



Shri Mataji Nirmala Devi

Scoprite la pace della meditazione vera

"Solo nella meditazione siete nel presente e crescete nella vostra spiritualità. Nella consapevolezza senza pensieri nessuno può toccarvi, quella è la vostra forza". Shri Mataji (la fondatrice)

www.freemeditation.com.au

Guida alla meditazione e al riequilibrio

Utilizzate questa guida per imparare semplici tecniche di meditazione e di riequilibrio che vi aiuteranno a sperimentare la pace della meditazione vera. Se questa è la vostra prima meditazione, seguite i passi delle "Affermazioni per la meditazione" per ottenere la Realizzazione del Sé e attivare il vostro benessere interiore.

Affermazioni per la meditazione - Realizzazione del Sé

Queste affermazioni possono aiutare a stabilizzare l'attenzione prima o durante la meditazione. Non è necessario eseguire queste affermazioni ogni volta che si desidera meditare. Utilizzate una o tutte le affermazioni come preferite. Posizionate la mano destra sui centri come indicato con le seguenti richieste. Potete precedere ogni richiesta con la parola "Madre o Kundalini", ad esempio "Madre, io sono il puro spirito".



1. Madre, per favore, dammi la pura conoscenza.

2. Madre, sono il maestro di me stesso.

3. Madre, sono il puro spirito.

4. Madre, non sono colpevole di nulla.

5. Madre, perdono me stesso e perdono tutti in generale. Ti prego di perdonarmi.

6. Madre, ti prego di darmi la realizzazione del Sé e di aiutarmi ad approfondire la mia esperienza del silenzio meditativo.

COME MEDITARE A CASA

1. Scegliete un luogo dove potete sedervi in silenzio e indisturbati per circa 10 minuti ogni mattina e/o sera.
2. Toglietevi le scarpe, per creare una connessione con la Madre Terra. Sedetevi su una sedia o sul pavimento, come preferite.
3. Sedetevi comodamente con entrambe le mani aperte, con i palmi rivolti verso l'alto, sulle ginocchia. Fate alcuni respiri profondi e poi respirate in modo tranquillo e rilassato.
4. Se lo desiderate, provate le affermazioni di cui sopra. (Non è necessario eseguire le affermazioni ogni volta che si desidera meditare. Utilizzate una o tutte le affermazioni, come preferite).
5. Mantenete l'attenzione sopra la testa. Lasciate andare i pensieri senza seguirli.



6. Se i pensieri continuano, dite dolcemente dentro di voi: "Non questo pensiero" o "Perdono me stesso, perdono tutti".
7. Quando siete in pace, verificate se riuscite a sentire una leggera brezza fresca sulle mani o se soffia dolcemente verso l'alto sopra la vostra testa.
8. Quando sentite il fresco sopra la testa, portate lì la vostra attenzione e appoggiate entrambe le mani sulle ginocchia, con i palmi rivolti verso l'alto.
9. Rilassatevi e godetevi la pace e il silenzio.
10. Meditare ogni giorno per 10 minuti vi aiuterà a rafforzare la vostra esperienza.



Le tecniche di riequilibrio a pagina 2 possono aiutare a ripulire il Sistema sottile e a migliorare le meditazioni. Utilizzate gli esercizi di meditazione a pagina 2 per iniziare e concludere la meditazione.

Esercizi di meditazioni

Iniziate e concludete le vostre meditazioni con questi esercizi. Aiuteranno a stabilire e a mantenere lo stato meditativo.



1. Alzare la Kundalini

Portate la mano sinistra davanti al basso ventre, con il palmo rivolto verso il corpo. Sollevate la mano in verticale, fino a raggiungere una posizione sopra la testa. Mentre la mano sinistra sale, la mano destra ruota intorno ad essa in senso orario, finché entrambe le mani si trovano sopra la testa. Usate entrambe le mani per fare un nodo. Ripetete tre volte. Alla terza volta, fate il nodo tre volte.



2. Il Bandhan

Darsi un bandhan protegge il sistema sottile dai disturbi dell'attenzione e protegge anche l'aura. Tenete la mano sinistra in grembo, con il palmo rivolto verso l'alto. Posizionate la mano destra sul fianco sinistro e sollevate lentamente la mano destra sul lato sinistro, sopra la testa e lungo il lato destro del corpo. Poi sollevate la mano destra sul lato destro, sopra la testa e lungo il lato sinistro. Questo è un bandhan. Ripetetelo sette volte (un per ogni Chakra).

Tecniche di riequilibrio

I pensieri riguardano generalmente il passato o il futuro, ma nella meditazione vera ci rendiamo gradualmente conto di essere semplicemente nel presente, senza pensieri. I canali destro e sinistro del nostro Sistema Sottile si occupano del passato e del futuro. Utilizzate queste tecniche di bilanciamento per riequilibrare questi canali.

Pulire il lato sinistro

Da usare in caso di eccessiva emotività, quando si rimuginina troppo sul passato o si sente formicolio, calore o pesantezza sulla mano sinistra: portate la mano destra a terra, con il palmo poggiato sulla terra, e lasciate la sinistra sul ginocchio.



Pulire il lato destro

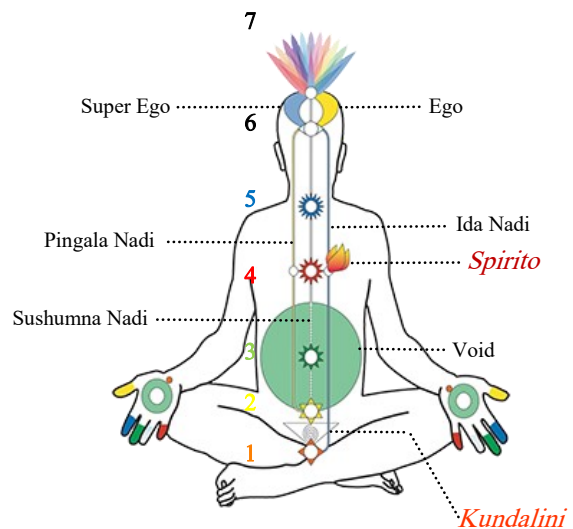
Da usare in caso di pianificazione eccessiva e stress, quando non si riesce a smettere di pensare, non si riesce a dormire o si sente formicolio, calore o pesantezza nella mano destra: portate la mano sinistra verso l'alto, palmo rivolto verso la spalla, e lasciate la mano destra sul ginocchio.



Il Sistema Sottile

Ogni essere umano è dotato di una rete di nervi e di organi sensoriali che interpretano il mondo fisico esterno. Allo stesso tempo, dentro di noi risiede un Sistema Sottile di canali ("Nadi", vedi A, B e C sul diagramma) e centri di energia ("Chakra", vedi da 1 a 7 sul diagramma) che si prendono cura del nostro essere fisico, mentale, emozionale e spirituale.

Ognuno dei sette chakra ha qualità uniche. Queste qualità sono intatte dentro di noi e, anche se non sempre si manifestano, non possono mai essere distrutte. Quando l'energia madre Kundalini si risveglia, queste qualità iniziano a manifestarsi spontaneamente e si esprimono nella nostra vita come risultato della meditazione. Attraverso la meditazione regolare, rafforziamo e nutriamo i chakra e il Sistema Sottile.



Cos'è la meditazione?

La meditazione è l'esperienza personale per andare oltre i propri pensieri, preoccupazioni, inquietudini e di trovarsi in uno stato di pace e di calma. In meditazione si è pienamente vigili e consapevoli, ma liberi dai pensieri o dalle preoccupazioni inutili che portano a molti degli stress quotidiani della vita.

Questo stato di pace e di calma si verifica spontaneamente quando si impara a concentrarsi sull'esperienza del momento presente. Attraverso un semplice processo, noto come Realizzazione del Sé (risveglio della kundalini), questo stato di meditazione può essere rapidamente stabilito, mantenuto e soprattutto vissuto con gioia!

Sulla meditazione di Sahaja Yoga

La meditazione di Sahaja Yoga è stata avviata nel 1970 da Shri Mataji Nirmala Devi. Dopo aver studiato medicina ed essersi concentrata sulla terminologia scientifica dell'anatomia e della fisiologia umana, Shri Mataji iniziò questa meditazione unica, con l'intento di condividerla con tutti gratuitamente.



L'insegnamento principale di Shri Mataji è che in tutti noi si nasconde un potenziale di trasformazione che può essere risvegliato con il suo metodo. Così facendo, possiamo portare pace e benessere a noi stessi, alle nostre famiglie, alle nostre istituzioni sociali, alle nostre nazioni e al nostro mondo. In linea con i suoi principi, la meditazione di Sahaja Yoga è oggi offerta gratuitamente in oltre 100 Paesi.

Risorse per approfondire

Programmi gratuiti • videos and audios • musica meditativa • podcasts • workshops • newsletters sul sito:

sahajayoga.it