

In questo periodo di turbolenti cambiamenti è necessario un equilibrio interiore ed esteriore per riuscire, sia a livello personale che sociale.

La vita nel mondo d'oggi non è più basata su quello che credevamo, ma su quello di cui facciamo esperienza.

CHI non ha gli strumenti per sperimentare la propria vera identità, si troverà frustrato e inadeguato.

Lo Yoga Kundalini, così come insegnato da Yogi Bhajan, è un potente ed efficace sistema di autotrasformazione e sviluppo personale .

Stimola la crescita individuale attraverso tecniche sistematiche che rafforzano il sistema nervoso e bilanciano il sistema ghiandolare per aumentare stabilità e vitalità.

La meditazione migliora la concentrazione della mente, acuisce l'intuito e dà l'esperienza diretta della consapevolezza.

### **LO YOGA KUNDALINI COME “VASTA TECNOLOGIA DELLA MENTE”**

Il nostro corpo è formato da miliardi e miliardi di cellule che comunicano, analizzano ed agiscono. Ciò significa che la mente non è solo nel cervello!

In questa intelaiatura, basata su onde oceaniche di connessioni chimiche, il corpo diventa la pista per decollare nell'azione a seconda dell'intuizione o dell'emozione.

Ci serviamo, dunque, della tecnologia dello yoga, per dirigere l'energia del corpo e della mente (che come abbiamo detto, sono intimamente legati), adottando:

- specifici modelli di respiro
- specifiche posture e movimenti (incluse esatte posizioni delle mani e delle dita che sono collegate al cervello)
- particolari mantra (vibratori suoni)
- focalizzazione mentale.

Yogi Bhanan ci insegna che abbiamo 3 importanti menti funzionali: la mente positiva, negativa e neutra .

La mente negativa è la più rapida. E' la prima a reagire ad ogni pensiero o sentimento. E' la parte che ci aiuta a sopravvivere e ci mette in allerta verso i pericoli e di rischi. E' assolutamente automatica.

La mente positiva è espansiva e pratica. Assume rischi ed è costruttiva ed attiva. Cerca le risorse per fare ciò che vogliamo. E' sempre affermativa.

La mente neutra stima ogni cosa. E' senza attaccamento e non reagisce mai. Osserva le azione della mente negative e della mente positiva e le soppesa alla luce del sé più elevato e del nostro scopo reale.

Idealmente, ogni pensiero filtra dalla mente negativa, poi dalla mente positiva, poi dalla mente neutra, ma in realtà ognuno ha una mente più forte delle altre.

Quando tutte e tre sono forti ed in equilibrio, la mente è illuminata, flessibile, creativa ed in grado di riflettere l'unicità dell'anima.

La mente neutra è la mente della meditazione, è la vera sede dell'intuizione.

La felicità e l'infelicità appartengono alla mente, a come pensiamo.

La mente è un grande strumento, attraverso di essa abbiamo fatto passi avanti nell'evoluzione scientifica, medica ecc., ma può essere anche un limite se noi ci identifichiamo con essa.

La nostra mente è parte della mente universale, Chitta. Dalla mente universale, attraverso l'intelletto, generiamo dei pensieri. Il pensiero genera in noi emozioni e sentimenti.

A questo punto, possiamo decidere se questi sentimenti sono nostri e attaccarci al pensiero, oppure possiamo decidere che non ci appartengono e lasciarli andare come un rumore di fondo. Se ci attacchiamo al pensiero, esso cresce e diventa un desiderio, che si trasforma in azione. L'azione è soggetta alla legge del Karma (causa-effetto) e ritorna alla mente universale. Non lasciare che la mente detti delle regole, bisogna dare delle regole alla mente.

Nell'età dell'Acquario, la nostra mente deve essere molto compassionevole: sperimentare, aiutare e servire.

Ciò che distrugge la prosperità umana è la differenziazione (identificarsi con l'Ego).

La mente deve servire solo il nostro cuore (tenere la testa nel palmo della mano).

Riconoscere in ognuno noi stessi; se non si allarga il nostro orizzonte, vediamo molto poco.

### **LA MEDITAZIONE:STATO DI SILENZIO, STATO DI ZERO (SHUNIAA)**

Attraverso la meditazione possiamo rompere il ciclo del pensiero. I pensieri che completano il ciclo possono diventare abitudini e così noi diventiamo le nostre abitudini. Con la disciplina e l'allenamento, possiamo dire di no a certi pensieri e cambiare le nostre abitudini. Possiamo controllare le emozioni e trasformare la loro energia in azioni elevate.

Lo scopo della meditazione è lasciare l'immaginazione e la fantasia e rendere il pensiero "consapevole ". Se si dà seguito ad un pensiero inconsapevole, lo si impara dal tempo e dallo spazio.

Non lasciare che la mente detti delle regole, bisogna dare delle regole alla mente.

Il distacco della mente richiede la sua sospensione.

Con il suo solito humor Yogi Bhajan ci diceva : “dobbiamo fare molte esperienze con questo melone” (inteso come testa/cervello), ma se andiamo in SHUNIA (stato di zero) è veloce, perchè facciamo un passo indietro nella nostra mente e ci osserviamo da quello spazio: possiamo scegliere a quali pensieri aggrapparci e quali sono solo rumori.

Quando sei in questo stato, la psiche dell'altro lo percepirà.

SHUNIAA illumina la vostra mente, dovete dare tempo al non essere; quando sei sotto stress non funziona: vedi una cosa molto vicina e non il contesto, perdi la percezione del fluire del corpo.

Lo stress fa diventare ciechi, non fa vedere lo schema della situazione (è l'opposto dell'intuizione). Quando entrate in SHUNIAA percepite lo schema.

Per essere reali, per vivere nella realtà, incrementate il livello di percezione attraverso SHUNIA che vi porta ad avere una mente neutrale così da essere pratici e di buone maniere.

Stare in SHUNIAA non significa non avere posizioni, ma maniere per fare entrare la realtà dentro di noi.

SHUNIAA non è la mente, è una relazione con la sacralità; è il nostro subconscio che separa il concetto di unione del nostro campo elettromagnetico con l'Universo.

Qual'era il meglio di Yogi Bhajan? Ha dato tutta la tecnologia per sopravvivere nell'era dell'acquario, ma è tutto un mucchio di carta se non applicate SHUNIAA.

SHUNIA è anche ascoltare o profondo ascoltare....

-che cosa ascoltate

-come ascoltate

-ridurre i rumori

-sensibilità del tutto , anche quando vi occupate di piccoli dettagli

.... sedere ed osservare senza giudizio e senza attaccamento emotivo, semplicemente essere.

Quello che possiamo migliorare sempre di più è perdere l'automaticità perchè con questa diventiamo reattivi.

Se possiamo sedere all'interno della nostra essenza, potremo cambiare la nostra direzione.

Il limite è l'immaginazione o preconcetto.

E quindi dobbiamo distinguere tra percezione e preconcetto.

Percezione: percepisci dalle tue sensazioni e non dalla tua immaginazione. La sensazione è importante, la dovete mantenere, è una connessione con il flusso della psiche.

La qualità della vostra vita è un riflesso delle vostre relazioni ( anche con l'anima).

Dobbiamo avere un'attitudine ad essere al di sopra di noi stessi, in modo neutrale. Osservando l'EGO in stato di SHUNIAA ,possiamo cambiare lo stato emotivo in calma e chiarezza.

AGIRE invece di REAGIRE

L' Ego viene definito come quella parte conscia della personalità che è derivata dall'IO, superego ed esterna realtà.

“Quanto a lungo la mente è buia e non lascia la luce dell'anima brillare nella tua vita, non avrai mai la gioia e il successo che sono il tuo diritto di nascita come umano.”

Yogi Bhajan

La proposta dello yoga è ristabilire questa comunicazione con il più alto Sé.

Questo mette in atto un processo di pulizia delle proprie facoltà mentali, fisiche ed emozionali.

Sollestando la conoscenza diventiamo elevati, la vita cambia.

Bisogna vivere sopra il karma, non sotto il karma; illuminare l'ombra, non viverci.

La meditazione è molto privata, soggettiva.

All'inizio è come essere ai piedi della montagna. Si è disposti a scalare la montagna tutti i giorni?

Se è così riuscirete a sorpassare la zona di mezzo ed arrivare alla cima.

Spesso la gente quando pensa alla meditazione, pensa alla cima, ma non tiene conto del processo per arrivarci.

Per questo Yogi Bhajan dice che è un lavoro duro.

E' un processo di svuotamento del subconscio che, come un film, registra tutto.

Più viene raffinata la coscienza, più aumenta la radianza all'esterno, diventi invisibile a te stesso , ma visibile a tutti che si aspettano da te come si fa.

La disciplina del Kundalini yoga insegna come arrivare su quella montagna dove possiamo dire : comando io i venti che servono al mio scopo.

Punti di concentrazione

al terzo occhio: sviluppiamo l'intuizione, stimoliamo l'ipofisi

alla punta del naso: sviluppa il lobo frontale, lavora sulla pineale

alla punta del mento: è un punto lunare, dà calma perché controlla e regola le emozioni

alla corona: è come un raggio di luce dritta al cielo. stimola la pineale

occhi aperti 1/10: entra solo un po' di luce, stimola l'ipofisi

Durata meditazione

3 minuti: per la circolazione del sangue nel corpo e per il campo elettromagnetico

11 minuti: si crea connessione tra il sistema nervoso e il sistema endocrino.

22 minuti: per fare funzionare insieme mente negativa, positiva e neutra.

31 minuti: ha effetto sulle cellule del corpo. Crea profondo autocontrollo. Connettiamo i tre Gunas, i Tattvas e tutti i livelli della mente.

62 minuti: cambia la materia grigia del cervello. Dentro e fuori siamo una unica persona

2 ore e mezza: si cambia il campo magnetico e il subconscio entra in relazione con la mente universale.

Periodi di meditazione

40 giorni: per cambiare un'abitudine

90 giorni: per confermare un'abitudine

120 giorni: l'abitudine diventa te stesso

1.000 giorni: hai la maestria della nuova abitudine

## I MANTRA

Il Kundalini yoga inizia sempre con una parola (mantra), conversazione di noi stessi con l'anima.

Un mantra è una proiezione creativa della mente ed è una combinazione di parole che catturano il battito del cuore e dell'Infinito.

La parola mantra è composta da Man che significa mente e Tra che significa onda/attraversare.

I mantra sono onde sonore che attraversano la mente.

I mantra funzionano perchè contengono la corrente del suono (NAAD) e gli yogi avevano capito che, attraverso il suono e la vibrazione, si può modificare lo stato della coscienza e agire sulla mente umana.

E' una vibrazione che vi porta quello che volete e di cui avete bisogno.

Non tutti i tipi di suoni vibrano dentro di noi.

La ricerca del naad yoga (yoga del suono), è stata quella di capire quali suoni agiscono sulla mente perchè rompono i confini di quello che voi siete.

Il naad yoga ha evidenziato che in alcuni suoni esiste una corrente sonora, cioè che ci sono suoni che sono particolarmente vicini al concetto che vogliono trasportare; questi suoni sono portatori di un messaggio attraverso la vibrazione. Sono suoni essenziali, che parlano la stessa lingua dell'anima.

Parliamo di tecnologia quantistica della shabd guru, per indicare come i messaggi vengono trasportati dalle parole, così come il quantum è la quantità di energia che viene trasportata dalle particelle di luce.

Questa tecnologia si basa sull'esperienza di come la vibrazione modifica il corpo, la mente e lo spirito, attraverso il movimento della lingua e della bocca. Questo provoca cambiamenti nei flussi chimici del cervello.

Shabd significa suono, Guru maestro, inteso come conoscenza che trasforma.

Sha significa espressione dell'ego, bd significa tagliare/sradicare, quindi tagliare l'ego.

E' un suono che taglia via l'ego che ostacola la Verità dentro di noi.

La pratica chiave della Shabd Guru è la meditazione e la ripetizione (jappa) di specifiche frasi composte da suoni primari. Nelle Shabd Guru viene usata con eccellenza la tecnologia del suono e del ritmo.

La lingua muovendosi tocca il palato dove ci sono le terminazioni di 84 punti meridiani.

Questa stimolazione ha effetto sulle ghiandole Pituitaria, Pineale e sull'Ipotalamo che regolano le funzioni del corpo e della mente, considerando l'intero sistema della psiche.

Un'importante insegnamento viene dalla pratica di usare il mantra e che possiamo descrivere come "comunicazione regale": l'arte di manifestare e parlare consapevolmente e con gentilezza ( le parole vere , ma amare, creano dolore).