

QUADERNI DI JOLANDA PIETROBELLI

**DIKSHA  
L'ENERGIA  
SI RISVEGLIA**



*Cristina Pietrobelli*

e-book

**Quaderni di Jolanda Pietrobelli**  
**DIKSHA L'ENERGIA SI RISVEGLIA**  
© Copyright  
A.C.P. Fondazione Cris Pietrobelli

**E-Book** Ottobre 2017

Si fa divieto di riproduzione testi e illustrazioni. Questa pubblicazione viene scaricata gratuitamente dal sito  
[www.libreriacristinapietrobelli.it](http://www.libreriacristinapietrobelli.it)

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'J. W.', written on a light-colored background with faint horizontal lines.

QUADERNI DI JOLANDA PIETROBELLI

**DIKSHA  
L'ENERGIA  
SI RISVEGLIA**

*Cristina Pietrobelli*

e-book

## **Una nota di Jolanda Pietrobelli**

Ho conosciuto il Diksha nel 2005 e nemmeno tanto per caso. Eravamo una banda di amici Reiki, tutti master, in cerca di nuove emozioni energetiche. E Diksha arrivò ad accontentarci.

Non mi dilungo sul come e sul quando, arrivò con tutta la sua potenza. Tra le mie tante esperienze olistico letterarie ho scritto anche un libro sul Diksha, in questo frangente voglio solo introdurre questo lavoro sulla Grazia, che non è mio. Ho solo prestato la mia collaborazione al Divino, per scegliere e raggruppare concetti ed esperienze firmate da più penne ed organizzare così una lettura veloce, qualche volta ripetitiva, (ma è giusto così) su questo fenomeno di portata mondiale che è <Diksha>.

Il primo libro autorizzato è stato scritto da Kiara Windrider.

Titolo

Come ricevere l'illuminazione.

Lo presentai io a Pisa e di questo ne vado orgogliosa, mi occupai anche di organizzare un paio di incontri con quella parte di città che amava certe espressioni della vita. Furono in molti a ricevere la benedizione da Kiara. Ricordo questi momenti con molta piacevolezza. Uno di questi incontri fu ospitato dal Maestro Gianni Tucci nella sua palestra Kosmos Club a Pisa e di tale convegno c'è una vasta documentazione fotografica.

Ma torniamo a questo libretto, che ho voluto smilzo, di rapida lettura e per questo importante.

Credo che su Diksha sia stato detto di tutto, di più e a volte anche malamente.

Si sa i detrattori li troviamo in tutti i campi, ma coloro che per vezzo passano il tempo a parlare del prossimo, sappiano che trovano in noi <luce e perdono>.

Auguro a quanti sono interessati alle tante discipline energetiche, ed in questo caso <il Diksha>, di incontrare presto questa Divina Energia, che permette di amare col cuore, libero da pregiudizi e pieno di luce dorata.

Namaste

Dal 2003 la Oneness University ha aperto il programma di preparazione dei Deeksha Giver ai paesi di tutto il mondo

## DIKSHA L'ENERGIA DEL RISVEGLIO

Ciò che la maggior parte delle persone descrive quando riceve l'energia del Deeksha, è una progressiva distensione alla quale spesso si accompagna uno stato di profonda serenità, pace ed armonia interiore



Il fenomeno del Deeksha (pronuncia: Diksha) ha origine alla fine degli anni ottanta nel sud dell'India, quando Amma e Bhagavan, due insegnanti riconosciuti nella qualità di Avatar, fondarono la loro scuola chiamata Jeevashram, oggi Oneness University.

Nel luglio 1989, improvvisamente, alcuni giovani studenti incominciarono a sperimentare elevati stati di coscienza, grazie ad una energia che essi vedevano scendere in loro nella forma di una sfera dorata. L'Oneness Deeksha è in grado di favorire in coloro che lo ricevono il progressivo stato di risveglio della coscienza dall'illusoria percezione di separazione dal Divino. Questi ragazzi sono oggi esseri risvegliati, la cui vita è dedicata al trasferimento di questa potente energia.

Amma e Bhagavan, ad oggi, ne hanno formati parecchi, quasi tutti molto giovani, avendoli iniziati in età scolare. Dopo un decennio di peregrinazioni in tutta l'India dando il Diksha a decine di milioni di persone e risvegliandone svariate migliaia, hanno assunto la missione di insegnare e preparare altri a questo compito per favorire una veloce diffusione dell'esperienza a livello mondiale.

Dal 2003 la Oneness University ha aperto il programma di preparazione dei Deeksha Giver ai paesi di tutto il mondo. Da ogni parte del mondo si sono avvicinate migliaia di ricercatori ed esponenti spirituali di ogni credo.

### ***Cosa è Oneness DEEKSHA e COME AGISCE?***

L'Oneness Deeksha è una speciale energia in grado di velocizzare nella persona ricevente il processo di risveglio dalla illusoria percezione di essere separato. Senza perdere il senso della propria identità, la persona matura progressivamente la capacità di viverci allo stesso tempo quale parte di un unico organismo al quale appartiene ogni forma di vita.

Alcuni autorevoli studi sembrano attribuire questa elevata qualità del sentire ad un equilibrio molto particolare di alcune aree del cervello: una diminuzione di attività dei lobi parietali che ci forniscono la percezione da cui deriva il nostro senso di identità, contrapposta ad un aumento di attività del lobo pre-frontale sinistro attraverso il quale invece è possibile percepire il senso di unione. Questo equilibrio attiva diversi cambiamenti fisiologici ed emozionali. L'accettazione profonda di questo senso di unione consente il libero fluire di energie potenti: la persona sperimenta allora stati di coscienza e di benessere superiori, e la globalità del suo essere ne viene progressivamente permeata e nutrita.

L'energia del Deeksha non fa distinzioni di credo, colore, razza, sesso o età. Essa viene semplicemente trasferita da un Diksha Giver ponendo le mani sulla testa della persona che la riceve.

### ***Gli effetti dell'Oneness DEEKSHA***

Ciò che la maggior parte delle persone descrive quando riceve l'energia del Deeksha, è una progressiva distensione alla quale spesso si accompagna uno stato di profonda serenità, pace ed armonia interiore. Per brevi momenti, all'inizio spesso casuali, il ricevente sperimenta inoltre stati di forte unione con ogni forma di esistenza e con ciò che egli percepisce come Divino, trascendente cioè alla realtà strettamente terrena. In termini pratici, ciò significa che la persona ricevente matura la capacità di viverci non più come entità sola e separata, bensì come essere connesso ad ogni altra forma di esistenza, non più identificato con la propria personalità, la quale gli apparirà come una parte di sé e non più come l'unico sé.

Come fosse un film, iniziano allora a divenire chiare le cause prime che hanno determinato, fino dall'età infantile e a volte prenatale, il ripetersi di alcuni eventi dolorosi, liberandone il carico emotivo ed interrompendo il processo di ripetizione. E' la cessazione progressiva dei conflitti interiori.

### ***Oneness Diksha***

#### ***La discesa della Grazia***

Il concetto fondamentale della Oneness è che, la trasformazione interiore e il

risveglio a stati superiori di coscienza, non siano il risultato di semplice comprensione intellettuale ma arrivino tramite un salto di coscienza, in cui la propria esperienza della vita, sia ridefinita nel profondo. Questo si ottiene con l'Oneness Diksha, che è un fenomeno originato dalla profonda passione e dall'intento di Sri AmmaBhagavan.

L'Oneness Diksha, o più semplicemente Diksha, è un trasferimento di energia che produce crescita nella coscienza. Sappiamo che, l'esperienza dell'attuale situazione di crisi, la capacità di gestire le incomprensioni in una relazione, la comunicazione con un figlio/a ribelle, le emozioni causate da una diagnosi infausta, la connessione con le persone circostanti, la gioia che riusciamo a provare, la dedizione al lavoro, ecc... dipendono dal nostro livello di coscienza. Man mano che la coscienza si eleva, aumenta la consapevolezza, la gioia, l'amore, la comunanza, e l'attenzione in tutto quello che si fa e che si sperimenta. Il Diksha non richiede di cambiare abitudini di vita, e non consiste in un nuovo percorso da seguire. Non obbliga ad abbracciare nessuna filosofia o ideologia. Trascende le barriere religiose e culturali, perchè porta le persone a risvegliarsi alle proprie tradizioni spirituali, provocando un cambiamento neurobiologico, per cui la religione diventa una questione di scelta personale e di affinità. Per questo, persone di ogni età e fede, possono ricevere il Diksha.

Effetti benefici del Diksha. L'evoluzione della propria coscienza si manifesta con cambiamenti in tutte le sfere della vita: salute, prosperità, relazioni, spiritualità.

Il Diksha produce una crescita di coscienza, migliorando la propria esperienza di vita. Il Diksha cambia le emozioni e le percezioni, oppure ci aiuta a liberarci dalle percezioni. Questo cambiamento modifica l'approccio alle difficoltà e alle opportunità, poichè quando le percezioni cambiano, i problemi non vengono più visti come problemi.. Quando le percezioni cambiano, anche la propria realtà cambia, poichè il mondo esterno è solo un riflesso del mondo interno. Percezioni più raffinate ed emozioni positive, creano una vita di successo e appagante. Il Diksha viene trasmesso posando le mani sulla testa del ricevente, o a volte, tramite intento. In quest'ultimo caso, il Giver deve mantenere il receiver nella propria consapevolezza per qualche minuto, per permettere al Diksha di fluire. In questo modo il Diksha può essere trasmesso a migliaia di Km e anche ad un gruppo intero di persone. Il Diksha lavora in modo diverso nelle varie persone, secondo i loro bisogni più importanti. Questi sono i benefici più comuni, che i riceventi hanno riferito.

Gli effetti possono aumentare in relazione a quante volte lo si riceve.

- Aumenta il potenziale creativo, le abilità e l'intelligenza.
- Aumenta la capacità di imparare.
- Risolve i conflitti interiori e porta alla pace interiore e all'armonia.
- Porta amore nelle relazioni.
- Guarisce i traumi emotivi e riduce la pressione dei pensieri.
- Evoca affetto, amicizia e maggior senso di connessione con gli altri.



- Risveglia la compassione.
- Infonde vitalità.
- Guarisce il corpo, guarendo la mente.
- Rilassa il fisico ed allevia lo stress.
- Aiuta a voler più bene al proprio corpo e ad apprezzarlo.
- Invoca energie favorevoli.
- Rimuove gli ostacoli che impediscono il successo.
- Rende possibile una struttura mentale più propizia all'abbondanza.
- Fa iniziare un viaggio verso l'esperienza dell'amore e della gioia incondizionati.
- Fa iniziare un viaggio verso il Risveglio e la Realizzazione del Sé Superiore

# ONENESS DIKSHA

## La discesa della Grazia



Sri AmmaBhagavan

### **Oneness Diksha** **La discesa della Grazia**

Il concetto fondamentale della Oneness è che, la trasformazione interiore e il risveglio a stati superiori di coscienza, non siano il risultato di semplice comprensione intellettuale ma arrivino tramite un salto di coscienza, in cui la propria esperienza della vita, sia ridefinita nel profondo. Questo si ottiene con l'Oneness Diksha, che è un fenomeno originato dalla profonda passione e dall'intento di Sri AmmaBhagavan.

L'Oneness Diksha, o più semplicemente Diksha, è un trasferimento di energia che produce crescita nella coscienza. Sappiamo che, l'esperienza dell'attuale situazione di crisi, la capacità di gestire le incomprensioni in una relazione, la comunicazione con un figlio/a ribelle, le emozioni causate da una diagnosi infausta, la connessione con le persone circostanti, la gioia che riusciamo a provare, la

dedizione al lavoro, ecc... dipendono dal nostro livello di coscienza. Man mano che la coscienza si eleva, aumenta la consapevolezza, la gioia, l'amore, la comunanza, e l'attenzione in tutto quello che si fa e che si sperimenta. Il Diksha non richiede di cambiare abitudini di vita, e non consiste in un nuovo percorso da seguire. Non obbliga ad abbracciare nessuna filosofia o ideologia. Trascende le barriere religiose e culturali, perchè porta le persone a risvegliarsi alle proprie tradizioni spirituali, provocando un cambiamento neurobiologico, per cui la religione diventa una questione di scelta personale e di affinità. Per questo, persone di ogni età e fede, possono ricevere il Diksha.

Effetti benefici del Diksha. L'evoluzione della propria coscienza si manifesta con cambiamenti in tutte le sfere della vita: salute, prosperità, relazioni, spiritualità.

Il Diksha produce una crescita di coscienza, migliorando la propria esperienza di vita. Il Diksha cambia le emozioni e le percezioni, oppure ci aiuta a liberarci dalle percezioni. Questo cambiamento modifica l'approccio alle difficoltà e alle opportunità, poichè quando le percezioni cambiano, i problemi non vengono più visti come problemi.. Quando le percezioni cambiano, anche la propria realtà cambia, in quanto il mondo esterno è solo un riflesso del mondo interno. Percezioni più raffinate ed emozioni positive, creano una vita di successo e appagante. Non c'è posto per lo sforzo nel Diksha. Anche se un certo impegno di introspezione, contemplazione, fare le giuste domande, coltivare un intento, agire all'esterno, ecc. è essenziale. Il ruolo dello sforzo, in questo contesto è paragonabile ad un aereo che rulla sulla pista, cercando di decollare. Senza il sostegno dell'aria, il decollo non è possibile. Il Diksha è come quell'aria che alla fine solleva l'aereo dal suolo. Il Diksha viene trasmesso posando le mani sulla testa del ricevente, o a volte, tramite intento. In quest'ultimo caso, il Giver deve mantenere il receiver nella propria consapevolezza per qualche minuto, per permettere al Diksha di fluire. In questo modo il Diksha può essere trasmesso a migliaia di Km e anche ad un gruppo intero di persone. Il Diksha lavora in modo diverso nelle varie persone, secondo i loro bisogni più importanti. Questi sono i benefici più comuni, che i riceventi hanno riferito.

### **Gli effetti possono aumentare in relazione a quante volte lo si riceve.**

- Aumenta il potenziale creativo, le abilità e l'intelligenza.
- Aumenta la capacità di imparare.
- Risolve i conflitti interiori e porta alla pace interiore e all'armonia.
- Porta amore nelle relazioni.
- Guarisce i traumi emotivi e riduce la pressione dei pensieri.
- Evoca affetto, amicizia e maggior senso di connessione con gli altri.
- Risveglia la compassione.
- Infonde vitalità.
- Guarisce il corpo, guarendo la mente.
- Rilassa il fisico ed allevia lo stress.
- Aiuta a voler più bene al proprio corpo e ad apprezzarlo.
- Invoca energie favorevoli.
- Rimuove gli ostacoli che impediscono il successo.
- Rende possibile una struttura mentale più propizia all'abbondanza.
- Fa iniziare un viaggio verso l'esperienza dell'amore e della gioia incondizionati.
- Fa iniziare un viaggio verso il Risveglio e la Realizzazione di Dio.



Padukas

## il Tempio dell'Unità

### SIGNIFICATO DEL TEMPIO ONENESS



"Non puoi capire nessuno, perchè non c'è 'nessuno' da capire" - Sri Amma Bhagavan

- Il Tempio Oneness serve a realizzare e rafforzare i 4 scopi della vita, enunciati dai nostri antenati: Artha (ottenimento della ricchezza), Kama (realizzazione dei desideri), Dharma (perseguimento della crescita interiore e del contribuire), Moksha o Mukti (risveglio all'Unità). Quindi serve a creare un nuovo individuo, con una visuale completamente nuova, verso la vita e il mondo intero.
- La religione è personale dicono Sri AmmaBhagavan. Il Tempio Oneness è per la gente di tutte le religioni e fedi. Qui loro avranno un'esperienza diretta, realizzeranno il loro Dio personale e la verità della loro religione o fede.
- Entrare in questo edificio in uno stato di preghiera e di meditazione, agirà come un Diksha, nell'attivare i vostri Chakra (centri energetici) e risvegliare la Kundalini.
- Il sacro comprensorio di questo Mukti Mandap (Tempio) favorirà grandemente la discesa della Sfera Dorata di Grazia Divina, potenziando gli effetti trasformativi del fenomeno Oneness Diksha, e come conseguenza produrrà: guarigione del corpo, della mente e dello spirito; abbondanza e successo in tutte le aree della vita; fioritura dell'intelligenza e risveglio dell'amore; dissoluzione della sofferenza, dovuta all'egoismo; nascita di una gioia immotivata, che deriva dal contribuire e dal servire; risveglio all'Unità e realizzazione di Dio. Solo per citarne alcune.
- Meditare nel Mukti Mandap eleva la vostra coscienza, portandovi infine a stati di amore e gioia incondizionati e al Risveglio. FEATURES "Sperimentare non porta alla libertà, sperimentare è libertà" - Sri AmmaBhagavan



## IL TRONO MAESTOSO



- Si trova all'angolo tra la parete occidentale e la parete sud della grande sala superiore. E' costituito da 175 varietà di legno intagliato, secondo le specifiche del Rig Veda.
- Ogni pezzo di legno è stato ripulito e purificato, a livello energetico, tramite particolari rituali e preghiere, per 45 giorni, affinché potesse diventare una sede del Divino.
- Le immagini intagliate nel trono raffigurano l'unione degli aspetti (contrapposti) del divino: la forma col senza-forma, il mondano col trascendentale, il maschile col femminile.

## SRI CHAKRA



- Un gigantesco "Sri Chakra", decantato nei testi vedici come "il Re di tutti i simboli sacri", si trova sotto la volta piramidale al centro della sala. E' (un mosaico) interamente composto da pietre semi preziose e rappresenta l'unificazione degli aspetti maschile e femminile del divino. E' anche considerato il simbolo della raggiungimento e della completezza, sotto tutti i punti di vista.

## IL SACRO KALASH



- Gli Amritha-Kalash (strutture a forma di ampolla), che si trovano in cima ad ogni pinnacolo, rappresentano l'infinito, la prosperità e l'interezza.
- All'interno di ogni Kalash c'è un tubo, comunicante con la sottostante sala di meditazione. In cima ai Kalash c'è un piccolo orifizio, che rappresenta il Bindu, che permette il fluire delle energie cosmiche. I Kalash sono caricati energeticamente tramite la recitazione di inni vedici, canti e rituali specifici.
- E' proprio questa combinazione di pinnacoli e Kalash, che genera, all'interno del Tempio, un forte campo energetico, attivo e dinamico. Con la loro forma quadrata, la grande sala di meditazione e i pinnacoli, sono una sintesi perfetta delle energie cosmiche, dall'alto e dal basso, che contribuiscono alla creazione di un mondo perfetto e armonioso.

## IL SACRO OM





- Il simbolo OM, che si trova sopra l'entrata della sala di meditazione, è stato raffigurato in tutte le lingue dell'India. Da lì controlla ed intensifica le vibrazioni spirituali ed il flusso di energia cosmica, che entrano nella sala di meditazione.

- I NOVE PINNACOLI



- Nove pinnacoli dominano la sommità del Tempio. Essi rappresentano l'integrazione delle energie dei 9 pianeti. La dimensione relativa di ciascuno di essi è stata calcolata in base alla conoscenza tradizionale.

PORTE SPECIFICAMENTE INTARSIATE





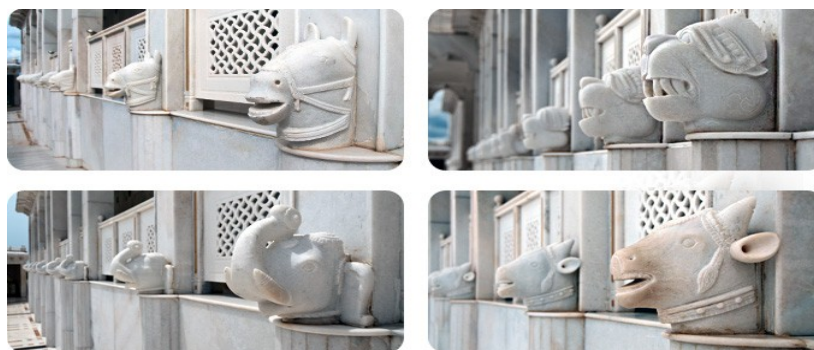
- Ci sono 4 entrate alla sala di meditazione, rivolte ai 4 punti cardinali. Le porte sono state ricavate secondo precisi dettami Vedici.
- Le porte sono state costruite con del legno purificato energeticamente, per attirare energie propizie dall'Universo e salvaguardare la santità della sala.
- Le 4 porte sono state intagliate con tecnica Minakan ed contengono placche d'argento incastonate, con le effigi dei 10 Avatar (incarnazioni) del Divino, secondo la mitologia indiana.

## DISEGNI SACRI O KOLAM 2



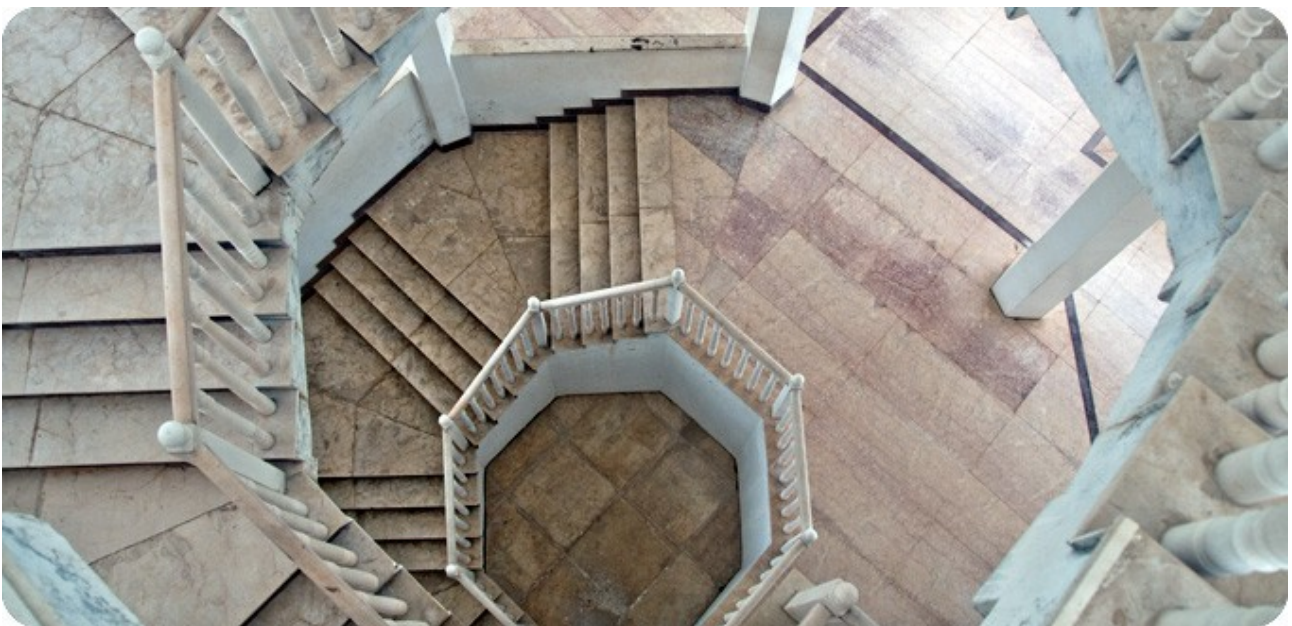
- Un disegno circolare, detto Kolam, formato da un mosaico di madreperla, lapislazuli e altre pietre semi preziose, si trova all'interno di ciascuna delle 4 entrate. Il suo scopo è di ripulire bio-energeticamente il corpo e di aprire i canali delle energie sottili. Questi Kolam, sotto forma di Yantra, simboleggiano le energie di Kundalini, che formano un campo protettivo ed aiutano a mantenere alti livelli di energia, nelle persone che entrano nella sala di meditazione.
- Ci sono anche 64 bellissimi fiori di loto, distribuiti in modo equidistante e fatti di pietre semi preziose intarsiate nel pavimento di marmo bianco della sala.
- Linee intersecanti demarcano i confini della sala e convergono verso il centro.

## ICONE ENERGETICHE



- Ognuno dei 4 lati esterni alla grande sala è decorato con teste di animali scolpite in marmo. Ognuna ha lo scopo di attirare un aspetto particolare dell'energia divina. - Est - Go-Mukha (testa di mucca) - rappresenta il Risveglio Spirituale. - Sud - Simha-Mukha (testa di leone) - rappresenta la Protezione Spirituale. - Ovest - Ashva-Muka (testa di cavallo) - rappresenta il Potere Spirituale. - Nord - Gaia-Mukha (testa di elefante) - rappresenta la Saggezza Spirituale.
- Le energie e i poteri spirituali dei 9 pianeti hanno il loro impatto sull'edificio e tramite i diversi orientamenti, sulle varie parti del corpo del visitatore..

SCALONI OTTAGONALI • 8 scaloni ottagonali, ornati con artistici corrimani in marmo, stanno ai 4 angoli dell'edificio, per armonizzare le energie statiche e dinamiche dell'universo, all'interno del corpo del visitatore e attivarne i vari Chakra, o centri energetici.



<http://www.onenessmeditation.it/>

## Oneness Rituals Dove la Grazia vince il Destino...



*I Rituali sono antichi. Non c'è mai stato un momento, nella storia umana, in cui gli uomini non li abbiano praticati, in tutte le culture e in tutti i posti. In realtà, per l'uomo antico, tutto era rituale. I Rituali sono l'espressione esteriore dell'aspirazione interiore ed universale dell'Umanità a raggiungere l'unione col Divino. Queste espressioni esteriori influenzano il mondo interiore in maniera misteriosa e mistica, dato che, nei regni superiori, una linea molto sottile divide l'interiore dall'esteriore. Se vengono praticati ripetutamente, nel modo corretto, ci portano in connessione col ritmo dell'Universo, con Dio e con la Grazia.*

*In generale un Rituale ha tre aspetti:*

*Yantra (simbolo, disegno)  
Asana (posizione del corpo)  
Mantra (suono, canto)*

**<La vita è una ricerca verso la conoscenza di se stessi - Sri AmmaBhagavan>**

### **Il Fenomeno del Diksha Energia Divina**

*Il diksha è trasmissione di Energia Divina. La Grazia giunge in dono all'uomo del nostro tempo tormentato dallo stato di solitudine, di frustrazione e di fame insoddisfatta d'amore. Le moltitudini di persone che hanno ricevuto questa sacra energia hanno smesso di lottare e soffrire; il desiderio e la paura non condizionano più la loro esistenza. La Grazia, quando raggiunge l'essere umano, cambia la natura della sua coscienza, favorendo stati di consapevolezza più elevati. Si apre così la possibilità di una duratura Trasformazione interiore che s'accompagna all'esperienza di stati di pace, di silenzio e d'amore di intensità crescenti. Attraverso il diksha, accade che la capacità d'introspezione aumenti e con essa cresca anche la possibilità di vedere con chiarezza dentro di sé,*



di "conoscersi" esistenzialmente. Ci si rende conto che è la barriera costituita dalla mente - con i suoi condizionamenti, credenze, pensieri, pregiudizi... - a separare gli esseri umani dal Divino, dando loro quel terribile sentimento di non appartenenza e di intima solitudine. Chi ha intrapreso un qualunque cammino di ricerca spirituale conosce quanto sia difficile andare oltre la mente, che è il nostro "piccolo sé", il nostro ego. Di fatto, ogni obiettivo che si voglia conseguire nell'ambito del mondo interiore rafforza l'ego, il quale entra immancabilmente in azione per perseguirlo. "Quando ci si accorge che lo sforzo è controproducente, sorge un altro tipo di sforzo, quello di smettere. La persona non può essere liberata dalla mente attraverso procedure psicologiche o filosofiche perché la mente è niente altro che la modalità di funzionamento del cervello", dice Sri Bhagavan. "Il pensiero non può mettere fine al pensiero, lo sforzo non può mettere fine allo sforzo, il sé non può mettere fine a se stesso". Perché ciò accada è necessario un intervento esterno: il diksha porta proprio questo!

Il risveglio spirituale è dono della Grazia Divina: la coscienza cosmica interviene per lavorare direttamente sulla coscienza umana. "È il Divino che cerca di muoversi verso gli uomini, di toccare il loro cuore e di portarli verso la Realtà. In altre parole, Il Divino vuole riportare l'uomo al suo stato naturale, al suo stato divino".

#### La Grazia

Il diksha - è stato detto - nasce dalla convergenza della passione dell'uomo e della compassione di Dio: quando il muro di separazione, costituito dalla mente, incomincia a cadere, l'uomo e Dio riprendono a relazionarsi. L'uomo ri-conosce la parte divina presente dentro di sé e ri-scopre chi è realmente.

Man mano che il senso del "sé separato" si dissolve, la persona inizia a percepire stati di unità crescenti dentro e fuori di sé. Il processo inarrestabile che conduce a conoscere se stessi sempre più intimamente e ad accettarsi così come si è, conduce alla progressiva cessazione dei conflitti interni, all'acquisizione di una maggiore libertà dai propri condizionamenti e dal proprio sistema di credenze. Contemporaneamente ci si arrende alla dimensione divina dell'esistenza dentro e fuori di sé, che condurrà, quando i tempi saranno maturi, alla realizzazione di Dio e dell'Unità con ogni forma di vita, animata e non, presente nel creato. La realizzazione dello stato di Unità è ciò che rende l'uomo libero e completamente "risvegliato".

#### La Spiritualità

La spiritualità non è una forma alternativa di esistenza, bensì significa vita stessa. Persiste l'idea che si debba fare una scelta se essere spirituali o materialisti, e c'è la credenza che se si è materialisti non si possa essere spirituali e che se si è spirituali non si possa essere materialisti. Ma questa non è spiritualità. Spiritualità significa abbracciare la vita nella sua interezza, vivere la vita. Quando sei contento del lavoro che svolgi, questo è un atto spirituale.

Quando guidi la macchina e ti godi l'esperienza, questo è un atto sacro. Quando aiuti qualcuno, quando servi l'altro, questa è spiritualità. Quando ti relazioni con la tua famiglia, quando ti senti vicino agli altri, questa è spiritualità. Quando progetti di fare un avanzamento nei tuoi affari e lo fai mettendoci tutto il tuo impegno, questa è spiritualità. Fare le cose che stai facendo mettendoci tutto il cuore e godendoti l'attività, questa è spiritualità; spiritualità è quando vivi ogni momento e con naturalezza ti senti in comunione con gli altri e con ogni cosa. Una persona veramente spirituale non cerca di fare strane manovre per rendere il suo operato spirituale. Per una tale persona la spiritualità è una maniera di vivere naturale. Quando sei spirituale provi entusiasmo nella conduzione della tua esistenza, e sei efficiente in ogni cosa che intraprendi.

## **Il Moola Mantra Energia Divina**

*Om Sat-Chit-Ananda Parabrahma  
Purushothama Paramatma  
Sri Bhagavathi Sametha  
Sri Bhagavathe Namaha*

*Il Moolamantra descrive il percorso della manifestazione di Dio all'uomo. Parte invocando la realtà non manifesta, che è oltre il conosciuto, affinché si manifesti a livello terreno (Om). Si invitano la Verità (Sat), la Consapevolezza (Chit) e la Beatitudine (Ananda), realtà assolute, al di là dello spazio e del tempo (parabramha), a incarnarsi in una forma disponibile per l'uomo (purushotthama), in molte tradizioni spirituali vista come luce. Il divino non è lontano, là fuori, ma è un'intelligenza dentro di noi (paramathma). Quando Dio si manifesta, e aiuta l'evoluzione del genere umano, lo fa nel suo aspetto femminile (bhagawathi) e in quello maschile (bagawathe). Che diventano così esseri in comunione col divino (sametha). Di questo mantra Bhagavan ha detto: «cantarlo è come fare una telefonata con Dio».*

*“La fondamentale, ultima cosa dell'universo è ciò che chiami Brahman che si presume abbia 3 qualità, specificamente Sat, Chit, Ananda. Il suo senso dell'esistenza è ciò che tu chiami Sat, la sua coscienza ed intelligenza è ciò che chiami Chit e la sua natura è Ananda, che è beatitudine. Ecco perchè è normalmente qualificato come SatChitAnanda Brahman, Dio, o Ishvara [nome sanscrito], è immanente in Brahman. Dio è potere, compassione ed amore ed è per questo che ci riferiamo a Dio come SatChitAnanda Parabrahman. Dio si rapporta agli esseri umani come il Dio per gli umani, quindi definisci Dio come un Purushothama. Questo Dio si manifesta anche all'interno degli individui come un Antaryamin, quindi l'Antaryamin in ognuno, è chiamato il Paramatma. Il Paramatma si manifesta come Bhagavati e Bhagavatè attraverso Amma e Bhagavan.*

### **I Diversi Diksha**

*I diksha hanno diverse forme:*

- *il trasferimento attraverso il tocco (Sparsa diksha);*
- *il trasferimento attraverso gli occhi (Nayana diksha);*
- *il trasferimento attraverso l'intento (Smarana diksha).*

*Basata sulla evoluzione dell'individuo - di chi lo trasmette e di chi lo riceve - la modalità con cui il diksha viene trasmesso va incontro a cambiamenti nel corso del tempo. Il diksha può essere finalizzato a favorire il "risveglio" del ricevente che permette anche la guarigione di suoi disturbi fisici.*

## **Dare il diksha il Risveglio della Luce Interiore**

*Il diksha giver è una persona che ha partecipato a un processo di preparazione grazie al quale è divenuta un canale in cui fluisce la Grazia Divina e ha ricevuto una iniziazione che la abilita a dare il diksha, nella consapevolezza che ciò che accade a chi lo riceve, durante e dopo la trasmissione, è completamente lavoro della Grazia Divina e non suo.*

*Più il diksha giver è rilassato e "vuoto" di pensieri ed emozioni, più il diksha sarà potente. Una caratteristica propria di questo fenomeno è che "un diksha dato è anche un diksha ricevuto". In altre parole, quando il diksha giver dà il diksha, nello stesso momento lo riceve. Il suo stesso processo spirituale ne viene quindi enormemente favorito.*

### **Ricevere il diksha**

*Chi riceve un diksha è diretto beneficiario della trasmissione di Energia Divina; una energia intelligente che aiuta ognuno in modo specifico, al fine di portarlo a "risvegliarsi" e a iniziare dentro di sé, senza sforzo alcuno, quella trasformazione che lo porterà sia a non sentirsi più separato e diviso dagli altri esseri umani e dal Divino, sia a sperimentare stati di pace, d'amore, di gioia.*

*Ciò accade perché, come dice Sri Bhagavan, l'uomo diviene libero. Egli giunge a sperimentare lo stato di libertà come stato di coscienza: non libero da qualcosa o per qualcosa, ma semplicemente libero.*

*Il diksha è un fenomeno spirituale e mistico che non appartiene ad alcuna religione o ad alcun credo particolare. Esso viene dato ogni giorno a milioni di persone in tutto il mondo, indipendentemente dalla razza, dalla nazione e dalla religione di appartenenza.*

## **Le modalità con cui agisce il Risveglio della Luce Interiore**

*Il diksha, secondo studi condotti nel centro di neurobiologia "New Brain – New World" di Copenaghen, utilizzando strumenti capaci di eseguire un EEG (elettro-encefalogramma) computerizzato, quando si trasmette attiva l'area prefrontale specie di quello sinistro, che determina un cambiamento nella percezione e nella esperienza della vita.*

### **Esperienze del Diksha**

*Potrà accadere che alcune persone abbiano esperienze simili, ma via via che riceveranno i diksha capiranno che essi lavorano in modo diverso per ognuno. Alcune persone dopo aver ricevuto il diksha entrano in uno stato di profondo silenzio, spesso accompagnato da esperienze di estasi, di "fioritura dell'energia del cuore" e di "unità". Altri sperimentano un profondo rilassamento, altri ancora si accorgono di essere più capaci di introspezione, di vedere e sentire se stessi e gli altri con accettazione, senza più argomentare e manipolare le situazioni nel timore di non essere accettati e amati. Il "Fenomeno del diksha" viene indicato con espressioni "Benedizione dell'Unità" o "Diksha dell'Unità". In ogni caso è importante capire che è trasmissione di Energia spirituale, sotto forma di Benedizione per condurre l'uomo all'Unità con il principio Divino.*

<http://www.mahadevaevoluzione.it>

## **Messaggi di Sri AmmaBhagavan**

*" Avete bisogno di Grazia nella vita e le cose devono esservi date inclusa l'illuminazione. Non potete raggiungerla da soli. Per capire questo deve essere direttamente sperimentato. Dico che qualsiasi cosa deve essere verificata. Io non credo solo così. Ecco perché si trovano atei e comunisti in questo movimento. Se parliamo di un Dio o qualcosa del genere, non vorremmo offrirvelo come una credenza. Devi scoprire che c'è un Dio, il che significa devi essere in grado di parlare con lui e lui deve essere in grado di parlare con te. Altrimenti come ci si può aspettare che una persona razionale creda in Dio? La fede non è per induzione, deve essere un'esperienza di vita. Ecco perché in questo dharma si dice, "i giorni del credo sono finiti". Ora, è l'età della scoperta. La fede è un peso terribile sulla mente. L'uomo ha perso il contatto con il suo nucleo interiore e Amma ed io siamo qui per rimettere l'uomo in contatto con la sua / il suo sacro sé superiore. "*

*Namasté, l'Umanità è in crisi. La crisi sta all'interno della personalità umana ed è di natura spirituale. Ciò che serve è una radicale trasformazione interiore dell'Umanità, su larga scala, che sia abbastanza veloce da invertire l'attuale tendenza auto distruttiva dell'Umanità moderna. Quello che ci vuole è una trasformazione, che faccia diventare gli esseri umani "cittadini del pianeta", piuttosto che cittadini di una particolare nazione, o membri di un particolare gruppo razziale, sociale, ideologico, politico o religioso. Un tale processo di trasformazione, è quello che verrà iniziato il 21 dicembre 2012.*

*Namasté*

*Sri AmmaBhagavan*

## **La Oneness Meditation, una potente trasmissione di Energia Divina**

*La Oneness Meditation (OM) è una potente meditazione, attraverso la quale le Energie Divine vengono trasmesse con lo scopo di aiutare il risveglio delle energie spirituali in noi. Offre l'opportunità di liberarci senza sforzo dalla mente (compulsiva) e risvegliarci alla magia e alla bellezza della vita. Fluendo attraverso gli occhi del Giver, crea un cambiamento neurobiologico che accelera naturalmente il processo di Risveglio. Persone provenienti da ambienti diversi, con fedi e bagagli culturali diversi, sperimentano grossi cambiamenti e miglioramenti nelle loro vite grazie a questa Meditazione. La OM è per tutti, è una pratica non religiosa, non è fatta di insegnamenti o di filosofie, ed è trasmessa in silenzio. Chi vi partecipa non deve fare nulla, eccetto ricevere. Non è necessario avere avuto altre esperienze con eventi Oneness. Grazie all'energia che si sprigiona durante questo tipo di straordinari eventi, sarà l'esperienza di ognuno ad essere protagonista. La OM è stata resa disponibile dalla Oneness University all'inizio del 2012 per aiutare il salto di coscienza planetario, e fa parte di un fenomeno globale che sta assumendo molte forme. La OM porta a noi ed alla nostra comunità l'esperienza dell'Unità: un unico Amore, un'unica Coscienza, l'Unione con tutto ciò che c'è. Sta contribuendo ad innescare una reazione a catena che creerà una massa critica, per produrre la nostra trasformazione e la trasformazione di tutta l'Umanità, verso una completa libertà.*

*La Oneness Meditation può essere trasmessa dal Giver anche online, la programmazione ai link:*

*<http://www.onewithlife.se/>*

*<http://www.onenessmeditationevents.com/>*

## **Il potere del Diksha nell'evoluzione della Coscienza**

*"Spesso dicono che sono Dio. Ma questo va capito bene. Per me, la vita è una sola. C'è solo una vita, è quella che scorre dentro di voi, dentro di me, nel leone e nell'elefante, nella tigre e nella formica, dentro gli alberi, il sole, la luna e l'intero universo. La stessa unica vita si esprime attraverso tutte queste forme e questa vita è ciò che chiamiamo Dio." Sri Bhagavan*

*Il nostro pianeta, e tutta l'umanità, sta attraversando una grande trasformazione evolutiva. Ciò ha un impatto sul nostro ambiente, le nostre strutture sociali, la nostra coscienza individuale e collettiva. Oneness Diksha favorisce questa trasformazione. Il termine Diksha o Deeksha proviene dal sanscrito, la cui traduzione è trasmissione di energia. Si tratta di un atto di trasferimento di energia attraverso il tatto e/o con la forza dell'intento, ponendo le mani sulla testa del ricevente. L'effetto della Oneness Diksha è una crescita della coscienza.*

## **Il senso di unità attivato dalla Oneness Diksha / e il cervello**

*Oneness Diksha è un'esperienza non confessionale che trasferisce Energia, risvegliando la nostra connessione con l'unità nel tutto, consentendo a ciascuno di noi di approfondire il rapporto con coloro che amiamo, con noi stessi, con gli altri e con il nostro Creatore. Chiunque può ricevere i benefici di Oneness Diksha, la maggior parte degli adulti e bambini possono ricevere Oneness Diksha in qualsiasi momento.*

*Oneness Diksha avvia un cambiamento neurobiologico nel cervello. Ci sono 16 centri nel cervello responsabili delle esperienze come la percezione sensoriale, le emozioni di gelosia, odio, paura, compassione, amore, gioia, la separazione, connessione, creatività, apprendimento, ecc.. la Oneness Diksha determina l'attivazione di alcuni centri e la de-attivazione di altri centri, portando così un cambiamento nella percezione e l'esperienza di vita.*

*"A differenza dei lobi parietali, soggetti ad essere cronicamente iperattivi nella nostra cultura, i lobi frontali della corteccia non ricevono abbastanza energia. Pare che usiamo meno del cinque per cento della loro capacità, il che significa che capire il loro funzionamento sano è abbastanza difficile. Gli studiosi del cervello li descrivono come sede dell'attenzione, della ragione, della logica e di 'altre funzioni superiori'. Ho chiesto a un noto scienziato quali fossero tali funzioni e ha ammesso che in realtà non lo sa nessuno. Tra i cambiamenti che avvengono appena ricevuto il Diksha vi è un netto aumento dell'attività dei lobi frontali, particolarmente a livello delle onde gamma con dominanza del sinistro, associata a sentimenti immotivati di beatitudine e di amore nei soggetti sotto test."*

*Questo comporta una serie di trasformazioni nel mondo di percepire il mondo, di percepire noi stessi e gli altri. In particolare, si è indotti a poco a poco a superare il senso di separazione tra noi e la realtà che ci circonda, senso che ci impedisce di sentirci parte di un tutto e una fra le tante espressioni di questo tutto come invece siamo.*

## **Il Diksha Giver**

*Oneness Diksha può essere trasferita da chi ha ricevuto l'iniziazione e la formazione nel corso di un processo condotto da un Trainer dell'Unità o al corso di livello 1 presso la Oneness University in India. Queste persone vengono definite Oneness Diksha Givers. L'Oneness Diksha Giver opera come un vaso vuoto per trasferire l'energia al destinatario.*



## **I fondatori**

*Sri Bhagavan e Sri Amma, come sono conosciuti per i milioni che hanno beneficiato del loro lavoro, sono i fondatori della Oneness University, l'Università dell'Unità, in un'area rurale di Chennai nel sud dell'India, le cui vite sono state dedicate ad accelerare il rilascio della sofferenza e ad aiutare la gente a vivere una vita migliore, per poter conoscere il potenziale illimitato della vita umana quando il cuore è allineato con l'intento nelle aspirazioni più alte per il nostro mondo. Sri Amma e Sri Bhagavan, marito e moglie, sono due incarnazioni della Coscienza Cosmica, rispettivamente l'aspetto femminile e maschile del divino, la quiete e il movimento, l'amore e la protezione. Questa manifestazione di Dio in corpi umani, cui viene dato in sanscrito il nome di Avatar, serve oggi - come già in passato è accaduto in epoche storiche segnate da conflitti, divisioni e guerre, tanto gravi da mettere a rischio l'esistenza stessa del genere umano - a portare aiuto all'Umanità. Sri Bhagavan e Sri Amma sono Avatar per l'Illuminazione.*

*Perchè Oneness Diksha*

- *Risveglia la compassione*
- *Infonde affetto*
- *Crea una migliore sincronizzazione emisferica*
- *Porta amore ai rapporti interpersonali*
- *Aumenta la capacità di imparare*
- *Migliora la ritenzione di memoria*
- *Risveglia l'Intelligenza*
- *Apri le porte della coscienza*
- *Aumenta la capacità d'ascolto*
- *Aiuta l'esperienza degli altri*
- *Guarisce le ferite interiori*
- *Infonde vitalità*
- *Guarisce il corpo guarendo la mente*
- *Migliora l'attività metabolica*
- *Rilassa il corpo*

- *Aiuta a costruire amore e apprezzamento per il corpo*
- *Richiama le energie di buon auspicio*
- *Crea una coscienza della prosperità*
- *Rimuove i blocchi che ostacolano il successo*
- *Rende possibile una struttura mentale per l'abbondanza*

### **Il significato intrinseco al Moola Mantra di Sri AmmaBhagavan**

- *OM (evoco l'Energia piu elevata che esiste)*
- *SAT (che è l'esistenza eterna ed immutabile), CHIT (che è la Coscienza senza forma dell'Universo), ANANDA (pura Beatitudine e Felicità)*
- *PARABRAHMA (Evoco il Supremo Creatore dell'Universo)*
- *PURUSHOTTAMA (che si è incarnato nella forma umana di un Avatar per aiutare e guidare l'umanità)*
- *PARAMATMA (e nell'Anima trascendente, la divinità presente in ogni essere)*
- *SRI BHAGAVATI (e mi unisco al Divino che è Dio Madre, l'aspetto femminile della creazione)SAMETHA (tramite, in comunione con)*
- *SRI BHAGAVATE (e mi inchino al Divino che è Dio Padre, l'aspetto maschile della creazione)NAMAHA (saluto e mi inchino all'Universo che è OM e ha le qualità di SAT - CHIT - ANANDA)*

### **CHAKRA DHYANA MEDITATION**

*Nuovo Chakra Dhyana - CDBaby.com*

*Siedi con gli occhi chiusi, la spina dorsale eretta ma non rigida. Appoggia le mani sulle cosce con i palmi rivolte verso l'alto, la punta degli indici deve toccare la punta dei pollici per i primi due chakra, a metà dei pollici per i chakra terzo e quarto e alla base del pollice per il quinto, sesto e settimo chakra.*

*Se lo desideri, la punta della lingua può toccare il palato. Fa diversi respiri lunghi, lenti, profondi attraverso il naso, fino a quando il corpo è completamente rilassato.*

*Ad ogni chakra, concentra l'attenzione sulla zona relativa del tuo corpo. Si inizia con il chakra della radice (Muladhara) fino a quello della Corona (Sahasrara). Alla fine della meditazione ci si può sdraiare sulla schiena in shavasana.*



1. Inizia visualizzando il chakra Muladhara, situato al perineo, a metà tra l'ano e genitali. Canto: "Muladhara Om". Visualizza il suo colore rosso. Lentamente ripeti "Lang" per sette volte. Poi, mentre ascolti il canto "Kundalini arohanam", visualizza il chakra che si riempie di liquido dorato.



2. Continua con il chakra Swadhisthana, situato ai genitali o alla base della spina dorsale. Canto: "Swadhisthana Om". Visualizza il suo colore arancione. Lentamente ripeti "Vang" per sette volte. Poi, mentre ascolti il canto "Kundalini arohanam", visualizza il liquido dorato che sale dal primo al secondo chakra riempiendolo.



3. A seguire il chakra Manipura, situato all'altezza dell'ombelico. Canto: "Sri Om Mani Padme Hum". Visualizza il suo colore giallo. Lentamente ripeti "Rang" per sette volte. Poi, mentre ascolti il canto "Kundalini arohanam", visualizza il liquido dorato che sale dal secondo al terzo chakra riempiendolo.



4. Segue il chakra Anahata, nel centro del petto, il tuo cuore spirituale. Canto: "Anahata Om". Visualizza il suo colore verde. Lentamente ripeti "Yang" sette volte. Poi, mentre ascolti il canto "Kundalini arohanam", visualizza il liquido dorato che sale dal terzo al quarto chakra riempiendolo.



5. Segue il chakra Vishuddhi, che si trova in gola, al pomo d'Adamo o l'epiglottide. Canto: "Vishuddhi Om". Visualizza il suo colore blu. Lentamente ripeti "Hang" per sette volte. Poi, mentre ascolti il canto "Kundalini arohanam", visualizza il liquido dorato che sale dal quarto al quinto chakra riempiendolo.



6. Poni ora l'attenzione al chakra Ajna, situato tra le sopracciglia (terzo occhio) Canto: "Ajneya Om". Visualizza il suo colore indaco. Lentamente ripeti "AUM" in un rapporto di 3-2-1. "A-A-A-O-O-M" per sette volte. Poi, mentre ascolti il canto "Kundalini arohanam", visualizza il liquido dorato che sale dal quinto al sesto chakra riempiendolo.



7. Infine segue il chakra Sahasrara (o della corona) che si trova al centro della parte superiore della testa (fontanella) Canto: "Sahasrara Om". Visualizza il suo colore viola, viola pastello. Lentamente ripeti "Ogum Satyam Om" per sette volte. Poi, mentre ascolti il canto "Kundalini arohanam", visualizza il liquido dorato che sale dal sesto al settimo chakra riempiendolo.

Durante il canto che ripete i nomi dei chakra da 1 a 7, visualizza il fiume dorato che dal primo chakra arriva fino al settimo e come una fontana zampilla uscendo dal chakra della corona e torna a terra inondando tutto il tuo essere.

Subito dopo la meditazione, sdraiati con gli occhi chiusi, le braccia liberamente ai lati, palmi in su, le gambe leggermente divaricate, e rilassati per almeno 10 o 20 minuti, o finché ti piace. Lasciati andare e poni attenzione all'energia che senti fluire nel corpo.

<http://www.sdoing.it/>

## **DEEKSHA**

### **L'energia del Risveglio**

*Il fenomeno del Deeksha (pronuncia: Diksha) ha origine alla fine degli anni ottanta nel sud dell'India, quando Amma e Bhagavan, due insegnanti riconosciuti nella qualità di Avatar, fondarono la loro scuola chiamata Jeevashram, oggi Oneness University.*

*Nel luglio 1989, improvvisamente, alcuni giovani studenti incominciarono a sperimentare elevati stati di coscienza, grazie ad una energia che essi vedevano scendere in loro nella forma di una sfera dorata. L'Oneness Deeksha è in grado di favorire in coloro che lo ricevono il progressivo stato di risveglio della coscienza dall'illusoria percezione di separazione dal Divino. Questi ragazzi sono oggi esseri risvegliati, la cui vita è dedicata al trasferimento di questa potente energia. Dal 2003 la Oneness University ha aperto il programma di preparazione dei Deeksha Giver ai paesi di tutto il mondo. Da ogni parte del mondo si sono avvicinate migliaia di ricercatori ed esponenti spirituali di ogni credo.*

### **Cosa è Oneness DEEKSHA e COME AGISCE?**

*L'Oneness Deeksha è una speciale energia in grado di velocizzare nella persona ricevente il processo di risveglio dalla illusoria percezione di essere separato. Senza perdere il senso della propria identità, la persona matura progressivamente la capacità di viverci allo stesso tempo quale parte di un unico organismo al quale appartiene ogni forma di vita.*

*Alcuni autorevoli studi sembrano attribuire questa elevata qualità del sentire ad un equilibrio molto particolare di alcune aree del cervello: una diminuzione di attività dei lobi parietali che ci forniscono la percezione da cui deriva il nostro senso di identità, contrapposta ad un aumento di attività del lobo pre-frontale sinistro attraverso il quale invece è possibile percepire il senso di unione. Questo equilibrio attiva diversi cambiamenti fisiologici ed emozionali. L'accettazione profonda di questo senso di unione consente il libero fluire di energie potenti: la persona sperimenta allora stati di coscienza e di benessere superiori, e la globalità del suo essere ne viene progressivamente permeata e nutrita. L'energia del Deeksha non fa distinzioni di credo, colore, razza, sesso o età. Essa viene semplicemente trasferita da un Diksha Giver ponendo le mani sulla testa della persona che la riceve.*

### **Gli effetti dell'Oneness DEEKSHA**

*Ciò che la maggior parte delle persone descrive quando riceve l'energia del Deeksha, è una progressiva distensione alla quale spesso si accompagna uno stato di profonda serenità, pace ed armonia interiore. Per brevi momenti, all'inizio spesso casuali, il ricevente sperimenta inoltre stati di forte unione con ogni forma di esistenza e con ciò che egli percepisce come Divino, trascendente cioè alla realtà strettamente terrena. In termini pratici, ciò significa che la persona ricevente matura la capacità di viverci non più come entità sola e separata, bensì come essere connesso ad ogni altra forma di esistenza, non più identificato con la propria personalità, la quale gli apparirà come una parte di sé e non più come l'unico sé. Come fosse un film, iniziano allora a divenire chiare le cause prime che hanno determinato, fino dall'età infantile e a volte prenatale, il ripetersi di alcuni eventi dolorosi, liberandone il carico emotivo ed interrompendo il processo di ripetizione. E' la cessazione progressiva dei conflitti interiori.*

<http://dikshagiversitalia.weebly.com/>

## **Diventare Diksha Giver: Donatori di Grazia**

di Francesco Marchionna

Un Diksha giver è un individuo capace di trasmettere a un altro l'energia cosmica cosiddetta "del risveglio". Ma come diventare Diksha giver?

Il Diksha ("iniziazione" o "trasferimento di uno stato divino") è il dono all'uomo della Grazia Divina, utilizzato dai Maestri spirituali per liberare i propri discepoli. Attraverso il Diksha, l'Energia Divina viene trasferita direttamente a chi la richiede, dando origine a un processo di risveglio ed evoluzione che porta all'illuminazione. Il Diksha attiva potenzialità ancora inesplorate del cervello umano e guarisce stati emotivi profondi, portando a un graduale dissolvimento dell'ego e all'unione con Dio.

In passato, il Diksha veniva elargito solo in Oriente a pochi prescelti. Dall'agosto del 2003, Sri Kalki Bhagavan e Sri Padmavati Amma lo hanno reso accessibile anche all'Occidente, attraverso l'iniziazione di insegnanti Diksha chiamati anche Diksha givers. Diksha givers è il nome con cui alla Oneness University (nel Sud dell'India, a Golden City, dove ha sede la Fondazione Golden Age che lavora sugli insegnamenti di Sri Amma e Sri Bhagavan) si designano gli allievi o coloro che seguono corsi di formazione di diverso genere e durata sulla pratica del Diksha.

Dare Diksha, ovvero energia cosmica altresì detta del "risveglio", significa trasmettere alle persone o alle cose amore, gioia, felicità, affermazione, significa stabilire con i soggetti e/o con gli oggetti una connessione profonda, significa impegnarsi a diffondere o a distribuire, nel mondo, in un servizio che non ha fini di lucro, quei poteri energetici della Oneness University facendo sentire a proprio agio gli individui in ambienti estranei o aiutandoli nel supremo cammino dell'unità.

### **Diventare Diksha giver**

Normalmente un Diksha giver è un individuo che, dopo essersi formato alla Scuola dell'Unità di Sri Amma e Sri Bhagavan, diventa portatore di tutti i valori umani, etici e filosofici, appresi alla Oneness. Di fondo, un DikshaGiver diventa, nel processo chiamato "del risveglio", un essere "libero" che viaggia verso l'illuminazione. Creare "esseri illuminati" è l'obiettivo della Oneness. Ma prima di tale possibile evento occorre "risvegliarsi all'unità", uscire cioè dal caos interiore, dal dualismo, unirsi e far parte di un'energia cosmica, che secondo la Oneness è spontaneamente a disposizione di tutti. Mettere l'individuo nelle condizioni di attingere a tale energia è il compito base della Oneness University.

Ormai, la massa dei Diksha givers nel mondo è cresciuta notevolmente. I Diksha givers sono presenti in tutti gli stati, si diffondono e crescono a vista d'occhio. Sempre nuove figure si aggiungono e quella che potrebbe sembrare un'utopia (ovvero il raggiungimento di una massa critica di 64.000 individui "illuminati", entro un certo termine, teorizzata da Sri Bhagavan, l'Avatar del Sud dell'India sostenitore di questa tesi) sta per realizzarsi.

Diventare Diksha givers è semplice. A organizzare eventi, incontri della durata di oltre un giorno o a preparare i receivers a diventare Diksha givers ci pensano le associazioni sparse in tutte le nazioni. In tutta Italia i Dikshagivers - che sono attualmente tantissimi - organizzano serate Diksha e incontri in cui viene dato il finalizzato ad attivare o a rafforzare il processo di crescita personale a vari livelli, dato che opera in ognuno secondo i suoi tempi e i bisogni del momento in cui si trova. Proprio perché è un'esperienza individuale, diversa da persona a persona, l'invito è di provarlo direttamente.

<http://www.cure-naturali.it/>



## **Manualino per diksha giver** di Mario Borrelli

### ANNUNCIO DI SRI BHAGAVAN - VERBANIA – 28 NOVEMBRE 2009

Per iniziare le persone dovrete appoggiare il dito medio di tutte e due le mani sulla fontanella, al centro della testa, gli indici e i pollici invece si toccheranno a triangolo sopra la testa mentre anulare e mignolo possono appoggiarsi al capo del ricevente.

Guardate il video dimostrativo. Poi dite “AmmaBhagavan, vi prego di entrare in questa persona e di farlo/la diventare Blessing Giver”. Invece di AmmaBhagavan potrete anche usare un altro nome per il divino, Cristo, Buddha, Allah, Dio, ma se lo fate, ricordatevi che dovrete avere una forte connessione col divino attraverso quel nome o quella parola. Se invece usate AmmaBhagavan non sarà necessaria una forte connessione e funzionerà lo stesso. Poi ripetete queste parole tre o quattro volte mentre tenete le mani in posizione per tre minuti. Poi dopo alcuni minuti fate in modo che gli iniziati inizino a scambiarsi il Diksha in modo che questo si attivi. Nei giorni successivi la potenza del loro Diksha aumenterà.

### COS'E' IL DIKSHA

Oneness Diksha in sanscrito significa “benedizione”, e il fenomeno indica il passaggio, attraverso l'imposizione delle mani, di un'energia divina concepita per portare, col tempo, lo stato di Unità in chi la riceve. La scienza è in grado di rilevare gli effetti che il diksha produce ma, paradossalmente, spiegare cos'è sembra meno facile. L'effetto registrato è l'induzione di un processo neurobiologico che, rallentando l'attività dei lobi parietali del cervello - responsabili del senso di separazione tra noi e ciò che ci circonda - aiuta a trasformare la percezione che abbiamo di noi stessi e del mondo. Il cambiamento a livello neurobiologico che il diksha innesca, una volta completato, libera le percezioni sensoriali dall'interferenza della mente. E quando i sensi non sono più annebbiati dall'interpretazione della mente, c'è una naturale chiarezza di percezione, accompagnata da spontanei sentimenti di gioia, calma interiore e senso di unità con tutte le cose.

### COME FUNZIONA IL PROCESSO DEL DIKSHA

«Se lo vuoi sapere a livello tecnico, riduce l'attività dei lobi parietali del cervello, e con questo il senso di separazione tra noi e il mondo. Il processo agisce anche sui lobi frontali, attivando il sinistro, che determina il senso di gioia e amore che sentiamo. Alla University non sapevamo di risvegliare il cervello col diksha, ce lo hanno detto alcuni scienziati tedeschi che hanno studiato l'attività cerebrale delle persone prima, durante e dopo il processo. Analizzando i cambiamenti, hanno spiegato cosa succede esattamente nel cervello. Molti altri scienziati, in seguito, hanno riportato cose simili in merito. A livello spirituale, invece, quando ricevi il diksha è come se si aprissero le porte alla grazia divina, e tu iniziassi a farne esperienza concreta e diretta. È come se stabilissi una connessione con il trascendente, con Dio o energia superiore, come preferisci chiamarla. E la grazia divina viene da te in una forma, o in un modo, che è proprio quello di cui hai più bisogno in quel preciso momento della tua vita».

### IN CHE MODO IL DIKSHA INFLUENZA LE NOSTRE RELAZIONI

«Il senso di separazione è qualcosa di cui tutti facciamo esperienza nelle nostre relazioni. Ne è responsabile un forte senso del “sé” creato dai lobi parietali nel cervello: per questo Bhagavan dice che il risveglio spirituale non è un processo psicologico, ma una trasformazione neurobiologica. Non puoi coltivare il senso di unità, questo amore, non puoi dire a te stesso “da oggi voglio mettere



fine a questo senso di separazione, mi sentirò in unità col mondo”. Non puoi farlo neppure attraverso un insegnamento: è qualcosa che deve accadere nel tuo cervello, e tutto il processo del diksha è volto a questo. Bhagavan spiega che la mente dell’uomo è come un muro che separa da Dio. Il diksha è un’energia elettrica che fa un foro nella mente dell’uomo. Una volta che il buco è stato fatto, Dio e l’uomo possono entrare in comunicazione tra loro. Il nostro compito è dare il diksha e fare il buco nella mente, poi Dio fa il resto. È un processo molto complesso, che solo Lui può fare. Il suo lavoro è liberare i sensi dal potere della mente».

#### IL DIKSHA LAVORA SU QUELLO CHE C'E'

Il diksha lavora in molti modi: a qualcuno può dare esperienze mistiche, per qualcun altro funziona sul piano fisico, per alcuni può lavorare sulla loro percezione della vita, per altri è energia, per altri ancora amore. Ogni persona che viene a ricevere il diksha si trova in un certo stadio della vita e quindi il diksha non può avere lo stesso effetto. Per uno che ricerca da tanto tempo può aprire tante porte; per persone che hanno molto sofferto nella vita può aiutare ad uscire dal dolore, per coloro che cercano il successo può essere un ottimo strumento, e chi vuole aiutare gli altri lo vedrà come un meraviglioso fenomeno per aiutare l'umanità. Ogni volta che qualcuno è in contatto con la propria sofferenza, con la propria ricerca, con la propria vita e le proprie relazioni, il diskha lo aiuterà molto; per le persone che sono indifferenti alla propria vita, invece, non servirà. Quelli che non sono interessati o preparati in questo momento della loro esistenza potranno tornare magari dopo qualche mese, se nel frattempo la vita li avrà preparati; ma se continueranno a non essere interessati è meglio non insistere. La maggior parte delle persone non è consapevole del fatto che sta soffrendo e non ha desiderio di uscirne, perché ha completamente perso la speranza. Non sanno dove si trovano e per questo resistono all'aiuto, credono di farcela da soli. Ma non si accorgono che girano a vuoto e, cercando di risolvere un problema, ne creano altri.

#### COME SI RICEVE IL DIKSHA E QUALI SONO GLI EFFETTI

«È un processo molto semplice, non ci sono esercizi da fare, o particolari posizioni da assumere. Ti siedi e ti metti tranquillo. Puoi invocare la presenza del Dio in cui credi, di Cristo, Allah, Buddha o, se sei ateo, semplicemente contemplare la tua vita. I diksha givers, le persone che hanno la capacità di dare il diksha, mettono le loro mani sulla tua testa, di solito per circa un minuto. Tutto qui». «Qualcuno sente un’espansione dello stato di consapevolezza, altri fanno esperienze di assenza di pensieri, altri ancora hanno esperienze molto mistiche. C’è anche chi sente una gioia profonda, chi la pace, altri provano molto amore per la loro famiglia. Le esperienze variano da una persona all’altra, ma hanno qualcosa che le accomuna: quello che arriva col diksha è ciò che è più necessario per la persona in quel momento. Il diksha è una specie di intelligenza che arriva esattamente nel modo in cui l’hai voluta, o meglio, in cui ne hai bisogno».

#### COME DEFINIRESTI LO SCOPO PRINCIPALE DEL PROCESSO DEL DIKSHA

«È l’eliminazione della sofferenza e la creazione di una nuova civiltà basata sulla gioia e l’illuminazione, il rispetto e l’amore reciproco tra gli uomini, e tra questi ultimi e la natura».

#### KUNDALINI E DIKSHA

Il Diksha va ad attivare la Kundalini e i chakra, ma c’è resistenza, e questa resistenza è quello che chiamiamo karma, cioè tutte le tue azioni passate e le tue vite passate e tutto il carico, il bagaglio che c’è. La Kundalini deve combattere contro tutte queste cose e la Kundalini è indirettamente controllata dal Diksha, che è un flusso di energia compatibile con la Kundalini. Ora quel che succede è che per alcune persone non ci sono ostacoli, tutto va molto molto velocemente, in genere al primo ciclo va su in cima e torna giù. Ora, in termini di letteratura mistica, quello che va su si

chiama “Shakti”, o energia, energia femminile, e quello che è in cima è “Shiva”, o energia maschile, e queste due si uniscono e unendosi tornano giù e si stabilizzano. Quindi questo viaggio dell’andare su, unirsi e tornare giù, è tutto il processo di Kundalini. Una volta che hai completato questo ciclo sei risvegliato.

#### IN CHE MODO IL DIKSHA AIUTA IL PROCESSO DI ILLUMINAZIONE?

«C’è da chiedersi: cos’è l’illuminazione? Quando un bambino nasce, non ha alcun senso di separazione. Se guarda un albero, non gli passa per la testa un’idea tipo “sto guardando l’albero”: il bambino “è” l’albero. Non fa l’esperienza di osservatore-osservato. Se, per fare un altro esempio, ascolta la musica, lui “è” quella musica. Intorno ai 12-14 mesi d’età all’improvviso inizia ad avere il senso dell’esistenza, a sentirsi separato da tutto. È un momento molto traumatico, in cui il bambino perde il paradiso. Quello precedente è lo stato naturale di ogni persona, il momento traumatico invece lo chiamiamo “la nascita del sé”, ed è dovuto all’attività eccessiva dei lobi parietali del cervello. Il diksha riduce questa iperattività e il senso di separazione se ne va. L’illuminazione è la fine del senso di separazione: in questo senso il diksha ti guida verso l’illuminazione».

#### SUL RISVEGLIO

Ci sono due tipi di risveglio uno si chiama risveglio temporaneo uno si chiama risveglio permanente. Bisogna non solo focalizzarsi sull’integrità interiore ma anche focalizzarsi sull’integrità esteriore ed è proprio questo lavoro che vi impedirà di ricadere all’indietro nel passato C’è un secondo tipo di risveglio che è quello che si chiama risveglio permanente ed è un risveglio che implica una drammatica trasformazione del cervello umano, se questo accade non tornerai più indietro.

#### QUALI SONO I DIVERSI STADI DI ILLUMINAZIONE?

Di solito la prima cosa che accade in questo processo di Illuminazione è il fiorire del cuore. Che è quando tu per la prima volta scopri vera compassione e vero amore per altri esseri umani. Man mano che questo (il fiorire del cuore) accade perdi il senso di separazione. Questo è un altro stadio anche se non sei completamente risvegliato. Il pieno risveglio si ha quando fai esperienza della realtà per come è. Per fare esperienza della realtà per come è questi sono una sorta di pre-requisiti. Ecco perché parliamo di stadi di illuminazione.

Domanda: L’illuminazione è Oneness?

Si la Oneness parte di lì fino a diventare oneness con Dio o coscienza cosmica.

Domanda: L’illuminazione è diversa per ognuno di noi?

Si dipende da condizionamenti religiosi, infanzia etc.

Domanda: Come dai il risveglio?

Tramite il Diksha, sorta di energia elettrica che produce un buco nella mente delle persone. La mente è come un muro che divide l’uomo da Dio, il Diksha fa un buco nel muro. Una volta che ciò accade la persona e Dio entrano in relazione in base ai condizionamenti di ognuno e dopo è Dio, la coscienza cosmica che dà il risveglio.

Domanda: E’ qualcosa per cui ti prepari da tempo?

Si ero forzato sin da piccolo da energie cosmiche. Ecco perché Avatar. Io sono come una centrale elettrica e i Diksha Givers si occupano della distribuzione della energia agli altri.

Domanda: Il Diksha influisce sul cervello?

Si agisce sul cervello e sulle ghiandole senza condotti (i chakra). Lavora sui lobi frontali: attivandoli maggiormente. Lavora sui lobi parietali: portandoli ad una minore attivazione. Più porta ad una riattivazione dei chakra e ciò comporta un buco nella mente e ciò che accade di lì in avanti è il lavoro del divino. E’ lui che lavora sui tuoi sensi e li libera dalla mente e dagli ingranaggi della

mente e quando ciò accade perdi l'illusione di te stesso. E' il divino creatore che interviene.

### CHI SONO I DIKSHA GIVERS

“Sono conduttori-condotti. Non è che necessariamente abbiano un livello di coscienza più elevato, semplicemente sono condotti nel connettersi con la Fonte Divina e, quando la connessione è effettuata, allora fluisce il Diksha attraverso di essi. E ciò consente a chi lo riceve di sperimentare a sua volta una connessione col Divino e di iniziare il viaggio verso stati più elevati di coscienza”.

### COSA DEVE COMPRENDERE IL DIKSHA GIVER

Quando stai dando il Diksha o il blessing dovresti essere pienamente consapevole che tu sei diventato uno strumento del Divino al fine di aiutare il genere umano. Quindi, comprendi chiaramente che il Divino sta fluendo attraverso di te perché vuole aiutare il genere umano e che tu stai servendo il genere umano. Quindi ci sono due cose che devono essere molto, molto chiare. La prima cosa è che il Diksha non è qualcosa che tu stai facendo, ma sei soltanto uno strumento per il Divino. La seconda cosa è che il Divino sta volendo aiutare il genere umano e che tu stai aiutando il divino. Non è che tu stai aiutando il genere umano, perché chi sei tu per aiutarlo? Devi realizzare che stai aiutando il Divino ad aiutare il genere umano. Se tu hai quel tipo di consapevolezza, il tuo buon karma cresce, va molto, molto veloce. Quel karma buono lo puoi utilizzare per risolvere problemi finanziari, di affari, di lavoro o per il tuo risveglio, oppure per migliorare la tua salute. Per qualsiasi scopo puoi riscuoterlo, così come se hai denaro in banca puoi comprare qualsiasi cosa tu voglia. Allo stesso modo, il tuo accumulo di karma positivo, se tu hai buon karma lo puoi incassare. Quando tu stai dando il Diksha a qualcuno stai guadagnando veramente buon karma, una gran quantità di buon karma, Perché ciò serve per aiutare loro, ma devi essere consapevole che stai aiutando il divino ad aiutare te. Se c'è consapevolezza avrai del buon karma, altrimenti non l'avrai. Questo è quanto c'è da comprendere.

### COME SI FA A PREGARE

Ecco quali sono i passi semplici per pregare:

Per rendere la preghiera uno strumento potente dovrebbe avere una durata di circa 7 minuti da ripetere per un ciclo di 21 giorni. Anche la postura aiuta e ci predispone a una preghiera più efficace: seduti con la schiena dritta, occhi chiusi, le mani giunte davanti al cuore o appoggiate l'una sull'altra sul cuore.

1. Chiarezza. Fai in modo che ti sia chiaro ciò per cui vuoi pregare, il tuo intento per la preghiera. Meglio se è espresso in termini positivi (quello che vuoi, piuttosto che quello che non vuoi) e se tiene conto di un contesto più ampio (non va a scapito di altre persone o di altre parti di te stesso).

2. Verifica se ci sono questi tre requisiti: integrità, onestà, autenticità. Indaga qual è il motivo vero della preghiera, finché non senti che c'è un desiderio autentico nel tuo cuore e che non lo stai facendo per altri motivi. Il Divino capisce il linguaggio del cuore, non quello della mente.

3. Richiesta. Fai una richiesta aperta, diretta. A voce alta o dentro di te pronuncia la tua richiesta: es. voglio la guarigione ...

4. Realizzazione. Senti dentro di te la cosa come già realizzata, la tua richiesta come già accolta ed esaudita. Vedi la situazione per la quale stai pregando come già accaduta, visualizza la situazione come risolta. Per esempio, vedi che la persona è guarita e sta bene, vedi il problema risolto e che le cose sono sistemate. Oltre a vedere, lasciati usare tutti i sensi: anche l'udito, l'olfatto, il gusto, in modo da “vivere” completamente dentro di te quella situazione nel futuro. Senti la gioia, la felicità, la pienezza derivata dal vivere dentro di te l'evento che desideravi come già realizzato. Sentiti felice e gioioso.

5. Ringraziamento. Con questa sensazione di gioia dentro esprimi gratitudine alla Presenza.

Esprimere gratitudine rafforza il nostro legame col divino, ci dà fiducia e forza anche per le preghiere future.

### COSA BISOGNA FARE PERCHÈ FLUISCA LA GRAZIA NELLA VITA

Per ricevere la Grazia hai bisogno di sapere come pregare. Vi sono specifiche condizioni che devono essere soddisfatte affinché la tua preghiera sia potente.

- 1) devi essere autentico
- 2) la tua preghiera deve venire dal cuore
- 3) devi creare un legame col tuo Dio
- 4) devi focalizzarti sulla soluzione, non sul problema
- 5) devi esprimere gratitudine così come se fosse già stato realizzato ciò che hai chiesto.

Se fai questo ricevi grazia abbondante dal tuo Dio.

Se sai come pregare Dio ti sarà accanto

### IL DIKSHA E LA GUARIGIONE FISICA

Sri Bhagavan, si può ottenere la guarigione fisica col Diksha?

Risposta:

Sì e in questo modo:

- 1) bisogna connettersi alla persona che vuoi guarire, ascoltandola in silenzio e prendendo consapevolezza di ciò che succede dentro di te mentre parla
- 2) bisogna connettersi alla Presenza
- 3) bisogna connettere la Tua Presenza a quella della persona che vuoi guarire, insomma devi mettere in relazione il Tuo Divino con quello dell'altra persona, l'importante è lasciare che sia il Divino ad operare, non bisogna interferire nel processo.

Bhagavan ha spiegato che quando pretendiamo di guarire noi la persona, è come se ci prendessimo un po' del suo karma; quindi l'importante è pregare che la Presenza si metta in comunicazione con il Divino di quella persona e poi è necessario farsi da parte e lasciare che la guarigione avvenga in modo naturale.

### DIKSHA CON INTENTI SPECIFICI

Queste sono le istruzioni di Sri Bhagavan quando una persona ha chiaro il suo problema e chiede aiuto. In questo caso il diksha avrà uno specifico intento.

1. Sia il ricevente che il donatore devono essere ben rilassati.
2. Entrambi devono avere la stessa postura.
3. Il diksha giver deve cercare di sincronizzare il suo respiro con quello del ricevente.
4. Il diksha giver chiede alla persona che riceve qual è il suo problema.
5. Il diksha giver deve “sentire” il problema dell'altro. Quindi è indispensabile che il ricevente entri in contatto con la propria sofferenza ed il DG deve prendersi tutto il tempo che gli occorre per “sentire” le emozioni che procura quella sofferenza. Solo così la benedizione sarà potente.
6. Quando l'“empatia” è raggiunta il diksha giver, invoca il Divino e lo prega di risolvere la situazione.

### SCALETTA DI UN INCONTRO DIKSHA

Invocazione del Divino: ci sediamo comodi e ci accertiamo che tutti i presenti siano a proprio agio.

Chiudiamo gli occhi, chiedendo ai partecipanti di fare lo stesso e restiamo qualche attimo in silenzio. Possiamo pregare e chiedere al Divino di fluire attraverso di noi e di toccare le vite di coloro che si sono raccolti insieme a noi per questo incontro, e che questo incontro sia perfetto per tutti gli individui e la comunità in sintonia con i piani del Divino.

Presentazione: possiamo iniziare parlando delle nostre esperienze, dei motivi che ci hanno avvicinati al Diksha. Insomma possiamo parlare di tante cose, al fine di raggiungere un rilassamento che ci porterà ad punti di riflessione e poi alla meditazione.

Breve meditazione: ascoltiamo il Moola mantra

Oneness Blessing: sarà offerto il Diksha ai partecipanti che saranno seduti in posizione comoda e occhi chiusi.

Rilassamento: invitiamo i partecipanti a distendersi a terra sulla schiena in posizione “shavasana” per rilassare corpo e mente e lasciare fluire le energie.

Condivisione: se i partecipanti desiderano avverrà una dondivisione

Ringraziamento: riuniti in cerchio tenendosi per mano, ringraziamo il Divino per la Grazia scesa su di noi.

## PER LE SERATE E PER LAVORARE SU DI SÈ

### MEDITAZIONE SUL 4' CHAKRA

Non è una meditazione consigliata nei casi in cui siano presenti molte persone che sono alla loro prima esperienza con il Diksha.

Poiché si tratta di una meditazione Yang dai potenti effetti è auspicabile farla con un gruppo molto consapevole del processo a cui partecipa.

Ci si siede comodi, disposti in cerchio. Se ci sono più Diksha Givers in sala, è meglio disporre nel cerchio alternativamente un gruppo di “Receiver” e un DG,

Si chiudono gli occhi e il conduttore guida tutti, per qualche minuto, a respirare consapevolmente nei 7 chakra – dal primo al settimo – e poi invita i partecipanti a mettere le mani al centro del petto e prendere contatto col proprio cuore.

Ciascuno invoca il Padre e la Madre Divini e chiede loro di aiutare tutti gli altri partecipanti.

Quindi verrà donato il Diksha

### MEDITAZIONE PRANAYAMA

La meditazione è fatta di tre stadi di tre minuti ciascuno.

La respirazione è lenta e profonda, in modo che rallenti anche il flusso del pensiero.

E' possibile rallentare ancor più il respiro contraendo leggermente la gola, in modo che si senta un leggero sibilo.

Il rapporto inspirazione-espiazione deve essere 1:2. Idealmente l'inspirazione dura 5 secondi e l'espiazione dura 10 secondi.

Tra uno stadio e l'altro rilassati e muovi le gambe. In ogni stadio concentrati sulla parte del corpo a cui va l'energia.

Descrizione dei 3 stadi:

1) Porta l'ossigeno dalle anche in giù.

Mudra: pollice e indice uniti a cerchio, mani sulle cosce verso le ginocchia con i palmi in basso

2) Porta l'ossigeno dalle anche al collo.

Mudra: metti il pollice alla base del mignolo e chiudi il pugno, mani a metà delle cosce con i palmi in basso

3) Porta l'ossigeno al cervello, ai muscoli facciali e alle percezioni sensoriali.

Mudra: metti le dita come al punto precedente e metti i pugni uno contro l'altro sotto l'ombelico premendo l'addome verso l'interno.

### CHAKRA DHYANA (MEDITAZIONE SUI CHAKRA)

E' la più potente, mirata ed efficace meditazione sui Chakra, in assoluta sintonia con l'attuale energia cosmica.

Si trovano diverse versioni sul web quella guidata da Guru Singh e quella registrata su CD da Krishnaraj- ji, che costituisce una guida eccellente.

I Chakra sono centri energetici nel corpo del prāna o il corpo di energia. L'organismo umano comprende non solo il corpo fisico lordo, ma molte altre guaine come la mente, karma, saggezza e beatitudine. Queste guaine sono denominate koshas dai veggenti indiani. Tra queste guaine è posizionata la guaina del prana o energia che comprende i vari chakra e le nadi (canali di energia).

L'energia spirituale latente, nota come Kundalini, fluisce attraverso questi chakra e nadi, in tal modo rendendoli vibranti. Il flusso di energia in questa guaina influisce su tutte le altre guaine apportando in tal modo la risultanza di un corpo e di una mente sana; il risultato di ciò è beatitudine e pace.

Questi chakra e nadi si possono bloccare a causa di comportamenti energeticamente errati, tipo alimentazione sbagliata, comportamenti che possono creare karma negativo. Questi blocchi che si tramutano in disturbi possono dare molto fastidio ad un individuo fisicamente, mentalmente, emotivamente e spiritualmente. Così, la Chakra Dhyana non è semplicemente una sadhana per attivare la dimensione sottile, ma aiuta anche nella creazione di una più sana centratura mentale che è indispensabile per una vita sana e felice.

La Chakra Dhyana ha tre passaggi:

1) concentrazione su diagrammi dei chakra (Jantra) o consapevolezza corporea del centro su cui si sta respirando;

2) canto delle sillabe mistiche per attivare i chakra (bija mantra);

3) sedere in una determinata postura (Asana).

È importante anche il Mudrā che è quello di toccare la linea di base del pollice con la punta del dito indice, e l'asana ideale è Siddhasana, ossia posti a sedere comodamente con la schiena e la testa ben diritti e allineati, e posizionare le dita nel Mudrā citato sopra tenendo le palme delle mani rivolte in alto e i dorsi delle mani appoggiate sopra alle ginocchia.

Fatto ciò, dal primo al settimo centro energetico, a occhi chiusi, si porta la presenza sul chakra, se ne visualizza il colore e si pronuncia il corrispondente bija mantra.

Infine, mentre si pronuncia "Kundalini Aro Anam" si visualizza un flusso dorato che attraversa tutti i Chakra dal basso verso l'alto.

Questo canto può essere fatto per sette, nove o diciotto volte.

Questa pratica del Chakra Dhyana si può eseguire tutti i giorni per attivare i chakra.

L'energia Kundalini si risveglia e scorre attraverso i chakra energizzanti e con essi l'intero corpo prānico che attiverà direttamente il corpo fisico.

Riporto qui di seguito la conduzione completa.

Siedi con gli occhi chiusi, comodo, con la dorsale eretta ma non rigida.

Appoggia le mani sulle cosce con i palmi rivolti verso l'alto; la punta dell'indice tocca la base del pollice. Respira attraverso il naso e fa almeno tre respiri lunghi e profondi fino a quando il tuo corpo si rilassa.

La meditazione toccherà ogni chakra. Non appena ognuno di essi sarà evocato col rispettivo nome porterai l'attenzione su quella zona del tuo corpo e visualizzerai il colore relativo. Per ogni chakra ripeterai nella fase di espirazione il mantra corrispondente. E man mano che lo ripeterai visualizzerai che quella zona si riempirà di liquido dorato.

Si comincia dal primo chakra, il chakra della radice (Muladhara), e poi si sale verso l'alto attraversando tutti i chakra fino a raggiungere il settimo chakra – della Corona (Sahasrara). Ciò al fine di consentire che l'energia scorra nel corpo dalla terra al cielo. Durante la meditazione, chakra per chakra, il liquido dorato salirà dal perineo al punto della fontanella, riempiendo completamente il tuo essere.

Alla fine del processo potrai stenderti sulla schiena e restare in silenzio per il tempo che ti necessita

1. **Primo chakra** situato nella zona del perineo, tra l'ano e i genitali. Chiamerai il chakra con “OM MOOLADHARA” portando la tua attenzione su quella zona del corpo, visualizzandola di colore ROSSO. Poi ripeterai per sette volte il mantra “LANG”, e immaginerai che la zona sarà riempita di liquido dorato. Infine dirai per sette volte “KUNDALINI AROHANUM”;

2. **Secondo chakra**, situato nella zona dei genitali, alla base della spina dorsale. Chiamerai il chakra con “OM SWADHISTHANA” e porterai l'attenzione su quella zona del corpo, visualizzandola di colore ARANCIONE. Poi ripeterai la voce che canterà per sette volte il mantra “VANG”, e immaginerai che la zona sarà riempita di liquido dorato. Infine dirai per sette volte “KUNDALINI AROHANUM”;

3. **Terzo chakra**, situato nella zona dell'ombelico. Chiamerai il chakra con “OM SRI MANI PADME HUM” e porterai la tua attenzione su quella zona del corpo, visualizzandola di colore GIALLO. Poi ripeterai per sette volte il mantra “RANG”, e immaginerai che la zona sarà riempita di liquido dorato. Infine dirai per sette volte “KUNDALINI AROHANUM”;

4. **Quarto chakra**, situato al centro del petto, il tuo cuore spirituale. Chiamerai il chakra con “OM ANAHATA” e porterai la tua attenzione su quella zona del corpo, visualizzandola di colore VERDE. Poi ripeterai per sette volte il mantra “YANG”, e immaginerai che la zona sarà riempita di liquido dorato. Infine dirai per sette volte “KUNDALINI AROHANUM”;

5. **Quinto chakra**, situato nella zona del pomo d'Adamo o l'epiglottide. Chiamerai il chakra con “OMVISHUDDHI” e porterai la tua attenzione su quella zona del corpo, visualizzandola di colore BLU. Poi ripeterai per sette volte il mantra “HANG”, e immaginerai che la zona sarà riempita di liquido dorato. Infine dirai per sette volte “KUNDALINI AROHANUM”;

6. **Sesto chakra**, situato tra le sopracciglia, il cosiddetto “terzo occhio”. Chiamerai il chakra con “OM AJNEYA” e porterai la tua attenzione su quella zona del corpo, visualizzandola di colore INDACO. Poi ripeterai per sette volte il mantra “AUM”, e immaginerai che la zona sarà riempita di liquido dorato. Il mantra AUM lo ripeterai in un rapporto 3-2-1: “AAA OOM”. Infine dirai per sette volte “KUNDALINI AROHANUM”;

7. **Settimo chakra**, situato al centro nella parte superiore della testa, nella zona della fontanella. Chiamerai il chakra con “OM SAHASRARA” e porterai la tua attenzione su quella zona del corpo, visualizzandola di colore VIOLA. Poi ripeterai per sette volte il mantra “OGUM SATYAM OM”, e immaginerai che la zona sarà riempita di liquido dorato. Infine dirai per sette volte “KUNDALINI AROHANUM”.

Stenditi in posizione “SHAVASANA” dieci minuti di meditazione occhi chiusi, le braccia liberamente ai lati del corpo, le palme in su e le gambe leggermente divaricate. Osserva cosa accade nel tuo corpo.

### ONENESS YOGA NIDRA

E' una meditazione potente, in cui sei sveglio ma il corpo è addormentato. Si tratta di una tecnica complessa, ma invece di impararla in modo minuzioso conviene chiedere l'intervento del Divino ogni volta che la si esegue.

Durata da 1 ora a 3 ore. 1. stenditi in Shavasana

2. visualizza te stesso steso a terra

3. il tuo corpo sottile si alza verso il soffitto e vedi il tuo corpo fisico steso a terra
4. esci in volo passando sopra la città
5. arriva al mare e attraversalo
6. arriva in vista di un'isola, e atterra sull'isola
7. senti il vento e il profumo dei fiori, gioca con gli animali
8. stenditi sull'erba, che senti morbida come il grembo materno
9. tendi e rilassa le parti del corpo nell'ordine descritto di seguito. Ogni parte del corpo ha un significato specifico (nei piedi c'è la memoria delle vite passate, l'ira si ferma nello stomaco, ecc.).

Per ogni parte del corpo la procedura è la seguente: tendi la parte, tendi un po' di più, rilassa di colpo. Quindi ripeti la procedura per la stessa parte del corpo. Poi rilassa completamente la parte e riempila di luce dorata. La sequenza è questa:

- a. dita dei piedi
- b. piedi
- c. polpacci
- d. ginocchia
- e. cosce
- f. addominali
- g. stomaco
- h. torace (espansione invece di contrazione)
- i. spalle (immagina di reggere due pesanti secchi d'acqua nelle mani)
- j. bicipiti
- k. tricipiti
- l. mani (mani chiuse sul pollice e piegate verso i polsi, stringendo forte il pollice)
- m. collo (spingi la testa – senza muoverla – prima verso i piedi e poi all'indietro)
10. alla fine del giro tendi contemporaneamente tutti muscoli del corpo e poi strizzali per fare uscire tutte le sofferenze annidate. Ripeti un'altra volta questa operazione finale
11. alzati in volo e lascia l'isola
12. arrivi sopra la città, vedi un grattacielo di 50 piani e atterri sul tetto
13. chiama l'ascensore di colore verde, entra e stenditi sulla moquette di colore verde
14. il conduttore conta da 1 a 10; ad ogni cifra l'ascensore scende di 5 piani; al 10 sei a terra, e sei completamente rilassato
15. lasciati sprofondare nell'oceano del silenzio
16. chiama il Divino, che arriva come una sfera di luce dorata nel tuo petto. Il Divino ha la forma che ti è più familiare (Cristo, Maria, un Santo, ecc.)
17. raccontagli le tue pene e pregalo di farsene carico e di liberartene
18. raccontagli la tua vita e stai con Lui.

### PRANA KRIYA TREE

Si tratta di una potente purificazione del corpo pranico.

Prima della meditazione chiedi al Divino di pulire il tuo corpo pranico per mezzo di questa meditazione.

La meditazione è divisa in tre fasi, ciascuna delle quali dura 3 minuti, con 30 secondi di rilassamento tra una fase e l'altra.

Durante l'inspirazione riempi di luce dorata la parte interessata da quella fase, e durante l'espirazione visualizza fumo nero che esce dalla parte interessata.

#### Prana Kriya 1

Dà energia alla parte inferiore del corpo, dalle anche in giù. L'inspirazione e l'espirazione hanno la



stessa durata (puoi contare mentalmente fino a 4).

Mudra: pollice e indice uniti a cerchio, mani sulle cosce verso le ginocchia con i palmi verso l'alto.

#### Prana Kriya 2

Dà energia alla zona che va dalla gola alle anche. L'espirazione ha durata doppia dell'inspirazione (conta mentalmente fino a 8 e fino a 4).

Mudra: punta dell'indice a metà del pollice con i palmi verso l'alto.

#### Prana Kriya 3

Dà energia a testa e percezioni sensoriali. L'espirazione ha durata doppia dell'inspirazione (conta mentalmente fino a 8 e fino a 4).

Mudra: punta dell'indice alla radice del pollice con i palmi verso l'alto.

Alla fine mettiti in Shavasana e continua a respirare in modo controllato.

### MEDITAZIONE VIPASSANA

Si tratta di una meditazione molto potente, che il Buddha ha fatto per molto tempo prima della sua illuminazione e che dà il senso dell'impermanenza delle percezioni.

Concentrati sulla radice del naso, e poi sulla punta del naso.

Scansiona accuratamente tutto il tuo corpo a partire dalla testa. Quando la parte del corpo su cui sei concentrato ti trasmette una qualsiasi sensazione, fermati sulla sensazione stessa. Ti accorgerai che la sensazione in un primo tempo si amplifica e poi scompare.

### MEDITAZIONE SUL CORPO FISICO

Il nostro corpo fisico è una vera meraviglia, ma possiamo dire che è nostro? Come possiamo dire che una camicia è nostra se tutto l'universo ha contribuito alla sua fabbricazione (agricoltori, tessili, trasportatori, elettricità, terra, acqua, ...)? Allo stesso modo, come possiamo dire che il corpo è nostro? In realtà non possiamo determinare nulla: il corpo è stato concepito, è cresciuto nel grembo materno, è nato, ha camminato, ha parlato, diventa adulto, invecchia, muore. Tutti questi processi sono automatici, e noi non ci possiamo fare nulla. Possiamo solo maltrattarlo: non gli diamo quello che vuole, lo violentiamo (diete forzate, ecc).

La ragione per cui diamo per scontata questa meraviglia che è il corpo è che noi crediamo erroneamente di essere il nostro corpo. Sarebbe come se quando guidiamo una bella automobile ci immaginassimo di essere l'auto stessa.

Concentrati su ogni organo del tuo corpo e ringrazialo perché funziona così bene. Il cuore, ad esempio, non si è stancato mai di battere fin dall'inizio – e se si stancasse sarebbero guai seri.

### PRANAYAMA

L'espirazione dura il doppio dell'inspirazione e le durate variano.

Inizia inspirando e contando 1, quindi espira contando 1-2. Inspira contando 1-2 e espira contando 1-2-3-4. Continua fino a contare 1-2-3-4-5-6 nell'inspirazione e 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12 nell'espirazione. Poi torna indietro da 6 a 1 nell'inspirazione (e quindi da 12 a 2 nell'espirazione).

### KUNDALINI PRANAYAMA

Tra espirazione e inspirazione c'è un rapporto 2:1, cioè l'espirazione dura il doppio dell'inspirazione. Tra inspirazione e espirazione - e viceversa - 2 secondi di apnea. Durante l'inspirazione fai salire un liquido spesso dorato (energia della Kundalini) dal 1° chakra al 7° chakra lungo la colonna.

Durante l'apnea successiva all'inspirazione mescola il liquido dorato nel 7° chakra con un liquido blu che scende dall'alto (energia pranica cosmica). Durante l'espirazione fai scendere il liquido blu-dorato all'esterno del corpo come se fossi sotto la doccia. Visualizza tutte le cellule del tuo corpo

che vengono irrorate dal liquido. Durante l'apnea successiva all'espiazione visualizza il liquido spesso dorato nella Kundalini, cioè nel 1° chakra. Ripeti il ciclo per almeno 5 minuti.  
Mudra: punta dell'indice alla radice del pollice con i palmi verso l'alto.

### MEDITAZIONE DEL LAGO

Visualizza un lago al mattino presto, appena prima del sorgere del sole. Il mattino è fresco e piacevole. In mezzo al lago c'è una roccia piatta che sporge appena dall'acqua. Tu sei seduto in meditazione sulla roccia.

Respira con la massima lentezza possibile. Durante l'inspirazione visualizza due mani dorate che sollevano una tazza di legno piena d'acqua sopra la tua testa, e durante l'espiazione ti versano l'acqua sul capo in modo che scenda lungo il tuo corpo. Dopo l'espiazione resta in apnea per 2 secondi e visualizza le mani dorate che riempiono la tazza nel lago.

Ripeti questo ciclo. A un certo punto sorge il sole, e l'acqua del lago diventa dorata.

### MEDITAZIONE SUL 3° OCCHIO

Invitare i partecipanti a sedersi comodamente e con la schiena eretta.

Trasmettere il brano cantato OM MANI PADME HUM.

Durante l'ascolto per 2-3 volte invitare i partecipanti a visualizzare una luce dorata che entra nel 3° occhio, che riempie tutto il corpo e riempie ogni singola cellula.

Poi sdraiarsi in Shavasana.

### MEDITAZIONI SUI CHAKRA

Concedetevi tutto il tempo che desiderate per fare la meditazione - poiché dovreste distendervi quando avrete finito. Potete desiderare di ascoltare musica o essere in un posto calmo - o essere nella natura.

Trovate un posto calmo lontano dalle distrazioni.

Regolate l'illuminazione e la temperatura ambiente.

Mettetevi comodi.

Sedetevi, trovando una posizione che vada bene per voi.

Acquietate la vostra mente. . . i vostri pensieri.

Distendete il vostro corpo, la vostra faccia. . . la vostra mascella. . .

Distendete le vostre spalle. . . il vostro collo. . .

Distendete le vostre braccia. . . le vostre mani. . .

Siate tranquilli. rilassate il vostro torso. . le vostre anche. . .

Rilassate le vostre ginocchia. . . i vostri piedi. . .

Siate completamente distesi.

Ponete l'attenzione sulla vostra respirazione.

Inalate lentamente e profondamente attraverso il vostro naso.

Mantenete l'inspirazione finché potete.

Esalate attraverso la bocca lentamente e completamente.

Ora concentrate la vostra attenzione sui vostri chakra a partire dalla parte superiore della vostra testa...

Visualizzate l'apertura del 7° chakra nella parte superiore della testa, nella zona della fontanella. Immaginate una luce bianca pura che entra nel vostro chakra dalla parte superiore e lentamente si sviluppa a spirale e scende giù attraverso la vostra spina dorsale.

La luce bianca apre il vostro terzo occhio; il 6° chakra. La luce bianca si abbassa verso il vostro chakra della gola che libera i vostri blocchi. Fate ciò che desiderate ad esempio parlare o cantare.

Permettetevi di far uscire i toni sonori dalla vostra gola.

Fatelo finché ne avete bisogno...

La luce bianca ora entra nel vostro chakra del cuore. Avvertite amore e compassione incondizionati. Poi la luce bianca entra nel vostro plesso solare, rilasciate tensioni, rabbie, veleni

Vedete la luce bianca entrare nel vostro chakra della milza che libera il dolore collegato a quel chakra...

La luce bianca ora entra nel vostro Chakra della radice, la sede della vostra energia kundalini.

Ora si comincia ad attivare l'energia del chakra basso (della radice). Immaginate che improvvisamente l'energia emerga dal vostro Chakra radice, e si sviluppi a spirale salendo in su attraverso la base della vostra spina dorsale, come se fosse un serpente arrotolato.

Il serpente arrotolato rappresenta il DNA che si sviluppa a spirale.

L'apertura si attiva portando ai livelli più elevati della coscienza.

Permettete che l'energia attraversi i vostri chakra.

Respirate facendo esperienza della kundalini che si risveglia nel vostro corpo fisico. Poi, dolcemente, quando siete pronti. . . ritornate nel qui e ora riprendendo contatto con il vostro corpo. .

Distendetevi ed equilibrate le vostre energie.

### MEDITAZIONE PER RAFFORZARE LA PRESENZA

Ti può aiutare questa tecnica preziosa che puoi fare tutti i giorni, qualunque cosa tu stia facendo: camminando, mangiando, lavorando, parlando, qualsiasi cosa!

In modo particolare puoi utilizzarla ogni qual volta ti “accorgi” della tua ansia, della tua fretta senza motivo, del tuo sentirti stressato.

Si divide in 5 fasi:

**Fase 1:** Improvvisamente ti fermi, immobile, e respiri nel qui e ora. Tutto si ferma ed è un modo per "tornare", per sentire il respiro, per sentire come stai, come sta il corpo. Ti dai tutto il tempo per “osservare” ogni cosa e gioisci ad ogni insight e ad ogni “ritorno” con l'esclamazione interiore “Ahaha”;

**Fase 2:** Nel silenzio focalizzi l'attenzione sui tuoi sensi e ne riassapori la gioia;

**Fase 3:** Invochi il Divino e lo ringrazi per questo bellissimo momento;

**Fase 4:** Chiedi al Divino di benedirti e respiri per qualche attimo la discesa della Grazia;

**Fase 5:** Ringrazi e continui a fare quello che stavi facendo.

### MEDITAZIONE SERALE

I 4 passi per eliminare le tensioni ed evidenziare le cose belle (10 min).

Sintonizzati con un momento di gratitudine durante la giornata, poi invoca il Divino e datti un Diksha.

1) Richiama e passa in rassegna i momenti magici della giornata. Invoca la Presenza Divina e riorganizza i tuoi ricordi mettendoci tutte le belle e significative esperienze della giornata.

Rivedile, riassaporale, sentile tue e sii grato.

2) Chiediti se hai fatto soffrire qualcuno, oggi. Se l'hai fatto, invoca la Presenza, senti il dolore che hai causato e chiedi perdono, richiamando davanti a te l'immagine di quella persona.

3) Chiediti se l'interazione con altri ti causa qualche sofferenza.

Invoca la Presenza. Ripeti dentro di te la Verità: "la sofferenza non è nel fatto, ma nella percezione del fatto". La sofferenza non viene da fuori, nasce dentro. Cambiare gli altri, incolparli, o qualsiasi altro espediente, non eliminerà la radice della sofferenza. Senti il dolore, stai con esso finché diventa perdono, gioia, o beatitudine.

4) Benedici tutti quelli che hanno interagito con te oggi.

Invoca la presenza. Visualizza davanti a te la figura ed il viso di quelli che hanno interagito con te

oggi. Dai loro il Diksha, benedicili e ringraziali. E ringrazia il Divino.

#### SADHANA MATTUTINA – (12 minuti)

Si tratta di una pratica da fare ogni mattina per 7 settimane e poi da ripetere sempre con cicli da 7 settimane. Quotidianamente dura 12 minuti e gli esercizi si fanno solo per 6 giorni su 7; la domenica ci si riposa.

La sadhana quotidiana è organizzata in tre fasi, ciascuna della durata di 4 minuti:

Fase 1: respiro consapevole;

Fase 2: meditazione su di un chakra;

Fase 3: contemplazione su un insegnamento di Sri Bhagavan.

In buona sostanza, iniziando il lunedì della prima settimana, si lavora per tutta la settimana sul primo chakra e sul corrispondente insegnamento particolare (la sofferenza non è nei fatti ma nella tua percezione dei fatti). Il settimo giorno si fa festa.

La settimana successiva si passa al secondo chakra e all'insegnamento relativo.

<http://www.onenessitalia.org>  
[borrellimario@tin.it](mailto:borrellimario@tin.it)

## **Il Significato del Moola Mantra**



**Om Sat-Chit-Ananda Parabrahma**

**Purushothama Paramatma**

**Sri Bhagavathi Sametha**

**Sri Bhagavathe Namaha**

Ogni qual volta canti questo Mantra Vedico, anche se tu non ne conosci il significato, lui da solo porta con sé una grande potenza. Ma quando ne conosci il significato e lo canti sentendolo nel tuo cuore, allora l'energia fluirà milioni di volte più potentemente. Perciò è importante conoscere il significato del Moolamantra quando lo si usa.

Quando si canta questo Mantra è come se si chiamasse un nome, proprio come quando si chiama una persona per nome e quella persona viene e ti fa sentire la sua presenza, allo stesso modo, quando canti questo mantra, l'Energia Suprema si manifesta ovunque tutto intorno a te. Dato che l'Universo è Onnipresente, questa Energia Suprema si può manifestare in qualsiasi momento in qualsiasi posto. E' anche molto importante sapere che l'invocazione del Moola Mantra fatta con profonda umiltà e grande rispetto e necessità rende ancora più forte la Presenza Divina.

### **OM**

OM ha 100 diversi significati. Si dice che, "in principio era il Verbo, e il Verbo ha creato ogni cosa". Quel verbo, quella parola è OM. Se tu mediti in silenzio, profondamente, puoi sentire il suono OM dentro di te. L'intera creazione è emersa dal suono OM. E' il suono primordiale o suono universale da cui ha cominciato a vibrare l'intero universo. OM significa anche invitare l'Energia Superiore. Questo suono divino ha il potere di creare, sostenere e distruggere, dando vita e movimento a tutto ciò che esiste.

### **SAT**

SAT significa esistenza che pervade ogni cosa, che è senza forma, senza confini, onnipresente, quell'aspetto dell'Universo senza attributi e senza qualità. E' l'Immanifesto. Viene sperimentato come il vuoto dell'Universo. Potremmo dire che è il corpo dell'Universo che è statico. Ogni cosa che ha una forma e che si può sentire è nata da questo Non-manifesto. E' talmente sottile che è al di là di ogni percezione. Si può vedere soltanto quando diventa grossolano e prende una forma. Noi

siamo nell'Universo e l'Universo è in noi. Noi siamo l'effetto e l'Universo è la causa e la causa si manifesta come effetto.

### **CHIT**

CHIT è la Pura Coscienza dell'Universo che è infinita, il potere onnipresente dell'Universo che si manifesta. Da qui si è evoluta ogni cosa che chiamiamo Energia Dinamica o forza. Si può manifestare in qualsiasi forma o profilo. E' la coscienza che si manifesta come moto, come gravità, come magnetismo, etc. Si manifesta anche come azioni del corpo, come forza del pensiero. E' lo Spirito Supremo.

### **ANANDA**

ANANDA significa beatitudine, amore e amicizia, natura dell'Universo.

Quando fai l'esperienza dell'Energia Suprema di questa Creazione (SAT) e diventi uno con l'Esistenza oppure fai l'esperienza dell'aspetto della Pura Coscienza (CHIT), entri in uno stato di Beatitudine Divina e di Felicità Eterna (ANANDA). Questa è la caratteristica primordiale dell'Universo, che è lo stato di estasi più profondo e grande che tu possa mai sperimentare quando ti rapporti alla tua coscienza Superiore.

### **PARABRAHMA**

PARABRAHMA è l'Essere Supremo nel suo aspetto Assoluto; colui che è al di là dello spazio e del tempo. E' l'essenza dell'Universo che ha una forma e che è anche senza forma. E' il Creatore Supremo.

### **PURUSHOTHAMA**

PURUSHOTHAMA ha diversi significati. Purusha significa anima e Uthama significa il supremo: lo Spirito Supremo. Significa anche l'energia suprema della forza che ci guida dal mondo superiore. Purusha significa anche Uomo, e PURUSHOTHAMA è l'energia che si incarna come Avatar per aiutare e guidare l'Umanità e rapportarsi da vicino alla beneamata Creazione.

### **PARAMATMA**

PARAMATMA significa l'energia suprema interiore che è immanente in ogni creatura ed ogni essere, vivente e non vivente. E' colui/colei che abita dentro di noi, l'Antaryamin, che risiede in noi senza nessuna forma o con la forma che desideriamo dargli. E' la forza che può venire da te ogni volta che vuoi e ovunque tu voglia, per guidarti e aiutarti.

### **SRI BHAGAVATI**

SRI BHAGAVATI è l'aspetto Femminile, che è caratterizzato come Intelligenza Suprema in azione, l'Energia (la Shakti) . Ci si rivolge a Lei quale aspetto della Creazione come Madre Terra (la Madre Divina).

### **SAMETHA**

SAMETHA significa insieme o in comunione con.

### **SRI BHAGAVATE**

SRI BHAGAVATHE è l'aspetto Maschile della Creazione, che è immutabile e permanente.



**NAMAHA**

NAMAHA è saluti o prostrazioni all'Universo che è OM e che ha anche le qualità di SAT-CHIT-ANANDA, che è onnipresente, immutevole e mutevole allo stesso tempo, spirito supremo in forma umana e senza forma, colui che risiede in noi e che può guidare ed aiutare con la suprema intelligenza nelle sue forme femminile e maschile. Io cerco la tua presenza e la tua guida sempre.



## **ONENESS AWAKENING COURSE**

### **PER DIVENTARE DIKSHA GIVER**

*Oneness Diksha è un fenomeno che ha come effetto principale lo sviluppo dell'unità del genere umano favorendo nel contempo sia il superamento delle divisioni che una crescita del livello di consapevolezza delle persone. Ha la sua fonte in Amma e Bhagavan, fondatori della Oneness University.*

*Il Diksha (risveglio all'Unità) ti aiuta a ristabilire il senso di connessione con tutto ciò che ci circonda, permettendoci così di migliorare la relazione con noi stessi, con le persone che amiamo, e in generale con le persone con cui ci relazioniamo.*

*L'Oneness Awakening Course porta ad ottenere uno stato di unione sia con il mondo interiore sia con quello esteriore, iniziando così un processo di risveglio e di riscoperta della parte più profonda di Sé.*

*Alla fine del corso i partecipanti ricevono il certificato ufficiale di Oneness Diksha Giver della Oneness University India, vale a dire vengono preparati per potere a loro volta dare l'energia dell'Oneness Diksha ad altre persone.*

# *Oneness Awakening Course*

## *Per diventare Diksha Giver*

*L'obiettivo del Diksha ( Riusvegliarsi all'Unità) è aiutare l'essere umano a crescere spiritualmente per far fiorire il cuore, sperimentare stati profondi di quiete e di pace necessari per il proprio risveglio. L'Oneness Awakening Course porta ad ottenere uno stato di unione sia con il mondo interiore sia con quello esteriore, iniziando così un processo di risveglio e di riscoperta della parte più profonda di Sé.*



*Il Corso Oneness Awakening, è strutturato per aiutare il partecipante a prendere sempre più consapevolezza del suo stato interiore e di come sta andando la propria vita, con particolare riferimento alle relazioni fondamentali: con i genitori, con il partner, con i figli, col Divino e soprattutto con se stesso.*



Palestra Kosmos Club Pisa -6 Giugno 2005- Kiara Windrider con il Maestro Gianni Tucci

## Sommario

Una nota di Jolanda Pietrobelli	5
Diksha e l'energia del risveglio	6
Onenes Diksha la discesa della Grazia	10
Il Tempio dell'Unità	13
Onenes rituals – dove la Grazia vince il destino...	19
Il Moola Mantra – Energia Divina	21
Dare il Diksha - il Risveglio della Luce Interiore	22
Messaggi di Sri AmmaBhagavan	23
Il potere del Diksha nell'evoluzione della Coscienza	24
Il senso di unità attivato dalla Oneness Diksha / e il cervello	24
Il Diksha Giver	24
I fondatori	25
Il significato intrinseco al Moola Mantra di Sri AmmaBhagavan	26
Chakra Dhyana Meditation	26
Deeksha l'energia del risveglio	30
Diventare Diksha Giver: Donatori di Grazia	31
Manualino per Diksha Giver	32
Significato del Moola Mantra	45
Jolanda Pietrobelli	52
Titoli pubblicati	53



**Jolanda Pietrobelli**, toscana, dopo gli studi artistici è approdata a Urbino, per frequentare la Scuola di Giornalismo, con indirizzo artistico, sotto la guida di Carlo Bo e dello Storico Nicola Ciarletta, terminandola con una tesi su Picasso.

Il 18 Novembre 1975 ottiene l'iscrizione all'Ordine dei Giornalisti/Pubblicisti, si occupa di critica d'arte. Ben radicato è in lei l'interesse per Picasso e Andy Warhol, sui quali non ha mai smesso di condurre studi che ha approfondito soggiornando in Spagna e Olanda.

È coscienza attiva nel campo dell'arte e della conoscenza umana, autrice di numerose monografie sull'arte contemporanea, ha diretto per quindici anni la Collana d'Arte della galleria pisana *Il Prato dei Miracoli*.

Nel 1986 crea la rivista GUSTO informazione, attualità, arte e cultura.

Negli anni ottanta/novanta dirige tre periodici dedicati agli avvenimenti politici e culturali della città natale:  
- *Pisa In* - *La Gazzetta di Pisa* - *Il Giornale della Toscana*.

Con lo studio delle Grandi Religioni e aprendosi alle varie tecniche di consapevolezza e sviluppo interiore, porta avanti la pratica di antiche tradizioni giapponesi come il Reiki con il quale ha iniziato a sondare il campo delle energie sottili, approfondendo molti maestri.

Negli anni 90 acquisisce il master di Reiki metodo Usui, conseguendo il Livello Teacher, ha al suo attivo diversi maestri nelle molteplici discipline energetiche.

Durante il suo processo di trasformazione interiore, ha avvertito l'esigenza di approfondire una propria ricerca spirituale con l'impiego di training autogeno e livello superiore, la regressione dolce, la meditazione. Si occupa di Discipline Olistiche ed i suoi interessi sono maturati nel campo delle Energie. Dai primi anni '90 ha preso coscienza di una elevata sensibilità radioestesica. Ha fondato nel 2003 la *Libreria Editrice Cristina Pietrobelli*, in omaggio alla mamma che non ha mai mancato di sostenerla nella sua attività di creativa.

Nello stesso anno ha istituito il Premio quadriennale di arte/visiva, letteratura e poesia *Cris Pietrobelli* pubblicando due volumi *Antologia Crissiana 1 -2* nei quali sono raccolti i lavori dei partecipanti più talentuosi.

Nel 2012 ha dato vita a due giornali : *Yin News*- mensile di informazione e cultura olistica e *Art...News*- quadrimestrale di arte.

*Sempre nel 2012 ha creato l'A.C.P. Fondazione Cris Pietrobelli*, nel cui ambito ci si occupa di arte, letteratura, si insegnano e si praticano <*Discipline olistiche, Reiki, Ho'oponopono, Diksha, Radiestesia*>.

Ha firmato per la Casa Editrice che rappresenta, sia in cartaceo che in ebook, numerose pubblicazioni che si possono scaricare dal sito: [www.libreriacristinapietrobelli.it](http://www.libreriacristinapietrobelli.it)

Nel Maggio del 2015 è stata armonizzata a Diksha Giver.

Nell'Agosto del 2016 ha ricreato la sua vecchia rivista *Gusto* e nell'ottobre 2016 ha dato vita alla rassegna di arte contemporanea denominata ARTEMEDITERRANEA.



## Titoli Pubblicati in cartaceo

1. Scritture Celesti	Jolanda Pietrobelli
2. 80 Primavera d'amore	Cristina Pietrobelli
3. Dalle mani la vita	Sergio Freggia
4. Consigli del naturopata	Claudio Bargellini
5. Innocente Reiki	Shinpi
6. Babylon 4527	Daniel Asar
7. Il Reiki è rock	Shinpi
8. L'arte medica taoista	Marco Raghianti
9. Tao The Ching	Lao Tzu
10. Antologia Crissiana	Dirka
11. Gli amici invisibili	Daniel Asar
12. Key Stick Combat	Gianni Tucci
13. Il fabbricante di desideri	Claudio Bargellini
14. Omaggio a Yerathel	Jolanda Pietrobelli
15. Cortometraggi interiori	T.De Martino M.Pegorini
16. Reiki un percorso...	G. Tucci L.Amedei
17. La cattura delle emozioni	Jolanda Pietrobelli
18. I Pilastrini del cielo	Daniel Asar
19. Astrazioni, metamorfosi...	Daniel Asar
20. Il grande popolo dei piccoli esseri	Daniel Asar
21. La fossa dei serpenti	Daniel Asar

## Ebook

Anima plebea	J.Pietrobelli
Breviario di Reiki	"
La dottrina dei 7 chakra	"
Ciao Mamma	"
Elementi di radiestesia	"
Fiori di Bach malattia e benessere	"
Gabriele l'annunciatore	"
Ho'oponopono	"
Karma e reincarnazione	"
Dal mio Reiki al nostro Diksha	"
Colloqui con Mahasiah	"
Nei secoli dei secoli	"
Non sparo alla cicogna	"
Oriana Fallaci: il Mito	"
Ma Dio non è Picasso	"
Radiestesia come manifestazione divina	"
Reincarnazione	"
Conversazione con l'Angelo Rochel	"

Storia sentimentale di una caduta	"
Superiorità biologica della donna	"
Ti parlo d'arte	"
Uomo tra religione e magia	"
Lei	"
I 44 animali di potere	"
Animali di potere /carte	"
Appunti di viaggio nel mondo della magia	"
Thanatos	"
Naturalia	"
Naturalia 2	"
Podognomica	S. Cozzolino
Divina...Creatura	J. Pietrobelli
Michael Principe degli Angeli	"
Anima Art-Terapy	"
I racconti della cicogna	"
Il Pietrobellino	"
Cuore di Tigre	"
Sussurri	M. Pegorini
Michela Radogna: l'arte nell'anima	J. Pietrobelli
Apri le ali e vola	"
L'abbraccio con l'Angelo	"
Ottanta Primavera	C. Pietrobelli
Jo sto con i Pellerossa	J. Pietrobelli
Il Breviario di Reiki " ediz. riveduta	"
Jo? Vegetariana	J.Pietrobelli B. Pasqualetti
Guernica	J. Pietrobelli
Confini	"
Farfalle Celesti	"
Jo chi sono? Maria L'immacolata concezione	"
Logge dei Banchi Pisa- Piccolo antiquariato &C.	"
Guida al Wesak	"
Straordinariamente...anima	"
J miei guerrieri di Artemediterranea	"
Raiquen	" ( Quaderni d'arte di Jolanda Pietrobelli)
Brunella Pasqualetti	" ( Quaderni d'arte di Jolanda Pietrobelli)
Rossana Berti	" ( Quaderni d'arte di Jolanda Pietrobelli)
Paolo Lapi	" ( Quaderni d'arte di Jolanda Pietrobelli)
Camilla Agnelli	" ( Quaderni d'arte di Jolanda pietrobelli)
Michela Radogna	" ( Quaderni d'arte di Jolanda Pietrobelli)
Jo ho il pallino degli angeli	J. Pietrobelli
Corso base di Radiestesia	J. Pietrobelli
Dimensione Azzurra	"
Ada Lecchini Poesie	(Quaderni d'arte di Jolanda Pietrobelli)
Manuale Reiki 2° Grado	J. Pietrobelli
Manuale Reiki 1° Grado	"
Pietro Pietrobelli racconta Serrati Vol 1-2-3-4	(Quaderni di Jolanda Pietrobelli)
Innocente Reiki	Shinpi

Ada Lecchini : Inediti  
Manuale Reiki 1°-2° Livello  
Brunella Pasqualetti <Changes>  
Briciole di Reiki  
Diksha l'Energia si risveglia

( Quaderni di Jolanda Pietrobelli)  
J. Pietrobelli  
(Quaderni d'arte di Jolanda Pietrobelli)  
(Quaderni di Jolanda Pietrobelli)  
( Quaderni di Jolanda Pietrobelli)