, poiché la verità é una sola, tutte le persone realizzate possono constatare la stessa verità. I conflitti vengono, di conseguenza, elusi. L'attività puramente mentale senza la Realizzazione del Sé, conduce ad idee conflittuali e persino alle guerre: tutto ciò, dopo la Realizzazione del Sé, può essere evitato. Ora, vediamo quante altre cose accadono a colui che riceve la Realizzazione. In primo luogo, iniziate a percepire la brezza fresca dello Spirito Santo sui

polpastrelli delle vostre dita, queste rappresentano i centri sottili di energia. In tal modo conoscete la verità sulle punta delle dita. Trascendete tutte le limitazioni di razza, di religione e le altre idee ed andate oltre la vostra mente per vedere e sentire la realtà e comprenderla. La cosa che accade successivamente è che entrate in uno stato di "consapevolezza senza pensieri". Attraverso il pensiero, noi viviamo nel futuro e nel passato. I pensieri ci provengono da queste due aree del tempo e così noi non siamo in grado di vivere nel presente: mentre i pensieri sorgono e cadono, noi saltiamo sulla loro cuspide. Ma, allorché la Kundalini sale, essa allunga tali pensieri ed in tal modo un po' di spazio tra questi : tale spazio è il presente, è la Realtà. Pertanto il passato è superato ed il futuro non esiste. In quel lasso di tempo voi non avete pensieri. Essendo consapevoli ma senza pensieri, raggiungete un nuovo stato sul quale Jung scrisse assai chiaramente. In quel momento, qualsiasi cosa accada, essa viene profondamente incisa nella vostra memoria mentre voi godete di ogni istante di questa realtà. Quando entrate nello stato di "consapevolezza senza pensieri", diventate, dentro voi stessi, completamente in pace. Colui che ha conseguito tale pace, emette pace e crea un'atmosfera pacifica attorno a sé. Questa condizione è assai importante. Finché non avremo conseguito la pace interiore, non capiremo mai veramente che cosa siano le nostre idee, se universali o giustappunto limitate. Potete sentire i vostri sette chakra sui polpastrelli delle dita. Potete anche sentire i centri degli altri poiché sviluppate una nuova dimensione di consapevolezza chiamata "consapevolezza collettiva". Quando questa nuova consapevolezza si stabilizza dentro di voi, iniziate a percepire anche i centri degli altri.

Devo dirvi che questi centri sono responsabili del nostro benessere fisico, mentale, emozionale e spirituale ed, allorché sono affetti da negatività o sono in pericolo, le persone soffrono a causa di varie malattie. Come risultato del fatto che la Kundalini si risveglia e nutre questi centri, lo sviluppo importante è che a luogo è che proverete una condizione di equilibrio interiore e godrete di buona salute. Molte malattie, persino alcune di quelle incurabili, sono state curate dal risveglio della Kundalini. Anche la base dati dei geni ereditati può essere ristrutturata dopo la Realizzazione del Sé, tramite il risveglio della Kundalini. Come risultato, la persona che ha ereditato geni che determinano una tendenza criminale, può diventare assolutamente buona.

Anche la nostra attenzione diventa assai pura. Alla luce dello Spirito, possiamo vedere le cose assai più chiaramente di quando eravamo ciechi. Per esempio, pensate ad una persona che vaga con occhi ciechi e tocca un elefante, dopodiché ne sopraggiunge un'altra e poi un'altra ancora: tutti costoro avranno idee differenti sull'elefante, a seconda di quale parte dell'animale abbiano toccato. Ma se questi aprissero gli occhi, potrebbero constatare tutti la stessa cosa - la Realtà - e non ci sarebbero contrasti né lotte. Una persona realizzata può percepire la conoscenza assoluta sulle punta delle dita. Supponendo che qualcuno non creda in Dio, una persona realizzata potrebbe allora suggerire al non credente di porre la domanda: "Dio esiste?". Colui che domanda osserverà - lo scoprirete - una brezza fresca assai gradevole pervadere il suo essere. Egli può non credere in Dio, ma Dio esiste. Sfortunatamente, così tanti di coloro che credono in Dio sono così assurdi, ipocriti, crudeli, bizzarri e talmente immorali che la gente ha perduto la fede in Lui. Ma, mentre coloro che rappresentano Dio possono essere immorali, Dio esiste ed esiste anche il suo potere, che noi chiamiamo il Potere Onnipervadente dell'Amore Divino. Questo potere è il potere dell'amore e della compassione e non dell'aggressione e della distruzione. Questo potere d'amore e di compassione, allorché è assorbito in uno yogi o in una persona realizzata, lavora in maniera assai differente, come un angelo. Tali persone possono curare gli altri e curare se stesse. Sono stati risolti persino casi di malattia mentale. Anche coloro che sono andati, nella loro ricerca della verità, da guru disonesti hanno potuto raggiungere la stabilità spirituale dopo avere abbandonato il falso maestro ed essere confluiti sul sentiero della Realizzazione del Sé.

Nello stadio successivo - allorché la Kundalini è stabilizzata - acquisite lo stato di consapevolezza senza pensieri ed in esso riconoscete senza alcun dubbio di avere raggiunto la Realizzazione del Sé, di avere conseguito tutti i poteri, che sono li pronti per essere utilizzati. Divenite assai potenti poiché potete alzare la Kundalini degli altri. Diventate molto attivi e non vi stancate facilmente. Per esempio, Io ho settantatré anni d'età e viaggio ogni tre giorni circa, tuttavia sto perfettamente bene. Questa energia fluisce in voi riempiendovi di vitalità. Diventate estremamente dinamici e al tempo stesso estremamente compassionevoli, gentili e miti. Sentite di essere protetti e pertanto siete

fiduciosi ma non egoistici. L'intera personalità cambia. Questa è la natura della trasformazione globale che sta avendo luogo ovunque e con tale rapidità che anche Io ne sono sorpresa.

Effettivamente questa conoscenza esisteva molto tempo fa ma il mio contributo, se ve ne è alcuno, è che ora è possibile ottenere la realizzazione di massa. E' un dono di questo tempo, del quale fu predetto che tale trasformazione globale avrebbe preso luogo. In 65 Paesi, migliaia di persone hanno ottenuto la Realizzazione del Sé attraverso Sahaja Yoga.

Il potere della Kundalini è il potere del desiderio di conseguire il vostro coronamento spirituale. Se qualcuno non desidera averlo, non può essere forzato poiché il Divino rispetta la libertà personale. Se uno vuole andare in Paradiso, può andarvi, ma se desidera andare all'Inferno, può andare all'Inferno. La Realizzazione del Sé può essere conseguita facilmente se la persona possiede il desiderio puro e sincero di ottenere la propria Realizzazione. Ma se si resta fedeli a qualcuna delle nostre idee, che sono statiche, la Kundalini non salirà. Essa non può inoltre lavorare per le persone idiote o immature. Lavora per le persone che sono sagge, che sono maggiormente equilibrate, e lavora assai velocemente. Fui sorpresa di constatare che aveva persino lavorato su tossicomani, alcolizzati e su persone assai immorali. Tuttavia costoro possedevano tutti il desiderio puro un intenso puro ed intenso di riuscire a migliorare se stessi, di riuscire ad ottenere la Realizzazione del Sé. Così tante di queste persone hanno conseguito il loro obiettivo, la Realizzazione del Sé! In una sola notte, hanno rinunciato alle droghe, all'alcol. Si diventa persone molto potenti ed al tempo stesso si comprende di essere stati glorificati: si inizia pertanto a comportarsi in maniera assai dignitosa ed assai assennata. Ecco come è nata una nuova cultura e questa nuova cultura vi conduce, in una certa maniera, ad un nuovo stile di vita in cui voi diventate naturalmente, dico naturalmente, retti. Nessuno deve dirvi: "Non fare questo!" e "Non fare quello". Tutto è raggiunto attraverso l'attenzione illuminata. Questa attenzione illuminata è altresì piena di poteri. Ovunque si posi la vostra attenzione, essa lavora, crea pace, crea armonia e crea anche una nuova dimensione di consapevolezza collettiva.

Pertanto non funzionerà più incolpare i geni dei vostri errori poiché tali geni possono essere mutati nella loro base di dati ed essere portati al livello di una personalità assai retta ed angelica. Con l'ascesa della Kundalini l'ego ed i condizionamenti dell'individuo si dissolvono e costui diviene realmente come un uccello libero. La libertà assoluta si raggiunge nella realtà ed il comportamento di tale persona cambia in modo straordinario ed egli acquisisce una grande fiducia in se stesso. Diventa testimone nell'intera rappresentazione della vita. Allorché siete nell'acqua, avete paura di annegare ma, supponendo di salire su una barca, è possibile osservare la stessa acqua con diletto. Se per di più si impara come saltare in acqua e salvare gli altri, si consegue una condizione ancora più elevata, in cui si è dotati di una consapevolezza superiore detta consapevolezza senza dubbi. Con questa consapevolezza, ci dissolviamo innanzitutto nell'oceano di gioia. La gioia è assoluta. Non possiede dualità. Non è come la felicità o l'infelicità la gioia è una cosa singolare. Ed allorché balzate in essa, apprendete con facilità come godere di ogni cosa, sia piacevole che ridicola. Nel primo caso ne scorgerete la bellezza, nel secondo vedrete con humour come le persone siano ridicole. La cosa significativa è che i Sahaja Yoghi sono diventati grandi musicisti, grandi scrittori, grandi oratori, grandi amministratori. In ogni modo sono cresciuti molto in alto, specialmente nel loro atteggiamento verso gli altri. Rispettano ogni persona e sanno cosa c'è di sbagliato in esse: possono quindi rivolgersi agli altri con attenzione, con gentilezza per far sì che chi ha determinati problemi possa facilmente evolvere e diventare un'anima realizzata. E' come una candela che accende un'altra candela. Tale lavoro sta procedendo ovunque nel mondo e vi è forte speranza che possa essere intrapreso anche in Cina. Prima d'ora, in qualche modo, non potevo cominciare il mio lavoro ma la coincidenza Divina mi ha offerto la possibilità, tramite questa conferenza, di parlare al popolo cinese, che Io trovo assai saggio e assai sensibile al grande tesoro della spiritualità. Non è una coincidenza. Era inevitabile ed è stata determinata da questo potere onnipervadente. Anche nella vostra vita avrete notato numerose coincidenze ma non saprete mai come collegarle a qualcosa di Divino, finché non sarete connessi con il Potere Divino. Confucio insegnò all'umanità come migliorare le relazioni tra gli esseri umani. Tuttavia, in Cina, Lao Tze ha descritto assai magnificamente il Tao, che significa la Kundalini. Ed Io ho compiuto la traversata del fiume Yangtze, attraverso il quale Lao Tze è passato molte volte. So che Egli tentava di dimostrare che questo fiume, che è la Kundalini, fluisce verso il mare ed uno non dovrebbe essere tentato dalla

natura che gli sta attorno. La natura intorno al fiume Yangtze é senza alcun dubbio, assai, assai meravigliosa ma si deve seguire il fiume. Vi scorrono anche molte altre correnti che possono essere assai pericolose, pertanto, vi é bisogno di un buon navigatore che sappia condurre l'imbarcazione attraverso le correnti, nel punto più vicino al mare. In quel punto il fiume diventa assai silenzioso ed estremamente semplice nel suo fluire. Questo Paese é stato beneficiato da grandi filosofi: direi che il più grande fu Lao Tze, poiché l'umanesimo era per la preparazione degli esseri umani alla loro ascesa, della quale Lao Tze parlò. Tuttavia, poiché l'argomento era sottile, essa non fu tratta nella maniera così netta e precisa come ora ve la sto illustrando. E' un tale piacere per me parlare qui, di fronte a questa augusta assemblea. Dopo aver viaggiato attraverso tutto il mondo, mi rendo conto che la Cina é uno dei migliori Paesi per quanto riguarda la spiritualità.

Che il Divino benedica voi tutti!

“PROFEZIE E COMPIMENTI”

QUESTA PARTE HA DUE SEZIONI :

PROFEZIE - Antichi testi che mostrano sia riferimenti alla “ KUNDALINI ”, alla Realizzazione del Sé e alla associazione con la Brezza Fresca avvertita sulla sommità del capo e sulle palme delle mani, che le predizioni riguardanti l'avvento di SHRI MATAJI e di SAHAJA YOGA.

COMPIMENTI - Il compimento di queste antiche profezie attraverso l'avvento di SAHAJA YOGA. SAHAJA YOGA è nato e gradualmente, , e si è diffuso come una silenziosa rivoluzione interiore.

“P R O F E Z I E”

DALLE SCRITTURE INDUISTE.

SHRI GNYANESHWARA, che visse in India nel dodicesimo secolo, è stato il primo Santo che, dopo aver chiesto il permesso al suo Guru, parlò apertamente alle masse della “ KUNDALINI ” : Conoscenza rimasta segreta e trasmessa, fino ad allora, solo dal Guru al discepolo. Egli descrive molto chiaramente il manifestarsi del risveglio della “ KUNDALINI ” : “ il Vento della Vita affiora grazie al movimento della “ KUNDALINI ” e crea una sensazione di freschezza del corpo, internamente ed anche esternamente.”

Il seguente estratto dal “ Nadigrantha ” di Mr. Shantaram Athvale offre una stupefacente predizione tanto dell'Avvento di SHRI MATAJI e dell'inizio del Suo SAHAJA YOGA, quanto degli effetti che SAHAJA YOGA avrà sul genere umano. In questo libro Egli dà informazioni su alcuni differenti Nadigranthas che sono antichi, grandi testi astrologici quali il Bhriгу Samhita, il Satya Nadi, il Kak Nadi etc. In questo particolare estratto l'autore fa riferimento alle Scritture del Kak Nadi di Kakayyar Bhujander che fu un grande astrologo e ricercatore vissuto circa 2.000 anni fa.

Quando Giove sarà nei Pesci un Grande Yogi si incarna su Madre Terra. Dal 1970 diventerà completamente evidente a molte persone che una nuova era è iniziata. Il Kaliyuga finirà ed inizierà il Kritayuga.

L'asse di rotazione si abbasserà e l'orbita della Terra si avvicinerà sempre di più al sole. La vita umana sarà sottoposta ad una completa rivoluzione. Un Grande Yogi si incarna in questo tempo. Fino a quel tempo sia lo YOGI che il devoto potranno raggiungere la felicità perfetta della Moksha (Liberazione) e trovare il definitivo significato della loro vita solo seguendo il sentiero della devozione, della conoscenza e del Patanjali Yoga. Ma dovranno andare incontro a severe penitenze per il risveglio dei poteri dormienti nei vari Chakras del loro corpo e, finalmente, illuminare il potere della KUNDALINI.

Con il nuovo metodo concepito dal Grande Yogi gli esseri umani saranno in grado di raggiungere la gioia della Moksha (Liberazione) entro l'arco di una vita. Non sarà più necessario sacrificare il

proprio corpo o morire per raggiungere la Moksha. Il Brahmarandra, così irraggiungibile che solo i grandi Santi fino allora saranno stati capaci di sperimentarlo - entrando nello stato del Samadhi soltanto in punto di morte - grazie al nuovo tipo di Yoga potrà essere raggiunto da comuni esseri umani senza aspettare il momento del trapasso.

All'inizio sarà possibile conseguire lo Yoga della Liberazione soltanto a chi si nasconderà dal mondo. Invece, con l'aiuto di questo Yoga, dopo un certo periodo di tempo l'intera razza umana potrà superare se stessa. La gente non si dovrà preoccupare per il cibo, il riparo ed i vestiti. Vivendo una vita ordinaria, le persone potranno raggiungere lo Yoga l'Unione con DIO. Non saranno necessari ospedali e non ci saranno malattie.

In principio il Grande Yogi potrà curare i malati con un semplice tocco. La decadenza del corpo e la sua conseguenza, la vecchiaia, non esisteranno più e le persone avranno corpi celestiali.

Grazie alle nuove scoperte scientifiche scienza e religione diverranno tutt'uno. Con l'aiuto della scienza l'esistenza di DIO e dell'Anima potranno essere provate, Il velo dell'ignoranza e della Maya sarà abbattuto ed il Brahmarandra e la Moksha, che precedentemente potevano essere raggiunti dagli Yogis attraverso un lavoro molto duro e severe penitenze, diventeranno facilmente disponibili a molti esseri umani".

DALLE SCRITTURE CRISTIANE

La KUNDALINI è il riflesso dello SPIRITO SANTO dentro ogni essere umano. Il granello di senape altro non è che l'Energia dormiente della KUNDALINI che, quando è germogliata, diventa l'Albero della Vita - Il Sistema Sottile con i sette Chakras ed i tre canali di energia.

Il Vangelo dell'Acquario riporta le seguenti parole di CRISTO : “ queste cose dico mentre sono con voi nella carne, ma quando lo Spirito Santo verrà nel Suo Potere, ecco, Lei vi insegnerà molto di più e vi porterà alla memoria tutte le parole che Io vi ho detto. Ci sono moltissime cose ancora da dire, cose che questa età non può ricevere perché non può comprendere.

Ma ecco, Io dico che prima del Grande Giorno in cui il Signore verrà, lo Spirito Santo renderà noti tutti i misteri. I misteri dell'Anima, della vita, della morte e dell'immortalità ; l'identità di un uomo con ogni altro uomo e con il suo DIO ”.

Nel Vangelo secondo Giovanni, CRISTO disse : “ Io vi dico la Verità. È bene per voi che Io vada via poiché, se Io non vado via, il Consolatore non verrà a voi ; ma se Io vado allora lo manderò a voi (16 : 7).”

“ Ma il Consolatore, lo SPIRITO SANTO, che il PADRE manderà in mio Nome, Lui vi insegnerà tutte le cose e vi porterà alla memoria tutte le cose che vi ho detto (14 : 26).”

“ Quando Egli verrà, lo Spirito della Verità vi guiderà dentro tutta la Verità ; poiché Egli non parlerà per Sé Stesso ma, qualsiasi cosa sosterrà, Egli parlerà ed annuncerà a voi ciò che stà arrivando.”

Molto tempo fa un monaco cistercense chiamato Gioacchino Da Fiore (c. 1130/45 - 1202) rivendicò che il Nuovo Testamento annunciava una terza età di conoscenza ed integrazione, l'età dello Spirito Santo che veniva dopo l'età del PADRE (YAHWEH - il Vecchio Testamento) e quella del Figlio (GESÙ CRISTO - il Nuovo Testamento).

DALLE SCRITTURE ISLAMICHE :

Il Corano accenna alla Brezza Fresca in relazione alla Resurrezione “ È ALLAH Colui che fa spirare i venti... così sarà la Resurrezione .”

“ Nel tempo della Kiyama (il tempo della Resurrezione) sigilleremo le loro bocche e parleranno le mani, ed esse testimonieranno i loro peccati ”. Questo è precisamente ciò che accade in SAHAJA

YOGA, quando il nostro sistema interno può essere percepito, nella sua integrità e completezza, sulla punta delle dita.

Ogni cosa che facciamo e che va contro lo Spirito si manifesta nei nostri Chakras e può essere sentita sulle mani dopo che abbiamo avuto la Realizzazione del Sé. Il Corano fa inoltre molti riferimenti alla Ruh (o Ruah), il Respiro di DIO, che è la stessa cosa del Potere Onnipervadente nell'Induismo o dello SPIRITO SANTO nella cristianità. Il loro riflesso nell'essere umano è la KUNDALINI.

Una interessante relazione può essere rintracciata nella Breve Enciclopedia dell'Islam la quale descrive il Madhi - ovvero il dodicesimo Imam che fu predetto venire nel tempo del Kiyama : Credere in Lui come il Secondo Messia promesso è un articolo di fede perché, prima di tutto, il Suo Avvento nel 14° secolo dell'Egira fu annunciato da Maometto". Ora l'Egira, dalla quale si fa partire il computo degli anni secondo il Calendario Islamico, iniziò nell'anno 622 circa ; la qual cosa ci rimanda ad un anno compreso tra la fine del 1922 e l'inizio dell'anno 1923. SHRI MATAJI NIRMALA DEVI nacque il 21 Marzo 1923.

DALLE SCRITTURE GIUDAICHE :

Anche la Tora menziona il “ Respiro Sacro ” in relazione al corpo sottile (albero seferotico) : “Un respiro che viene da questo mondo scuote i rami dell'Albero della Vita che diffonde, in questo mondo, la fragranza del mondo futuro e tiene in vita le Anime Sante. Queste Anime risorgono svegliandosi l'un l'altra ... e l'Albero della Vita gioisce .” Questo è un riferimento alla capacità dei Sahaja Yogis di dare la Realizzazione del Sé ad altre persone, come una candela accesa ne può accendere altre. La gioia dell'Albero della Vita è la gioia percepita nel nostro sistema sottile quando la KUNDALINI è stata risvegliata.

“C O M P I M E N T I”

Nelle prime ore del mattino del 5 Maggio 1970, disgustata dalle falsità diffuse dagli autoproclamati guru della Nuova Era, desiderando che tutti i ricercatori della Verità ottenessero la Realizzazione del Sé, sulla piccola spiaggia di Nargol (a circa 150 Km da Mumbai), SHRI MATAJI meditava sul Sahasrara Primordiale, il Settimo Centro che è l'Integrazione ed il culmine della nostra evoluzione. Fu così Testimone della grandiosa apertura del Sahasrara, e così descrisse questo storico evento:

“ Appena il Sahasrara fu aperto, l'intera atmosfera si riempì di intense vibrazioni e c'era luce intensissima nel cielo. Vibrazioni e Luce discesero sulla Madre Terra, come una pioggia torrenziale o una cascata, con una forza tanto travolgente che restai sbalordita e attonita”.

“ L'evento fu così straordinario ed inaspettato che rimasi stordita e totalmente silenziosa di fronte al suo splendore “.

“ Vidi la KUNDALINI Primordiale risalire come una grande fornace, e la fornace era molto silenziosa, ma era ardente come quando si scalda un metallo ed assumeva svariati colori.

“ La KUNDALINI appariva come una fornace, un tunnel (come uno di quegli impianti che bruciano carbone per creare elettricità) : si allungò come un telescopio e venne fuori, una parte dopo l'altra, via ! Via ! Via ! Proprio così.

“ Appena vidi tutto ciò mi persi nella gioia : come un Artista che guarda la Sua Creazione avvertii la “ Gioia del Grande Compimento.”

“ Uscendo da questa meravigliosa esperienza, mi guardai intorno e vidi gli esseri umani così ciechi e divenni assolutamente silente e desiderai che diventassero delle coppe da riempire di nettare.”

SAHAJA YOGA era nato. SHRI MATAJI iniziò a dare la Realizzazione del Sé a piccoli gruppi di ricercatori in India, toccando i loro Centri di Energia lungo la spina dorsale. Poi il primo gruppo di dodici ricercatori ottenne il risveglio della KUNDALINI: la Realizzazione del Sé di massa era iniziata. SAHAJA YOGA si diffuse rapidamente nei piccoli villaggi dell'India, dove persone innocenti, con il cuore aperto, erano pronte per ricevere questo Dono Divino.

Poco dopo il marito di SHRI MATAJI fu nominato Segretario Generale dell'Organizzazione Marittima dell'ONU e Londra diventò la loro casa. Il primo gruppo di sette ricercatori occidentali ricevette la Realizzazione del Sé e divennero Sahaja Yogis.

Lentamente SAHAJA YOGA si diffuse attraverso l'Europa ed il Nord America. SHRI MATAJI era molto desiderosa di salvare i Suoi bambini americani dagli artigli dei falsi guru che, discesi sopra quel Paese, depredavano la gente in nome della Spiritualità. Nel 1972 vendette i Suoi gioielli d'oro per partire verso l'America. Visitò sale su sale ma il Suo messaggio cadde in anni sordi. I ricercatori di quei tempi erano troppo sprovveduti per capire che la Verità può essere ottenuta senza pagare favolose somme di denaro. Sulla strada del ritorno, a bordo della nave dedicò loro una poesia.

Nel 1989, dopo il crollo della cortina di ferro, SAHAJA YOGA si è diffuso come un lampo in Russia e nei Paesi del Blocco Orientale, dove dozzine di migliaia di ricercatori hanno riempito gli stadi per ascoltare le conferenze di SHRI MATAJI e ricevere la loro Realizzazione del Sé. Al giorno d'oggi SAHAJA YOGA si è affermato in tutti e cinque i Continenti e sta entrando con piena forza nell'attenzione delle comunità scientifiche, politiche, ecologiche e spirituali come una soluzione per risolvere le crisi odierne a partire dall'interiorità delle persone.

IL TESTAMENTO DI RUDYARD KIPLING (1865 - 1936)

1. Se riesci a non perdere la testa quando tutti intorno a te la perdono e ti mettono sotto accusa ;
2. Se riesci ad avere fiducia in te stesso quando tutti dubitano di te, ma a tenere nel giusto conto il loro dubitare;
3. Se riesci ad aspettare senza stancarti di aspettare;
4. essendo calunniato a non rispondere con calunnie;
5. essendo odiato a non abbandonarti all'odio, pur non mostrandoti troppo buono, e parlando troppo da saggio;
6. Se riesci a sognare senza fare dei sogni i tuoi padroni;
7. Se riesci a pensare, senza fare dei pensieri il tuo fine;
8. Se riesci, incontrando il successo e la sconfitta, a trattare questi due impostori allo stesso modo;
9. Se riesci a sopportare di sentire la verità che tu hai detto, distorte da furfanti che ne fanno trappole per sciocchi;
10. vedere le cose per le quali hai dato la vita, distrutte e umiliarti, ricostruirle con i tuoi strumenti ormai logori;
11. Se riesci a fare un solo fagotto delle tue vittorie e rischiarle in un solo colpo a testa o croce;
12. E perdere e ricominciare da dove iniziasti, senza dire mai una parola su quello che hai perduto;
13. Se riesci a costringere il tuo cuore, i tuoi nervi, i tuoi polsi a sorreggerti, anche dopo molto tempo che non te li senti più, ed a resistere, quando ormai in te non c'è più niente, tranne la tua volontà che ripete : "resisti";
14. Se riesci a parlare con la canaglia senza perdere la tua onestà;
15. passeggiare con i Re, senza perdere il senso comune;
16. Se tanto nemici che amici non possono ferirti;
17. Se tutti gli uomini per te contano, ma nessuno troppo;
18. Se riesci a colmare l'inesorabile minuto con un momento fatto di sessanta secondi:

**TUA È LA TERRA E TUTTO CIÒ CHE È IN ESSA, E QUEL CHE PIÙ CONTA,
SARAI UN UOMO FIGLIO MIO.**

SE IL SECOLO CHE VIENE DOPO IL SECOLO FINIRÀ,
GLI UOMINI AVRANNO FINALMENTE GLI OCCHI APERTI.
ESSI NON SARANNO PIÙ IMPRIGIONATI NELLE LORO TESTE E NELLE LORO CITTÀ, MA
SARANNO CAPACI DI GUARDARE DA UN'ESTREMITÀ DELLA TERRA ALL'ALTRA E DI
CAPIRSI L'UNO CON L'ALTRO.
SAPRANNO CHE CIÒ CHE AFFLIGGE L'UNO, FERIRÀ L'ALTRO.

*Gli uomini formeranno un unico grande corpo,
di cui ognuno di loro sarà una parte minuscola.
Insieme, ne formeranno il cuore.
Ci sarà una lingua parlata da tutti e così, finalmente, nascerà la grande umanità.
Perché arriverà la Donna per prendere in mano lo scettro.
Essa dominerà sui tempi futuri e detterà agli uomini ciò che pensa.
Essa, sarà la Madre del millennio che viene dopo il millennio.
Essa, dopo i giorni del diavolo, emanerà la soave dolcezza di una Madre.
Essa, dopo i giorni delle barbarie, rappresenterà la Bellezza.
Il millennio che viene dopo il millennio, si trasformerà in un periodo spensierato.
Ci si amerà, si dividerà tutto, si sognerà e i sogni diverranno realtà...
...Così, agli uomini, darà una seconda nascita.
Lo Spirito prenderà possesso della massa degli uomini che si saranno uniti nella fratellanza.
Quindi, sarà proclamata la fine delle barbarie.
Sarà l'era di una nuova forza del credere.
Dopo i giorni neri all'inizio del millennio che viene dopo il millennio, inizieranno i giorni felici : l'uomo
ritroverà la via retta dell'uomo, e la Terra ritroverà il Suo ordine...
Ci saranno le strade che, da una estremità della Terra e del Cielo, porteranno all'altra ;
i boschi torneranno ad essere fitti, il deserto ritroverà l'acqua
e le acque torneranno ad essere limpide.
La Madre Terra sarà un giardino :
l'uomo avrà cura di tutto ciò che vive e ripulirà ciò che ha sporcato.
Egli capirà che tutta la Madre Terra è la sua casa,
e penserà con saggezza, al mattino.....
L'uomo saprà tutto su Madre Terra e sul suo corpo.
Le malattie saranno curate prima che esse compaiono e ognuno curerà se stesso e gli altri.
L'uomo avrà capito che si deve aiutare per mantenersi retto,
e dopo i giorni della chiusura e dell'avarizia,
l'uomo aprirà il suo cuore e la sua borsa ai bisognosi.
Si definirà curatore dell'ordine umano e finalmente avrà inizio una nuova era....
Quando l'uomo avrà imparato a dare e a dividere, saranno finiti i duri giorni della solitudine.
Crederà di nuovo nello Spirito e la barbarie sarà riconosciuta da tutti.
Ma tutto ciò accadrà dopo le guerre e dopo gli incendi.
Tutto ciò nascerà dalle ceneri delle torri bruciate di Babele.
E sarà necessario un pugno di ferro per portare ordine nel caos e perché l'uomo trovi la retta via.
L'uomo saprà che tutte le creature sono portatrici della luce
e che tutte le creature meritano rispetto.
L'uomo, nella sua vita, avrà vissuto più vite e saprà che la luce mai si spegnerà.*

Per secoli, “Gli scritti Segreti delle Profezie” di Giovanni di Gerusalemme, da cui sono estrapolate le suddette citazioni, era considerato un libro proibito, finché, recentemente, è ricomparso. La Chiesa, che in quel libro non vedeva annunciata la sua vittoria e il suo trionfo, considerava l’opera “dettata dal diavolo!” Giovanni da Gerusalemme era un monaco Benedettino che, nel 1100, visse per circa vent’anni a Gerusalemme. Era l’era delle crociate, e Giovanni da Gerusalemme probabilmente rappresentava la “guida morale e profetica” dell’Ordine dei Templari, di cui era fondatore.

Quando morì nel 1120, uno dei sette volumi di “Gli Scritti Segreti delle Profezie” in circolazione dopo la sua morte, era in possesso dell’Ordine dei “Cavalieri del Tempio” di Parigi. Nel 1307, insieme al patrimonio dell’Ordine dei Templari, gli Scritti Segreti di Giovanni da Gerusalemme venne sequestrato a Parigi perché doveva servire come “testimonianza” per provare un presunto “patto col diavolo” dei Cavalieri del Tempio, accusati di essere “soldati del diavolo” ed i “cavalieri del cattivo”.

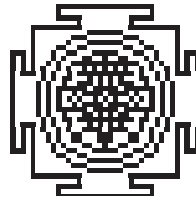
Con la cattura dei Cavalieri del Tempio anche il sudario del Cristo che si trovava in loro possesso sparì in modo poco chiaro. Vennero giustiziati, per venire in possesso del loro mitico patrimonio, più di 60 cavalieri. Si presume che una copia degli Scritti delle Profezie si trovi in Vaticano, mentre un’altra venne probabilmente portata sul monte Athos. Un’altra copia ancora che si trova nel monastero di Zagorak nei pressi di Mosca sparì in occasione della confusione nata durante la Rivoluzione d’Ottobre.

Dopo il comunismo, il professore russo Galvieski trovò una copia del famoso libro. Essendo esperto delle lingue orientali e antiche, era la persona adatta per tradurre l’antico testo in francese in modo che anche il mondo occidentale potesse leggerlo.

“Gli Scritti Segreti delle Profezie” di Giovanni da Gerusalemme, comprende tra l’altro, una breve biografia del monaco che, in occasione delle crociate, raggiunse la Città Santa. Giovanni, di cui non si conoscevano i genitori, crebbe sotto la cura dei benedettini della Abbazia di Vézelay situata nella Borgogna, in Francia. Durante il periodo in cui visse a Gerusalemme, lavorava in qualità di medico o, semplicemente, di guaritore. Il suo libro contiene ben 40 profezie, tutte scritte in versi.

La parte più angosciante delle sue profezie, riguardante l’oscuro periodo prima del “Secolo d’Oro”, risulta talmente terribile che quasi non si riesce a leggerla approfonditamente. Perciò, il quotidiano tedesco “Rhein - Main - Tageblatt” scrisse: “tutto ciò che il monaco prevedeva nell’undicesimo secolo risulta terrificante ma, dal punto di vista attuale allo stesso tempo purtroppo anche convincente: prostituzione infantile, abuso di droghe, sovrappopolazione, odio verso gli stranieri, genocidio nonché guerre a fondo etnico e religioso. Nelle sue visioni, Giovanni sapeva pure dell’esistenza del continente americano nonché della potenza atomica e persino gli effetti terribili provocati dall’attuale buco dell’ozono. Inoltre, Giovanni prevedeva lo scenario del 2000 annunciando “Cavalieri” costretti a proteggere i pellegrini cristiani in viaggio per visitare la tomba di Cristo. Di fronte a tutte queste profezie i giornali preferiscono tacere o minimizzare. Viene dettagliatamente descritto l’abuso della genetica e le illusioni sulle capacità dell’elettronica moderna: “l’uomo non saprà più distinguere tra ciò che esiste e ciò che non esiste”. L’uomo del futuro non avrà nessun valore. Tutto si potrà comprare. La megalomania e l’atto blasfemo degli uomini non conosceranno nessun limite. Catastrofi inimmaginabili affliggeranno l’uomo. Il quotidiano tedesco “Bild Zeitung” riferiva solamente la profezia del Pianeta Plutone. Il professore Galvieski definiva i protocolli di Giovanni “Una accusa senza pietà”.

I NEMICI DELLO SPIRITO



Il principio di Satana, che è in effetti il principio collettivo del male, ha sempre ostacolato, con i suoi mezzi sottili, l'evoluzione dell'uomo.

Tale negatività si è servita di sei principali strumenti per combattere l'umanità ed il suo conseguimento dello Spirito.



Nel **Mooladhara Chakra** il nemico dello spirito è la **lussuria**, che inverte il magnetismo naturale di Shri Ganesha limitandolo, indebolendolo e trasformandolo in un tipo di magnetismo che soggioga l'attenzione.

Nello **Swadisthana Chakra**, il nemico dello Spirito è la **collera**, che si manifesta sotto forma di aggressività ed impazienza verso gli altri, e che si esprimerà poi attraverso il Vishuddhi Chakra.

Nel **Nabhi Chakra** il nemico dello Spirito è l'**avidità**, che ci impedisce di essere generosi, concentrando la nostra attenzione solo sulla materia, allontanandoci dalla visione della realtà in cui il Divino è colui che ci dà sostentamento.

A livello del **Cuore, Anahata Chakra**, il nemico dello Spirito è rappresentato dai diversi **attaccamenti**, che affidano la nostra sicurezza a relazioni e situazioni puramente transitorie, che non fanno accedere alla sicurezza illimitata dello Spirito.

Nel **Vishuddhi Chakra** il nemico dello Spirito è l'**invidia**, che ci impedisce di comprendere che il successo dei nostri fratelli e sorelle è anche il nostro, essendo tutti noi parte integrante di un Unico Organismo.

A livello dell'**Agnya Chakra** il nemico dello Spirito è la **vanità**. Essa esalta il manifestarsi del nostro ego, tenendoci lontani da ogni forma di umiltà, che dovrebbe essere invece una delle qualità principali dei Sahaja Yogis.

Il Cristo è la porta d'accesso al Regno di Dio, che non può essere superata senza aver prima sconfitto questi nemici.

Il **Sahasrara Chakra** non ha nemici, essendo al sopra di essi.

Il Sahasrara è la dimora di Shri Mataji Nirmala Devi, che è intoccabile. Così come ogni figlio ha diritto a stare nella casa della propria madre, anche noi Sahaja Yogis dobbiamo assumere la nostra degna posizione ai Piedi dell'Adi Shakti, nel Suo Regno eterno.

Jai Shri Mataji!

Altro sulla meditazione a casa e sulla preparazione alla Meditazione



La meditazione è una esperienza interiore oggettiva e soggettiva allo stesso tempo. **Oggettiva** in quanto frutto dell'attività spontanea della nostra Kundalini interiore la quale comunica in modo simile, a ciascun essere umano, sensazioni di benessere, rilassatezza ed anche consapevolezza del nostro essere interiore. Ma anche **soggettiva** nel senso che ciascun essere umano sperimenta l'attività della propria Kundalini in misura proporzionale alle condizioni del proprio sistema sottile. Nel senso che più il nostro sistema sottile si trova in uno stato di armonia ed equilibrio, e maggiori e più intensi saranno i benefici e le sensazioni di benessere che saremo in grado di sperimentare.

Per rendere meglio l'idea di come funziona la meditazione, possiamo paragonare il nostro sistema energetico ad una radio che deve sintonizzarsi su una frequenza radiofonica. Fin quando l'apparecchio radiofonico non viene sintonizzata sulla frequenza corretta non si è in grado di beneficiare di un ascolto nitido e piacevole.

Non bisogna, tuttavia, confondere le tecniche di meditazione con la meditazione o con lo stato meditativo.

Le tecniche di meditazione, infatti, posso essere equiparate alla sintonizzazione della nostra radio interiore mentre la meditazione all'ascolto della musica interiore che si produce dall'attività della nostra Kundalini. Essa si percepisce come uno stato di silenzio mentale, gioia nel cuore ed un profondo senso di pace e di rilassatezza che pervade tutto il nostro essere interiore.

Cosicché tutte le tecniche di meditazione non sono altro che dei mezzi attraverso i quali creiamo in noi le condizioni di ascolto della nostra spiritualità interiore ed anche per consentire alla nostra Kundalini di migliorare, riparare e nutrire i recettori e i trasmettitori del nostro sistema energetico interiore.

Naturalmente è evidente che se avessimo un sistema interiore completamente in equilibrio ed in armonia, privo di qualsiasi tensione o blocco energetico, allora basterebbe desiderare di entrare in meditazione ed immediatamente potremo ritrovarci in uno stato di assoluto benessere, pace e gioia senza dover far proprio nulla. Purtroppo, tale stato di integrità interiore è piuttosto raro, e pertanto, è necessario mettere in pratica le varie tecniche di meditazione, necessarie di volta in volta ad accelerare o addirittura a consentire l'attività della nostra Kundalini.

Per essere efficaci, tuttavia, le tecniche di meditazione non devono essere poste in essere in modo asettico, ripetitivo, meccanico e ritualistico. Al contrario, è necessario ogni volta, sperimentarle con sensibilità ed con attenzione al fine di riscontare la loro reale efficacia sia sul nostro stato energetico sia quale mezzo per entrare nello stato di consapevolezza senza pensieri. A volte, tuttavia, il confine tra meditazione e non meditazione è molto labile, per il susseguirsi alternato di pensieri e momenti di assoluta consapevolezza senza pensieri.

LA MEDITAZIONE A CASA

In genere per una persona adulta sono necessarie almeno 8 settimane consecutive di sperimentazione pratica delle tecniche di meditazione (al mattino per non meno 15 minuti ed alla sera per una durata eguale), prima di poter sperimentare in modo intenso e completo l'efficacia della meditazione proposta da Sahaja Yoga. Ciò non toglie che chiunque desideri di avvicinarsi alla meditazione con tempi più lunghi e modalità meno intense, possa tranquillamente sperimentare la meditazione come desidera, dedicandogli il tempo che crede.

In ogni caso la meditazione proposta da Sahaja Yoga in genere necessita di una lunga sperimentazione per essere apprezzata in tutta la propria potenzialità.

La meditazione mattutina viene consigliata per caricarsi di energia positiva, quella serale per terminare la giornata lasciando il nostro sistema sottile il più possibile in equilibrio e libero da eventuali tensioni.

Shri Mataji in proposito consiglia:

(Da **Nirmala Yoga n° 19**, 1984)

.... "Alzatevi presto al mattino, fate la doccia, sedetevi senza parlare. Non parlate al mattino presto, sedetevi e meditate ... A quell'ora arrivano i raggi divini; il sole viene più tardi. È così che gli uccelli si svegliano, così si svegliano i fiori. Se siete abbastanza sensibili vi accorgete che svegliandovi presto al mattino, arriverete a dimostrare almeno dieci anni di meno. È veramente un'ottima cosa svegliarsi presto al mattino! Di conseguenza, andrete a dormire presto la sera. Questo per quello che riguarda la sveglia. Quanto al dormire non vi devo spiegare nulla perché, per questo, ve la sapete cavare benissimo da soli. Al mattino dovrete solamente meditare".

.... "Anche se avvertite, qua e là, qualche blocco ai chakra, dimenticatelo, semplicemente dimenticatelo. A quel punto comincia la vostra arresa. Se c'è un blocco a un chakra, dovrete dire: Madre Kundalini, io lo arrendo a Te. Invece di lavorarvi con le mani, dite solo questo. Ma questo arrendersi non deve essere razionalizzato. Se ancora pensate, o vi preoccupate anche del motivo per cui dovete farlo, non servirà a niente.

La cosa migliore è avere puro amore e purezza nel cuore: questo è arrendersi.

Lasciate tutte le preoccupazioni alla vostra Madre interiore (la Kundalini n.d.r).

L'arrendevolezza, l'abbandono, è una cosa molto difficile nelle società orientate sull'ego. Anche solo parlare di queste cose mi preoccupa un poco. Quindi, se vi viene qualche pensiero, o se sentite un "catch" in qualche chakra, semplicemente arrendetelo. In questo modo, vedrete, i chakra si puliranno. Al mattino non c'è bisogno di usare troppo le mani adottando questa o quella tecnica. Scoprirete che i vostri chakra si puliscono in meditazione".

(Chelsham Road, Londra (G.B.), 7 Settembre 1980)

"....Ora, quando meditate: **per quanto tempo?** Di nuovo, state pensando. Se provate ad adottare tutta questa meticolosità, state ancora pensando. Trovate il luogo migliore dove sedervi, mettetevi di fronte alla foto e sentite soltanto le vostre vibrazioni. Dove avete i blocchi? Bene. A questo punto sapete come rimuovere i blocchi. Provate a farlo senza pensare. Per prima cosa, dite i mantra in corrispondenza dei diversi chakra, ovunque abbiate un blocco. Nel recitarli, non è necessario dire tutti i mantra. Recitate il mantra solo su quel punto, con il cuore. Rimuovete le tensioni ed il calore (baddha) con il movimento della mano, come sapete, e funzionerà."

"... Individuate, inoltre, tutti i modi in cui la vostra mente divaga e bloccatela.

Cercate di fermarla, perché la vostra mente ha già pensato per almeno altre sette vite; non vi occorre ulteriore attività mentale, ne avete avuta a sufficienza. Il cervello che Dio vi ha dato l'avete danneggiato, al punto che adesso è meglio lasciarlo tranquillo e non pensare.

Allora l'ispirazione vi nascerà da dentro. E, quando vi nascerà l'ispirazione, scoprirete che sarà molto diverso, sarà bellissimo, assolutamente meraviglioso...."

.... "La cosa principale è che dobbiamo essere una cosa sola con il nostro Sé. Senza conoscere l'Atma, non potete conoscere Dio. Dovete conoscere il vostro Spirito."....

.... "Cercate di **diventare senza pensieri**. È la prima fase ma non l'avete raggiunta, voi continuate a pensare; senza motivo, vi mettete ancora a pensare. Questa è l'unica differenza qualitativa fra voi e gli indiani: essi non pensano, assorbono e basta. Avete visto un neonato che viene allattato? Lui non pensa, succhia e gioisce. Si dice di rivolgere l'attenzione all'interno. A chiunque chiediate qui, vi risponderà che sta rivolgendo l'attenzione all'interno. Con il cervello tenterete stratagemmi di ogni genere senza fare niente. **Si tratta di raggiungere il silenzio, di ridurre la vostra mente al silenzio e percepire, intorno, l'atmosfera serena che io sento particolarmente in India.**"

Modalità

Si può meditare in qualsiasi luogo (sul proprio letto, in giardino, perfino in bagno..) ed in ogni momento della giornata (all'alba, al mattino, nel pomeriggio e la sera).

Dato che ciascuno deve diventare il maestro di sé stesso, la scelta del luogo e del momento per mediare è libera e lasciata alla propria libertà ed al proprio desiderio.

In genere è da preferirsi la posizione da "seduti" per una maggior facilità a portare l'attenzione all'interno e, soprattutto, nell'area della colonna vertebrale.

Quindi, ci si può predisporre alla meditazione stando seduti su di una sedia ovvero sul pavimento a gambe incrociate, sul divano o perfino sul proprio letto sempre che il materasso sia sufficientemente resistente da far mantenere facilmente la posizione con la schiena retta. E' comunque consigliato meditare con un sottofondo musicale a scelta.

Shri Mataji in tal senso consiglia :

"qualsiasi tipo di musica, anche musica pop, purché abbia buone vibrazioni... .

(1988 – Shuddy Camps – England)

"musica che favorisca la vostra emancipazione, la vostra ascesa ed il vostro risveglio interiore"

(31/05/92 – Shuddy Camps – England)



Tecniche di Meditazione

utilizzando la **Fotografia di Shri Mataji Nirmala Devi**

Questa tecnica di meditazione riproduce in termini moderni, l'antica tecnica di meditazione proposta ai propri discepoli dai grandi maestri della tradizione spirituale orientale come Patanjali ed il Buddha. Tecnica che consiste nel raggiungere lo stato di meditazione mettendo la propria attenzione sul proprio maestro spirituale, il quale nella meditazione proposta da Sahaja Yoga è rappresentato da Shri Mataji Nirmala Devi.

Nella raccolta degli aforismi di Patanjali con il n. 37 è riportato l'aforisma secondo il quale *"un'altra possibilità per entrare in meditazione (ed in consapevolezza senza pensieri n.d.r.) è la contemplazione di un maestro illuminato che è libero dai desideri e da ogni attaccamento, o la contemplazione di un oggetto divino."*

Shri Mataji in proposito consiglia:

(Da Nirmala Yoga n° 19 , 1984)

*... "In meditazione, provate a fermare i vostri pensieri. **Guardate la mia foto con gli occhi aperti e così fermerete i pensieri.** Prima dovete fermare i vostri pensieri, poi andrete in meditazione."*

*... "A questo punto siete in consapevolezza senza pensieri (thoughtless awareness). Ora, meditate. Prima di ciò non c'è meditazione. Finché pensieri come "devo prendere il the", oppure "cosa devo fare dopo ", oppure " cos'è questo, cos'è quello ?" continuano a passare per la mente, non c'è meditazione. Quindi, prima dovete entrare in consapevolezza senza pensieri, perché la crescita spirituale inizia solo da quel momento, non prima. Questo è importante da capire. Non potete crescere in Sahaja Yoga, rimanendo a livello razionale. Così **la prima cosa da fare è quella di stabilizzare la vostra consapevolezza senza pensieri**".*

(Chelsham Road, Londra (G.B.), 7 Settembre 1980)

..Non dovete pertanto usare il pensiero per correggere i vostri chakra. Dovrei forse scrivere in caratteri d'oro che non potete risolvere le cose pensando? È qualcosa che la gente non capisce."

".....quando pensate, non avete potere su voi stessi. Vi è una barriera fra voi e lo Spirito, perché pensate con l'ego." ... "L'identificazione dovrebbe essere con lo Spirito, e lo Spirito non pensa: si manifesta." ... "Fate dunque tutto in silenzio, senza pensare, in consapevolezza senza pensieri."

*"...Adesso, **quando vi trovate di fronte alla (mia) fotografia**, per verificare il vostro stato, diventate umili. Per prima cosa, assumete un atteggiamento umile come chi voglia perfezionarsi. Dinanzi alla fotografia, diventate umili e **cercate di scoprire che cosa non va in voi**. La cosa migliore è darvi un bandhan. Non pensate. **Diventare umili, significa cercare di portare l'attenzione sul cuore; diventate umili: spostatela sul cuore, non pensate.***

*Rivolgete ora l'attenzione verso la fotografia, senza pensare, e osservate per conto vostro quali sono i chakra bloccati. Non si dovrebbe subito giungere alla conclusione: "Oh sì, ho questo blocco per questo motivo, ho questo blocco per quest'altro motivo, mi sto bloccando a causa di quella persona". Tutte queste assurdità non sono necessarie. **Non è necessario giudicare razionalmente i motivi per i quali contraete dei blocchi**. Per noi non è importante. C'è un blocco; d'accordo. Non lasciatevi subito andare ai pensieri. ...per voi non è necessario."*

Per chiunque volesse sperimentare tale tecnica, quindi, è possibile iniziare la meditazione semplicemente alzandosi la propria Kundalini, darsi sette bandhan (archi da sinistra verso destra e viceversa, passando sopra il capo), mettere le mani con i palmi rivolti verso l'alto sulle ginocchia e rivolgere il proprio sguardo sul punto rosso disegnato sulla fronte di Shri Mataji Nirmala Devi, fin quando i pensieri scompaiono spontaneamente.

Estratto da un discorso di Shri Mataji Nirmala Devi a Puna (India) il 26.12.1982

... Portate la vostra attenzione dall'esterno verso l'interno, ... Il nostro corpo deve servirci per farci stare a nostro agio internamente, non esteriormente....

Riamonizzare i canali e i Chakras con le "vibrazioni"

Quando ci accingiamo a meditare possiamo percepire i nostri squilibri energetici interiori sotto forma di formicolii, pulsazioni, pizzicori, pesantezza e calore sui palmi delle mani ed anche su ciascun singolo dito . Per bilanciare e dissolvere tali squilibri possiamo utilizzare direttamente le "vibrazioni" ossia la sinergia tra la nostra Kundalini e l'energia onnipervadente, portando il palmo della mano destra direttamente a contatto con l'area del nostro torace oppure della testa dove si trova il chakra bloccato. Per individuare il Chakra è necessario imparare le corrispondenze tra i singoli chakra e le dita della mano, come illustrato nello grafico che avrete notato esposto ai corsi di meditazione. Un volta individuato il chakra corrispondente potete anche fare con la mano destra un bandhan (movimento circolare in senso orario) nella zona del chakra o trasmettergli delle vibrazioni appoggiando il palmo della mano destra sulla parte del corpo in corrispondenza del chakra., fin quando non avvertite una sensazione di leggerezza, leggero fresco nell'area. Spesso i chakras bloccati o mal funzionanti possono essere percepiti direttamente nella loro sede principale ossia nelle corrispondenti aree del corpo. In tal caso vanno comunque eseguiti le stesse tecniche precedentemente consigliate.

Shri Mataji sull'argomento consiglia:

(Chelsham Road, Londra (G.B.), 7 Settembre 1980)

*"..... abbassare l'ego: usando la mano, massaggiando, potete abbassarlo, perché nelle vostre mani scorre il flusso;..... dalle vostre mani fuoriesce il flusso, dalle vostre mani proviene il flusso..... Usatelo per massaggiarvi la testa, per abbassare l'ego. Anche per il cuore, non pensateci ma dateglieli (bandhan, ndt), oppure appoggiate la mano su di esso. **Dirigete le vibrazioni, ma senza pensare**. È questa la cosa importante. Se, mentre le dirigete, pensate, non riuscirete ad indirizzarle, perché la vostra attenzione è coinvolta nel processo mentale."*

Riamonizzare i canali e i Chakras attraverso gli elementi della natura terra, fuoco, acqua , aria, etere.

Su tali tecniche esiste una specifica dispensa leggendo la quale potete apprendere le tecniche in oggetto.

Bilanciare i canali e riamonizzare i chakra attraverso i Mantras

Anche su tale argomento esiste una specifica dispensa leggendo la quale potete apprendere i vari tipi di mantra.

Shri Mataji a tal proposito propone:

(Da Nirmala Yoga n° 19 , 1984)

*....“potreste cominciare con **il mantra** ...dicendo "**io perdono**". E' Il modo più semplice per fermare i pensieri....” poi **guardate dentro di voi** e rendetevi conto di **quale sia il principale ostacolo. Il primo è il pensare.** per eliminare i pensieri, dovete dire il mantra a Shri Nirvichara:*

"Om Twameva Sakshat, Shri Nirvichara Sakshat, Shri Adi Shakti Mataji, Shri Nirmala Devi Namoh Namah". Viene poi l'ostacolo del vostro ego. Vi accorgete che i pensieri si sono fermati, ma potreste sempre sentire una pressione alla testa. Se è l'ego, dovete dire: "Om Twameva Sakshat, Shri Mahat Ahamkara Sakshat, Shri Adi Shakti Mataji, Shri Nirmala Devi Namoh Namah". Ripetetelo per tre volte. Mahat significa grande e Ahamkara significa ego. Se continuate a sentire la pressione dell'ego, tenendo la mano sinistra verso la fotografia, alzate il lato sinistro sul destro per sette volte, in modo da bilanciare ego e superego. Provate a sentire come state dentro di voi.

*“Una volta bilanciati, la cosa migliore è quella di **portare l'attenzione sulle vostre emozioni**, sulla Manas Shakti. Osservatele. Le potete illuminare semplicemente pensando all'amore della vostra Madre Kundalini. Illuminatele. Questo risolve qualunque problema di mana (oscurità, blocco, disarmonia del canale sinistro n.d.r.) . Una volta messe a fuoco in meditazione, vedrete che le vostre emozioni cominceranno a dilatarsi dentro di voi e se tenderete di arrenderle alla vostra Madre Kundalini, esse cominceranno a dissolversi, come ad espandersi. È un'estensione, vedete. E le estenderete in modo tale da sentire che le potete controllare e, controllandole, diventano estese, illuminate e potenti .”*

Lettera NY n.12/1 tradotta dal Marathi

“.....I Mantra sono le parole della vostra Kundalini , Ma se non sono detti con il cuore o se non sentite la vostra Kundalini mentre state recitando un Mantra, allora tutto viene degradato ad un semplice rito privo di effetti.”

Riarmonizzare i canali ed i chakra con il canto della scala musicale indiana

Sa-Re-Ga-Ma-Pa-Da-Ni-Sa

dell' **A-U-**

M “ e dell' “ **OM**”

Come sperimentato durante i corsi , potete eseguire per il canale centrale la scale dal SA al NI e/o la lettera M in scala crescente. Per i canali laterali la lettera A per il canale sinistro e la lettera U per il canale destro in scala crescente.

Riamonizzare i canali e i Chakras attraverso i Massaggi

Possiamo predisporci alla meditazione massaggiandoci la testa insistendo soprattutto sull'oso della fontanella , le tempie , le spalle, le braccia fino ad arrivare a massaggiare ciascun dito delle nostre mani .

Shri Mataji in proposito consiglia:

26.12.88 Ganapatipule-India)

..... *“Dovreste **rispettare I vostri corpi** perché I vostri corpi non sono corpi ordinari ma Templi di Dio...**dovreste mettere** (anche massaggiare n.d.r.) **dell'Olio** (a scelta ed anche insieme: oliva, cocco, tamau, mandorle, neem, ect...) **sulla testa** (soprattutto sull'oso della fontanella n.d.r.) almeno una volta a settimana..... oggi giorno non v` di moda mettere l'olio in testa...ma almeno una volta a settimana dovreste mettere un p` di olio sulla testa , ciò aiuterà (a nutrire il sahasrara chakra n.d.r.) . Dovreste anche massaggiare dolcemente con l'olio **il corpo** prima di fare il bagno.....almeno per quindici minuti....”*

(08/10/2000 -- Cabella – Italia)

..... *“Dovreste mettere dell'olio nei capelli la sera prima di andare a dormire ed al mattino lavare I capelli ..facendo ciò vi e dormirete bene . Massaggiarsi con l'olio fa molto bene...soprattutto in questo clima freddo “.....”*

(06/08/85 -- -- Chelsham Road – England)

.... *“Ogni Sabato dovreste massaggiare per bene la testa con dell'olio, la domenica lavate i capelli “ ..”*

(06/08/82 -- Londra – Inghilterra)

.... *“**Se non sentite le vibrazioni in genere**, è a causa di un disturbo del sistema nervoso ...La miglior cura del vostro sistema nervoso sono i massaggi. Dovreste massaggiare la schiena; le mani...con dell'olio di oliva così diventeranno sensibili; Tuttavia se potete sentire i chakra bloccati all'interno del vostro corpo allora v` tutto bene. In questo caso è solo il chakra del Vishuddhi che non funziona bene. Massaggiate con l'olio o con il burro l'area esterna al Vishuddhi e quindi tutti muscoli del collo ed alla base del collo; in questo modo riuscirete a percepire le vibrazioni sulle mani.”*

Riamonizzare i canali e i Chakras attraverso le Asana (Posture)

Il termine asana deriva dalla radice del verbo sanscrito "as" che significa sedersi o stare seduti, in relazione alla posizione che il corpo assume durante meditazione.

Quando ci troviamo in un'asana di meditazione il corpo deve sostenersi da solo, avendo tutti i muscoli completamente distesi e la colonna vertebrale in posizione verticale.

La posizione delle gambe deve consentire di tenere la colonna quanto più diritta; questo dipende dall'angolo di inclinazione del bacino rispetto al supporto sul quale poggiano i glutei con la colonna vertebrale

Shri Mataji in proposito dell'Hata Yoga e Raja Yoga :

(09/07/82 -Birmingham-England)

.... *“ immaginiamo che la vostra Kundalini si sia bloccata in un determinato centro sottile a causa di un problema fisico. Allora potremo eseguire alcune asanas per quel tipo di blocco o alcune posture fisiche ; ma ciò è una cosa molto diversa dal moderno Hata Yoga”....*

Alcuni esercizi (Asana) insegnati da Shri Mataji:

Mooladhara chakra

In questa posizione muovere per qualche tempo le gambe come fossero ali di farfalle.

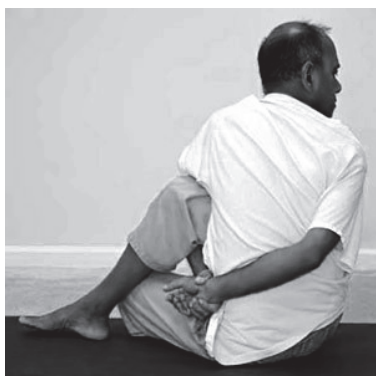


SWADISTANA chakra



Tenendo abbracciate le gambe muoversi a destra ed a sinistra senza perdere l'equilibrio.

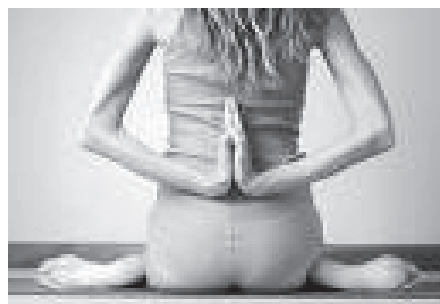
Nabhi chakra



Torsione statica, senza sforzare



CUORE Anahata chakra



Scegliere la posizione delle mani più adatta e tentare le altre con gradualità senza forzare.

Vishuddhi chakra



Si esegue con gli occhi aperti. Al movimento della testa all'indietro ed in avanti fino a portare il mento alla base del collo, può essere associato il movimento all'indietro della lingua senza toccare il palato, mettendo l'attenzione sulla punta della lingua, trattenendo il respiro e portando all'indietro la pancia.



Agnya chakra

Poggiare la fronte a terra e chiedere a Madre Terra di assorbire il nostro eccesso di ego e superego



Azioni sui vari plessi nervosi in stimolazione dei Chakras

Massaggiare le mani l'una con l'altra, e successivamente massaggiare ogni singola parte dov'è la corrispondenza dei vari Chakras.

Massaggiare i piedi dov'è la corrispondenza dei vari Chakras.

MOOLADHARA: bilanciate il Mooladhara seduti per terra in equilibrio sull'osso sacro, senza toccare il suolo con i piedi e le mani.

Spostare e massaggiare le "prime" articolazioni, ovvero i fianchi e le spalle.

SWADISTHANA: prima massaggiare il plesso in senso orario (visto da davanti) per poi massaggiare braccia e cosce .

NABHI: prima massaggiare il plesso in senso orario (visto da davanti). Lasciando fermi ginocchi e gomiti come se fossero il perno di una ruota, muovere in senso rotatorio gamba ed avambraccio, descrivendo circonferenze per piedi e mani.

ANAHATA: prima massaggiare il plesso in senso orario (visto da davanti) e poi massaggiare avambracci e gambe (dalla caviglia al ginocchio). Il nostro cuore è un muscolo formato come una spirale. Effettuare dunque movimenti di torsione a spirale del busto. Allungare le braccia ed il dorso verso il basso a sinistra e verso l'alto a destra e poi viceversa.

VISHUDDI: prima massaggiare il plesso in senso orario (visto da davanti), poi massaggiare caviglie e polsi. Muovere successivamente il collo verso sinistra e verso destra e poi avvicinare l'orecchio alla spalla dolcemente. Ruotare il collo evitando di andare dietro.

Ruotare la testa verso destra e sinistra con un semicerchio (mai indietro).

AGNYA: prima massaggiare il plesso in senso orario (visto da davanti) e poi massaggiare il dorso del piede e il dorso della mano.

SAHASRARA: Massaggiare il chakra in senso orario, poi tutte le corrispondenze dei chakras (muovendo la cute). Massaggiare il palmo delle mani e la pianta dei vostri piedi.

Per "allenare il cervello" con un po' di coordinazione tenere le mani dietro la testa e senza guardare separate gli indici dai medi e poi i medi dagli anulari e così via.

Allungare la schiena, le braccia in su, per "raggiungere il cielo" e poi inchinatevi avanti verso terra.

Riarmonizzare i canali ed i chakra con alcuni esercizi di respirazione

Shri Mataji a tal proposito propone:

(Da Nirmala Yoga n° 19 , 1984)

*“Quel che dovete fare ora è **controllare il vostro respiro**. Cercate di respirare più lentamente, nel senso che dovete prima espirare, aspettare un poco, inspirare a lungo, poi espirare. per un minuto, il vostro respiro sarà più lento del normale. D'accordo? Provate a farlo, tenete l'attenzione sulle emozioni affinché si stabilizzi la connessione. Va meglio? Vedete, la Kundalini si alza. Quando respirate, vi accorgete che un interspazio rimane vuoto. Inspirate. Trattenete il respiro. Espirate lentamente e a lungo. Ora, inspirate. Cominciate a respirare in modo tale da poter realmente rallentare il ritmo del respiro. **La vostra attenzione dovrebbe essere sul cuore o sulle emozioni**. Meglio trattenere il fiato per un po'. Trattenetelo. Espirate. Aspettate un po', non respirate. Bene. Vedete, adesso siete calmi. La Laya (fusione, integrazione n.d.r.) si realizza tra il vostro Prana (respiro, forza vitale n.d.r.) e il Mana (energia emotiva n.d.r.). Le due Shakti (energie n.d.r.) diventano una. **Rallentate il ritmo del respiro**, sarà la cosa migliore. Rallentate il respiro, come se voleste fermarlo **ma senza fare sforzi**.”*

Si può praticare anche la respirazione a narici alternate, facendo una piccola pausa nel passaggio all'utilizzo di una narice e l'altra, purché non si eseguano più di tre ripetizioni consecutive al fine di evitare entrare in iperventilazione.

Lo Stato Meditativo Shri Mataji Nirmala Devi 01/01/80

“...Le vibrazioni sono(come una energia n.d.t.) radianti. Quando meditate dovete esporvi ai raggi in tale energia, il modo migliore per farlo consiste nel non essere porre in essere alcuno sforzo; non vi preoccupate in quale punto (del vostro sistema sottile n.d.t.) sentite ci sia un problema. Ho visto molte persone che durante la meditazione se avvertono un blocco energetico iniziano subito a cercare di rimuoverlo. Non vi dovete assolutamente preoccupare, lasciatelo a se stesso e si risolverà spontaneamente .

Quindi, la meditazione è assenza di sforzo. Meditazione significa immergere se stessi nella grazia Divina, e la grazia stessa conosce come curarvi, come guarirvi, come stabilizzarsi dentro il vostro essere , come nutrire il vostro spirito. Conosce ogni cosa. Così non vi dovete preoccupare di cosa dovete fare o quale mantra dire. In meditazione dovete essere assolutamente immergervi nella grazia Divina senza sforzo alcuno e dove essere assolutamente senza pensieri durante quel momento. Se durante la meditazione vi vengono dei pensieri in mente allora cercate semplicemente di guardare i vostri pensieri, ma senza rimanere coinvolti dagli stessi. Vedrete che, gradualmente, così come quando sorge il sole l'oscurità scompare e la luce illumina e si diffonde in ogni luogo, allo stesso modo il vostro essere verrà completamente illuminato.

Ma se vi sforzate, o cercate di fermare qualcosa dentro di voi, o cercate di dargli un bandhan non funzionerà. Senza sforzo è l'unico modo per meditare. Ma non dovrete essere letargici, ma dovrete essere ben svegli, ed essere consapevoli. Se avete un atteggiamento da pigri verso la meditazione non funzionerà.

Dovete essere completamente aperti , allerta, e consapevoli senza il ben che minimo sforzo. Se siete privi di sforzo, la meditazione funzionerà al meglio. Non pensate assolutamente ai vostri problemi , qualsiasi chakra sentite bloccato , semplicemente esponetevi all'energia della grazia Divina. Vedete , quando il sole sorge, tutta la natura si espone ai suoi raggi, a ricevere le benedizioni del sole senza sforzo alcuno. Non compie alcuno sforzo.”