

— GUIDA ALLA MEDITAZIONE E AL RIEQUILIBRIO —



“Solo nella meditazione si vive nel presente e si cresce spiritualmente.”

Sua Santità Shri Mataji Nirmala Devi
Fondatrice della meditazione Sahaja Yoga

Dopo la tua esperienza di Realizzazione del Sé, puoi usare questa guida per apprendere alcune semplici tecniche Sahaja Yoga di meditazione e di riequilibrio per approfondire la tua esperienza di Realizzazione del Sé nello stato di pace interiore e consapevolezza senza pensieri.

>>> Ottieni qui la tua Realizzazione del Sé >>>

www.ShriMataji.org

— Guida alla Meditazione e al Riequilibrio 1/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

— Come meditare a casa —

- 1.** Scegli un luogo dove puoi sederti in tranquillità e senza essere disturbato per circa 10 minuti ogni mattina e/o sera.
- 2.** Togliti le scarpe, per entrare in contatto con Madre Terra. Siediti su una sedia o sul pavimento, a seconda delle tue preferenze.
- 3.** Siediti comodamente con entrambe le mani aperte, i palmi rivolti verso l'alto, appoggiati sulle ginocchia. Fai qualche respiro profondo, poi respira in modo calmo e rilassato.
- 4.** Ora alza e "lega" la tua Kundalini e esegui un "Bandhan" protettivo, come mostrato nella sezione sugli esercizi di meditazione. Questo serve per iniziare e concludere la tua meditazione.
- 5.** Mantieni l'attenzione sopra la testa. Lascia andare i pensieri e cerca di non seguirli.
- 6.** Se i pensieri persistono, ripeti dolcemente a te stesso: "Non questo pensiero" o "Perdono me stesso, perdono tutti".
- 7.** Quando sei in pace, cerca di vedere se percepisci una leggera brezza fresca sulle mani o un leggero soffio sopra la tua testa.
- 8.** Quando senti il fresco sopra la testa, sposta l'attenzione lì e appoggia entrambe le mani sulle ginocchia, con i palmi rivolti verso l'alto.
- 9.** Rilassati e goditi la pace e il silenzio.
- 10.** Meditare quotidianamente per 10 minuti contribuirà a rafforzare la tua esperienza.



www.ShriMataji.org

— Guida alla Meditazione e al Riequilibrio 2/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

— Come iniziare la meditazione —

Per mantenere l'attenzione rilassata e focalizzata sulla sommità della testa (fontanella), alza e "lega" la tua Kundalini 1(A) e metti un "Bandhan" protettivo 2(B) intorno a te, come mostrato di seguito, prima e dopo la meditazione.

1- La Kundalini è l'energia femminile primordiale che esiste in forma latente in ogni essere umano. Una volta risvegliata attraverso la meditazione, la Kundalini fornisce il nutrimento spirituale necessario all'individuo per trascendere a uno stato di coscienza superiore. [riferimento: <https://shrimataji.org/kundalini/>]

2- **Bandhan** è il termine sanscrito che indica un movimento ciclico attorno a un oggetto.

A) Alzare la Kundalini, Figg. 1-4

Quando l'energia Kundalini sale lungo la colonna vertebrale, porta l'attenzione in uno stato di consapevolezza senza pensieri. La Kundalini rafforza, stabilizza e consolida l'attenzione nel centro sottile più elevato, situato nella zona della fontanella.

Posiziona la mano sinistra davanti alla parte inferiore dell'addome, con il palmo rivolto verso il corpo. Solleva la mano sinistra verticalmente, fino a portarla sopra la testa. Mentre la mano sinistra sale, la mano destra ruota attorno ad essa in senso orario, finché entrambe le mani non si trovano sopra la testa. Usa entrambe le mani per fare un nodo. Ripeti l'operazione altre due volte, terminando con tre nodi, che fissano l'attenzione e la Kundalini sopra la testa.



— 1 — — 2 — — 3 — — 4 —

www.ShriMataji.org

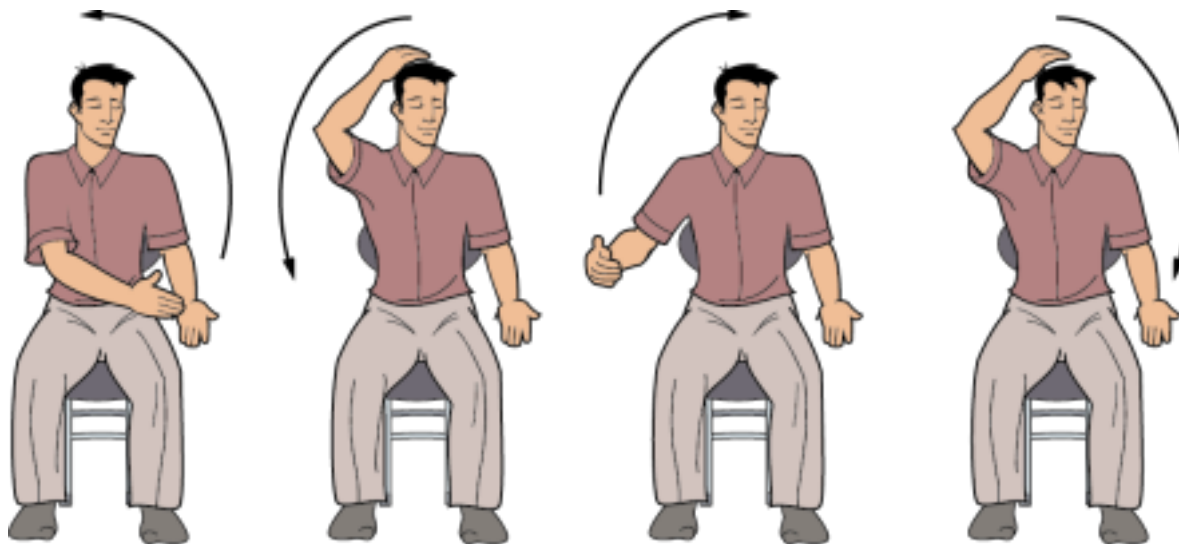
— Guida alla Meditazione e al Riequilibrio 3/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

B) Eseguire un Bandhan, Figg. 5 - 8

Quando si esegue un Bandhan, esso protegge il corpo sottile e preserva lo stato di meditazione.

Tieni la mano sinistra distesa sul ginocchio, con il palmo rivolto verso l'alto. Appoggia la mano destra sul fianco sinistro e sollevala lentamente sopra la testa e lungo il lato destro del corpo. Quindi solleva la mano destra lungo il lato destro, sopra la testa e lungo il lato sinistro. Questo è un Bandhan. Ripeti sette volte.



— 5 — — 6 — — 7 — — 8 —



— Semplici tecniche di meditazione e di riequilibrio in Sahaja Yoga —

1) Bilanciare il nostro sistema sottile

I pensieri riguardano generalmente il passato o il futuro, ma nella vera meditazione sviluppiamo gradualmente la capacità di ancorarci al momento presente, di lasciarci trasportare dall'energia senza il disturbo dei pensieri. I canali destro e sinistro del nostro Sistema Sottile si occupano del nostro passato e del nostro futuro. Utilizza queste tecniche di riequilibrio per bilanciare questi canali.

➤ Bilanciare il lato sinistro

Per sensazioni come formicolio, calore o pesantezza alla mano sinistra, tieni la mano sinistra protesa verso la candela con il palmo rivolto verso l'alto. Appoggia la mano destra a terra o dirigila verso terra.

Cause degli squilibri sul lato sinistro:

- Letargia.
- Concentrazione sul passato.
- Eccessiva emotività.
- Depressione e solitudine.



➤ Bilanciare il lato destro

Per sensazioni come formicolio, calore o pesantezza alla mano destra, tieni la mano destra appoggiata sul ginocchio, con il palmo rivolto verso l'alto. Piega il braccio sinistro dal gomito con le dita rivolte verso il cielo e il palmo girato all'indietro.

Cause degli squilibri sul lato destro:

- Iperattività ed esaurimento.
- Pensiero futuristico.
- Pianificazione eccessiva e superlavoro.
- Aggressività e rabbia.
- Tendenza a dominare gli altri.



www.ShriMataji.org

— Guida alla Meditazione e al Riequilibrio 5/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

2) Pediluvio

Il pediluvio è ideale da fare la sera prima di andare a letto. Questo permette di purificarsi sottilmente dallo stress e dagli squilibri accumulati durante il giorno. Noterete un miglioramento della qualità del sonno e una meditazione più profonda.

Per fare un pediluvio avrai bisogno dei seguenti oggetti: a) una bacinella, b) una brocca, c) un asciugamano. Puoi accendere una candela e dell'incenso per creare un'atmosfera meditativa.

Puoi alzare e "legare" la Kundalini come descritto nella sezione sugli esercizi di meditazione, preferibilmente prima e dopo il pediluvio.

> Metodo

- 1.** Riempite la bacinella con acqua calda o fredda (a seconda delle vostre esigenze di riequilibrio: usate acqua calda per riequilibrare i problemi del lato sinistro e acqua fredda per riequilibrare il lato destro) e aggiungete una piccola manciata di sale.
- 2.** Riempite una brocca d'acqua a parte e tenetela vicino alla sedia per sciacquare i piedi dopo il pediluvio.
- 3.** Sedetevi comodamente su una sedia con i palmi delle mani rivolti verso l'alto e una candela accesa posta su un tavolo di fronte a voi.
- 4.** Immergete i piedi nella bacinella.
- 5.** Meditate mentre i piedi sono immersi per 10-15 minuti, con gli occhi aperti.
- 6.** Al termine del pediluvio, sciacquate i piedi con la brocca d'acqua e asciugateli con l'asciugamano.
- 7.** Buttate l'acqua della bacinella nel water e lavatevi le mani.
- 8.** È importante non utilizzare questa bacinella per altri scopi oltre al pediluvio.



www.ShriMataji.org

— Guida alla Meditazione e al Riequilibrio 6/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

3) Tecnica delle Tre Candele per Bilanciare il Lato Sinistro

Nota: durante l'esecuzione di questa tecnica, è necessario garantire la completa sicurezza di tutti gli oggetti presenti in casa e la propria incolumità personale.

Il fuoco è uno dei cinque elementi. Una candela accesa rappresenta questo elemento ed è un potente strumento per aiutarti a riequilibrare il lato sinistro del tuo corpo. Potresti ricorrere a questo trattamento, ad esempio, se ti senti letargico, depresso o solo.

Siediti per la meditazione con i palmi delle mani rivolti verso l'alto e distesi verso l'immagine di Shri Mataji in meditazione, davanti alla quale si trova una candela accesa. Per questo esercizio potrebbe essere più comodo sedersi su un tappeto o su uno sgabello.

Posiziona tre candele accese intorno al lato sinistro del tuo corpo. Una a distanza sicura ma ravvicinata dietro di te, la seconda di fianco e la terza davanti a te, davanti alla tua mano sinistra. Alza la Kundalini e esegui un Bandhan. Per aumentare l'effetto, puoi anche appoggiare la mano destra sulla Madre Terra, oppure, se sei seduto su uno sgabello, tenere il braccio destro rivolto verso il basso, in direzione della terra.

Siediti per 5-10 minuti in uno stato meditativo.

4) Guardare attraverso una fiamma

Per purificare il sesto centro del corpo sottile (situato sulla fronte) puoi utilizzare l'elemento fuoco guardando in meditazione attraverso la fiamma l'immagine di Shri Mataji, in particolare il punto rosso sulla sua fronte.

Mantenendo lo sguardo fisso sull'immagine di Shri Mataji, osserva attraverso la fiamma della candela, prima con l'occhio sinistro, poi con l'occhio destro e infine con entrambi gli occhi.

La candela va tenuta a circa 30 cm dalla testa per evitare un eccessivo surriscaldamento. Questo esercizio può essere praticato per diversi minuti consecutivi.

5) Impacco di ghiaccio

Quando è necessario utilizzare questa tecnica di bilanciamento:

Il fegato svolge un ruolo fondamentale nel metabolismo e ha numerose funzioni nell'organismo, tra cui la disintossicazione. Pensare e pianificare eccessivamente sovraccarica questo processo e affatica l'organo.

Il secondo centro energetico si occupa del fegato (insieme al terzo). Se il fegato deve far fronte a un eccesso di pensieri, gli altri organi che dovrebbe supportare vengono trascurati. Il fegato è particolarmente suscettibile a questa negligenza. Problemi in quest'area si manifestano con formicolio al pollice e al medio della mano destra, o con sensazioni di pizzicore alle mani. Nel nostro corpo sottile, il fegato riveste un'importanza particolare poiché è la sede della nostra attenzione.

L'attenzione non va confusa con il pensiero, che proviene dall'ego (il nostro io) e dal superego (i nostri condizionamenti passati e l'educazione ricevuta). L'attenzione è pura concentrazione, priva di pensiero/attività mentale.

Il fegato è soggetto a surriscaldamento (soprattutto a causa dell'alcol o di altri stimolanti), che ha un effetto negativo sulla nostra attenzione, indebolendo in definitiva la nostra meditazione. Se necessario, possiamo utilizzare un piccolo impacco di ghiaccio per raffreddarlo.

Utilizzo dell'impacco di ghiaccio

Posizionate un impacco di ghiaccio sul fegato, che si trova sul lato destro del secondo e terzo centro, appena sotto la gabbia toracica. Se non avete a disposizione una borsa o un gel per il ghiaccio, potete crearne uno mettendo dei cubetti di ghiaccio in un contenitore ermetico. Per potenziarne i benefici, potete applicare l'impacco di ghiaccio mentre fate un pediluvio freddo.

Sua Santità Shri Mataji Nirmala Devi
Fondatrice della meditazione Sahaja Yoga



www.ShriMataji.org

— Guida alla Meditazione e al Riequilibrio 8/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation