

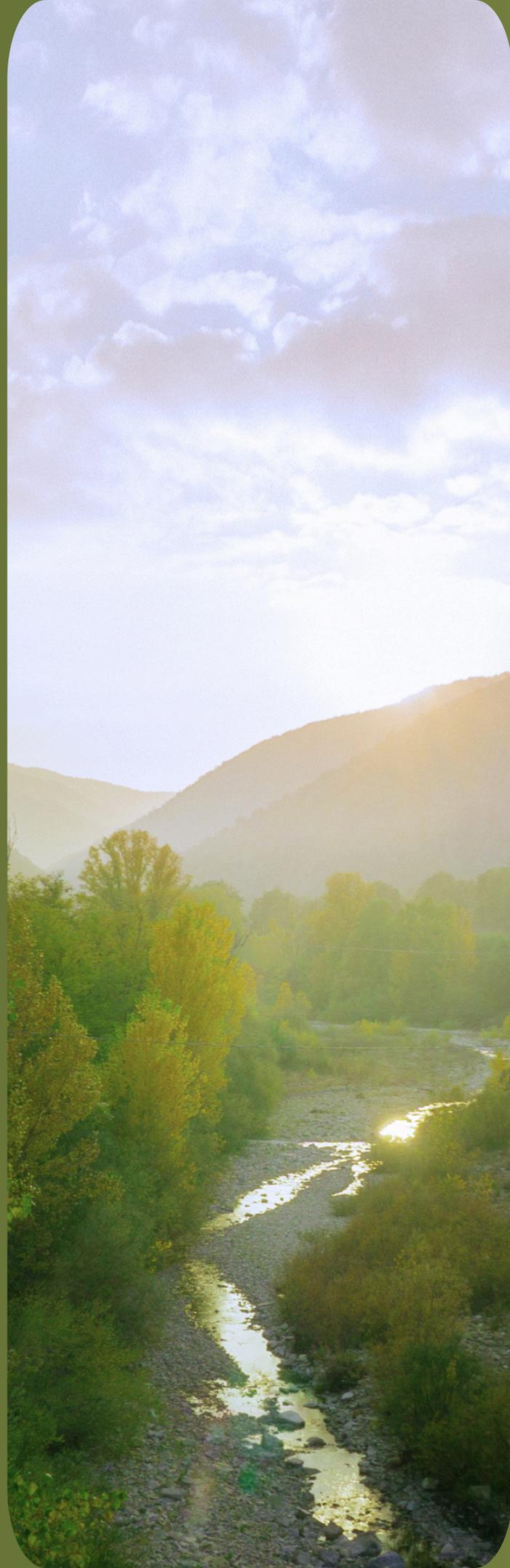
Seconda Dispensa

# SAHAJA YOGA

---

- ✓ La meditazione Quotidiana
- ✓ Gli Elementi
- ✓ Tecniche Base

 SAHAJA YOGA



# Le Meditazione Quotidiana

In Sahaja Yoga, la meditazione quotidiana è fondamentale: senza di essa, la nostra luce interiore si affievolisce. Meditare è come mettere olio nella lampada: ci connette alla Forza Divina e risolve i nostri problemi immergendoci nella consapevolezza senza pensieri. In questo stato, troviamo la verità, la gioia e la pace interiore. Mentre la meditazione regolare dissolve pensieri negativi e scoraggianti, sostenendoci dall'interno e dall'esterno.

## Cosa Fare

Sedetevi comodamente a terra con le gambe incrociate e la schiena dritta, oppure su una sedia con i piedi poggiati a terra. Per iniziare, alzate la Kundalini e riequilibrate il sistema con il bandhan. Poi, con le mani aperte sulle ginocchia e i palmi verso l'alto, concentratevi sulla sommità della testa, cercando il silenzio interiore e osservando senza giudizio ciò che accade dentro di voi.

L'essere umano ha tre canali di energia che corrispondono al sistema nervoso: il canale centrale (Sushumna Nadi) per il sistema nervoso parasimpatico, il canale destro (Pingala Nadi) per il sistema nervoso simpatico di destra e il canale sinistro (Ida Nadi) per quello di sinistra.

Il canale sinistro, associato all'emozione e al desiderio, è il lato lunare e femminile. Un eccesso di energia in questo canale porta a una persona emotiva, influenzabile, con pensieri rivolti al passato e una predisposizione alla depressione.

Al contrario, il canale destro, legato all'azione e all'energia solare e maschile, favorisce la creazione e la pianificazione. Chi è sbilanciato verso questo canale tende a essere razionale e dominante, con una forte identificazione con le proprie capacità.

# Gli Elementi

Gli elementi naturali sono fondamentali per la purificazione e il bilanciamento del corpo sottile, e sono cinque: aria, acqua, terra, fuoco ed etere. Ognuno di essi svolge un ruolo specifico nella pulizia dei chakra:

- **Aria e acqua:** ideali per pulire il lato destro (pingala nadi).
- **Fuoco e terra:** più indicati per purificare il lato sinistro (ida nadi).
- **Terra e acqua:** utili per i primi chakra (mooladhara, swadisthana, nabhi e void).
- **Fuoco e aria:** efficaci per i restanti chakra (cuore, vishuddi e agnya).

## Tecniche di pulizia dei Chakras

Di seguito sono illustrate alcune tecniche di base per la pulizia dei Chakras, utilizzando le qualità proprie degli elementi. Questi esercizi hanno lo scopo di ridare vigore o far emergere le qualità nei nostri canali e centri sottili. Sebbene alcune tecniche siano antiche, esse acquistano maggiore efficacia dopo la Realizzazione.

Ogni esercizio può essere ripetuto liberamente, approfondendo nel tempo le varie fasi, senza forzare: non è una prestazione sportiva. Stiamo cercando di unire il Divino dentro e fuori di noi, quindi lasciamoci andare e diventiamo osservatori di noi stessi.

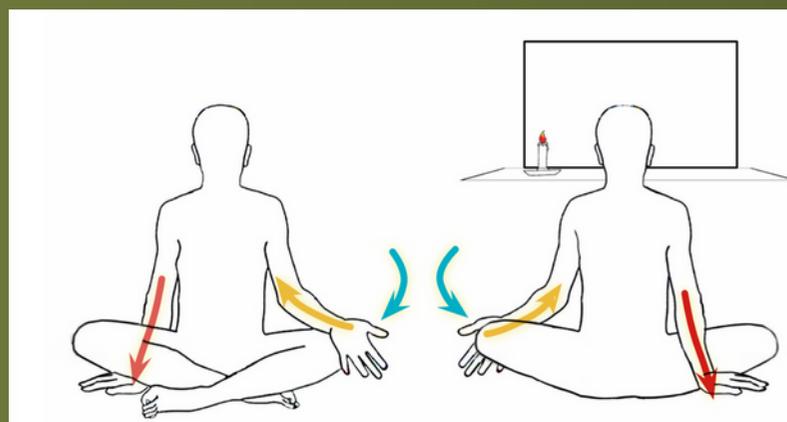
Anche nelle prime fasi di apprendimento, pur prestando attenzione agli organi e ai centri coinvolti, cerchiamo di portare dolcemente l'attenzione al Sahasrara, il Chakra dell'Integrazione, che è irrorato dall'Amore Puro della Kundalini risvegliata. Dopo un po', prima di affaticarci, è bene sospendere l'esercizio e godere dei benefici, mantenendo l'attenzione al Sahasrara.

# Tecniche Base Terra

## Scaricare il Canale Sinistro

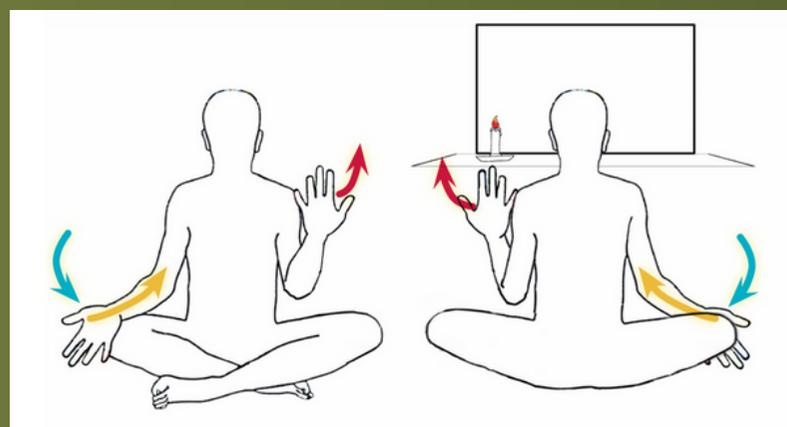
Possiamo creare un circuito di energia utilizzando semplicemente le mani, collegandoci a una fonte vibratoria positiva (come la foto di Shrī Mātāji) e a un elemento della natura grazie all'energia kundalini.

La mano che percepiamo pesante o calda va direzionata verso la foto, mentre l'altra mano è rivolta verso un elemento specifico. Per lavorare sul canale sinistro e sul 1° chakra, la mano sinistra deve restare aperta verso la foto, mentre la mano destra va posizionata verso terra.



## Scaricare il Canale Destro

Per alleggerire il canale destro, creiamo un circuito d'energia posizionando la mano destra aperta verso una fonte vibratoria positiva e la mano sinistra sollevata verso la spalla e rivolta indietro. In questo modo, utilizziamo gli elementi etere e aria, sfruttando il fatto che il calore tende a salire verso l'alto.



# Tecniche Base Acqua

## Pediluvio

**Occorrente:** bacinella, manciata di sale, brocca d'acqua, asciugamano.

Il pediluvio è un metodo semplice per purificare i canali, soprattutto quello destro e i primi tre chakra. L'acqua pulisce a livello fisico e sottile, mentre la terra assorbe.

1. Mettere una manciata di sale grosso in bacinella e riempirla d'acqua fino alle caviglie (preferibilmente fresca o tiepida).
2. Meditare per un massimo di 10 minuti, durante i quali l'acqua raccoglierà energie pesanti.
3. Asciugare i piedi e gettare l'acqua nel WC, sciacquando la bacinella.

Usare la bacinella solo per il pediluvio, ripetendolo ogni sera o anche al mattino. È possibile farlo al mare senza limiti di tempo.

## Ghiaccio sul Fegato (lontano dai pasti)

**Occorrente:** ghiaccio in cubetti o mattonella, asciugamano.

In caso di eccessiva attività del lato destro (secondo e terzo chakra), si può applicare ghiaccio sul fegato, evitando il contatto diretto con la pelle.

1. Avvolgere il ghiaccio in un asciugamano e posizionarlo all'altezza del fegato.
2. Sostenere il ghiaccio con la mano sinistra e tenere la mano destra aperta durante la meditazione per rinfrescare il canale.

Se il calore è intenso e si estende agli altri chakra, si può applicare il ghiaccio anche sull'emisfero sinistro e dietro il cervelletto per alcuni minuti.

