

Metoda SAHAJA YOGA, initiata in 1970 de Shri Mataji Nirmala Devi, este bazata pe experienta Realizarii Sinelui, ca urmare a activarii in fiinta umana a energiei subtile de natura divina Kundalini. Experienta activarii lui Kundalini - devenita accesibila prin SAHAJA YOGA maselor largi - reprezinta implinirea profetiilor Scripturilor tuturor religiilor despre o epoca a renasterii spirituale.

Ea aduce saltul final in evolutia constiintei, care dobandeste o noua dimensiune: constiinta vibratorie. Realitatea si adevarul absolut ajung a fi percepute la nivelul sistemului nervos central. Ca rezultat al acestei dezvoltari a constiintei, evolutia spirituala se produce fara efort, individul redobandeste virtutile moralitatii, iar prin instalarea echilibrului fizic, mental si emotional se obtine integrarea fiintei si a personalitatii.

Practica SAHAJA YOGA incepe de la prima sedinta cu activarea energiei Kundalini, situate in osul sacru de la baza coloanei vertebrale. Procesul determina instalarea unei noi perceptii – perceptia vibratorie – sub forma unei brize racoroase sau caldute la nivelul palmelor si deasupra capului. Practicantul incepe sa primeasca in palme si in degete semnale (sub forma unor intepaturi, furnicaturi, senzatii de caldura sau greutate etc.) despre starea corpului sau energetic subtil si a centrilor de energie numiti chakre, situati de-a lungul coloanei vertebrale. Invatand corespondentele dintre degetele mainii si centrul de energie subtila, el poate decodifica aceste semnale si poate actiona prin tehnici sahaj simple pentru a elimina tensiunile si a echilibra corpul energetic subtil.

Centrii de energie subtila se suprapun plexurilor nervoase cunoscute in medicina. Ei guverneaza atat buna functionare in plan fizic a organelor dintr-o anumita zona, cat si calitati spirituale si valente morale. Restabilirea echilibrului energetic interior aduce cu sine sanatatea fizica, mentala si emotionala. Perceperea la nivelul sistemului nervos central a esentei reale a Sinelui propriu si a realitatii inconjuratoare, prin intermediul noii perceptii vibratorii functionand asemenea unui instrument absolut de cunoastere, reprezinta dezvoltarea dimensiunii colective a constiintei umane.

„Nu puteti cunoaste sensul vietii pana ce nu sunteti conectati la Puterea care v-a creat. Realizarea sinelui este prima intalnire cu Realitatea.”

Shri Mataji Nirmala Devi – Fondatoarea SAHAJA YOGA

# REALIZAREA SINELUI

## URMĂTORUL PAS ÎN EVOLUȚIA UMANĂ



### Dacă tot nu ai simțit nimic deosebit ...

Poți încerca acest experiment încă o dată, dar, de data aceasta insistând pe fiecare centru energetic în parte.

Ține mâna stângă pe genunchi, cu palma în sus. Mâna dreaptă o vei pune pe diferite părți ale corpului.

Toate afirmațiile le faci în gând.

### Cum să fac ?



**1. "Cine sunt eu ? Sunt eu spiritul ?"**



**2. "Sunt eu propriul meu stăpân ?"**



**3. "Vreau să am cunoașterea pură divină"**



**4. "Eu sunt propriul meu stăpân"**



**5. "Eu sunt spiritul"**



**6. "Eu nu sunt vinovat pentru nimic"**



**7. "Iert totul"** (Iartă în general, fără să te gândești la cineva sau ceva anume)



**8.** Cu palma dreaptă bine întinsă presezi moalele capului, rotești pielea (nu părul) de 7 ori în sensul acelor de ceas și ceri la fiecare rotație : **"Vreau să primesc Realizarea Sinelui"**



**9.** Coboară mâna dreaptă pe genunchi. Rămâi câteva momente cu ochii închiși și cu atenția în moalele capului.



**10.** Verifică ce simți în palme și deasupra capului.

Ai simțit ceva ?



# Sahaja Yoga

## O descoperire fără precedent

SHRI MATAJI NIRMALA DEVI

În căutarea bucuriei și fericirii, omul se îndepărtează de Sinele său, care este sursa reală a oricărei bucurii. El devine tot mai posomorât și mai plictisit de viață, neștiind cum să stabilească un raport intim cu Sinele. Ființele umane caută bucuria în bani sau în posesiuni materiale, în putere sau în dragostea umană limitată și, în cele din urmă, în religie, care se situează, de asemenea, în exterior. Problema este: cum poate fi interiorizată atenția?

Această ființă interioară, care este conștiința noastră, este de natură energetică (o putem numi energie a Dragostei Divine). Întreaga evoluție și manifestare a energiei materiale este îndrumată de către energia supremă a Dragostei Divine. Noi nu putem realiza incredibila putere și profunzime a acestei energii necunoscute nouă. Munca tăcută a conștiinței se desfășoară în mod automat și este atât de minuțioasă, de dinamică și de vastă, încât o luăm ca atare, ca pe ceva firesc. După Realizare, ea este percepută pentru prima oară sub forma unor vibrații pulsând în tăcere în interiorul nostru. Întrucât suntem incapabili să ne fixăm atenția asupra unui lucru fără formă, atenția noastră rătăcește asupra formelor exterioare. Dar în aceste timpuri prezente a fost descoperită o metodă care să permită cunoașterea acestei Puteri Divine. Ea este denumită „Sahaja Yoga”.

Trebuie să spun de la bun început că practica Sahaja Yogăi este foarte simplă, deși mecanismul interior este foarte complex. De exemplu, dacă doriți să priviți la televizor, este foarte simplu. Dar a da o explicație tehnică a funcționării aparatului de televiziune devine un lucru dificil și complicat și va fi nevoie de un inginer calificat care să vă explice, pentru a o înțelege. Voi încerca să vă dau explicații cât de simple cu putință, dar trebuie să vă spun de la bun început că, dacă doriți să cunoașteți acest mecanism în detaliu, este mai complicat. Cel mai bun mod de a vă bucura de televizor este să îl deschideți. Puteți învăța apoi cum funcționează. Eu sunt o Mamă. În această calitate aș spune că v-am pregătit masa. De ce să vă preocupați cum anume am facut-o? Dacă vă este foame, mâncați! Dacă nu vă este cu adevărat foame, ci sunteți numai curioși, cum v-aș putea ajuta? Nu pot nici să vă forțez să mâncați, nici să vă deschid apetitul discutând sau ținându-vă discursuri. Aveți înțelepciunea și libertatea de a percepe dorința Ființei voastre intime.

*Sahaja (Saha+Ja)* înseamnă „înnăscut”. Tot ceea ce este înnăscut se manifestă fără nici un efort.

„Sahaja Yoga” denumește metoda mea, care este fără efort, simplă și spontană. Pentru a înțelege viața, să luăm exemplul unui proces viu - germinarea unei semințe. Sămânța singură devine arbore, acesta înflorește, florile se transformă în fructe. Nici un efort uman nu poate afecta procesul de creștere a seminței care devine arbore. În același fel creșterea conștiinței noastre în procesul evolutiv se derulează fără efort.

Când fătul uman atinge vârsta de aproximativ două-trei luni în pântecul mamei sale, un fascicul de raze de conștiință emis de omniprezenta Dragoste Divină străpunge creierul pentru a-l ilumina. Creierul, funcționând asemeni unei prisme, refractă acest fascicul, divizându-l în patru canale diferite, care corespund celor patru aspecte ale sistemului nervos:

1. Sistemul nervos parasimpatic;
2. Sistemul nervos simpatic (drept);
3. Sistemul nervos simpatic (stâng);
4. Sistemul nervos central (legătura noastră cu lumea obiectivă; nu va fi comentat aici).

Razele care cad asupra fontanei (creștetul capului, numit și *talū*) o străpung în centru, trec direct în măduva spinării, prin canalul subtil *Sushumna*, care se află în măduva spinării. Această energie, lăsând o urmă foarte fină, filiformă în măduva spinării, se va fixa, încolăcită în trei spire și jumătate, în osul triunghiular de la baza coloanei vertebrale („osul sacru” sau *Mooladhara*). Această energie este cunoscută sub numele de *Kundalini*.

Energia subtilă își face intrarea prin centrul creierului (*Sahasrara*, *Brahmarandhra*) și se precipită în drumul său în alți șase centri. Manifestarea grosieră a acestei energii subtile în *Sushumna* (canalul din centrul coloanei vertebrale) se numește sistem nervos parasimpatic, iar *chakrele* (centrii energetice) se manifestă ca plexuri în afara coloanei vertebrale. Este surprinzător să descoperim că numărul de plexuri și subplexuri corespunde exact numărului de *chakre* și de „petale” ale lor în interiorul acestora. Medicina cunoaște foarte puține lucruri despre acest sistem nervos. Îl numește sistem nervos autonom – sistemul care funcționează singur, spontan. De exemplu, dacă dorim sporirea numărului de bătăi ale inimii, putem să o facem impunând un efort inimii noastre (activitate a sistemului nervos simpatic). Dar suntem incapabili de a reduce numărul de bătăi (activitate a sistemului nervos parasimpatic). Sistemul nervos poate fi comparat cu o pompă de benzină care ne alimentează cu „combustibilul” Dragostei Divine.

Dar de îndată ce copilul se naște și cordonul ombilical este tăiat, se creează o breșă în *Sushumna*, în măduva spinării și, de asemenea, între plexul solar și nervul vag al sistemului nervos parasimpatic.

În gândirea hindusă, acest spațiu se numește *Maya*, sau *Bhava Sagara*. Mai târziu, când „eul” (egoul) și „supra-eul” (superegoul) se umflă ca niște baloane și acoperă creierul, în extremitățile sistemelor nervoase simpatice drept și stâng, fontanela se calcifică și suntem „deconectați” de la Forța vitală omniprezentă a Dragostei Divine.

Atunci ființa umană începe să aibă percepția unei ființe separate, guvernate de conștiința „eului” (*Aham*). Din acest motiv ea nu poate accede la inconștientul universal. Ea nu are acces la „eul” său real.

Sistemul nervos simpatic a fost creat pentru a utiliza această energie vitală. Există două sisteme: unul pe partea dreaptă și un altul pe partea stângă. Aceste două canale care transportă energia, sub o formă subtilă, în măduva spinării, se numesc *Pingala*, respectiv *Ida*. Sistemul simpatic drept furnizează energie activităților dinamice (efort, activități mentale, exerciții fizice etc.), iar sistemul simpatic stâng (din punct de vedere medical calificat ca aflându-se într-o stare latentă, potențială, de inactivitate) furnizează energie părții subconștiente a psihicului (libido).

Hatha Yoga vine de la două cuvinte: *Ha* și *Tha* care înseamnă Soare și Lună. Cele două sisteme nervoase, *Pingala* și *Ida*, se numesc deopotrivă canal solar, respectiv canal lunar, (*Surya nadi* și *Chandra nadi*). Prin acest tip de yoga se reușește a se controla activitatea sistemului nervos simpatic, adică se poate utiliza mai multă energie din cea înmagazinată sau chiar să fie oprită complet activitatea simpaticului pentru scurt timp. Folosind energia înmagazinată nu puteți ajunge la fluxul etern al Divinului. Controlând simpaticul puteți diminua și chiar opri ritmul bătăilor inimii pentru o scurtă perioadă de timp și puteți reproduce toate manifestările fizice ale activității parasimpaticului, dar nu puteți activa parasimpaticul, care este calea veritabilei voastre yoga (uniri cu Divinul). Prin Hatha Yoga vă puteți chiar controla mintea. Dar mintea astfel controlată devine puternic condiționată și nu-și poate „lua zborul” către Divin cu ușurință. Vă puteți menține starea de sănătate a minții și a trupului pentru a fi indivizi normali în societate, dar acesta nu este singurul țel al vieții voastre.

Sistemul nervos simpatic și sistemul nervos parasimpatic acționează deopotrivă asupra plexurilor, dar în opoziție unul cu celălalt. În timp ce parasimpaticul le relaxează, le decontractă, simpaticul epuizează energia și le contractă. Primul furnizează vitalitatea, celălalt o consumă. Breșa de la nivelul ombilicului există numai în sistemul nervos parasimpatic (canalul *Sushumna*), nu și în cel simpatic. Acest spațiu este obstacolul care reduce la neant toate cercetările și toate eforturile noastre pentru a intra în parasimpatic.

Acest sistem poate fi comparat cu trei scări, dintre care două ating solul, în timp ce cea din mijloc este suspendată în aer. Din acest motiv, atunci când încercăm să ne ridicăm la un nivel superior de conștiință, noi rămânem în domeniul simpaticului. Dacă ne îndreptăm spre aspectul părții drepte, intrăm în activitate, ceea ce va continua să determine umflarea balonului „egoului”. Noi ne simțim atunci activi și responsabili. Când această activitate depășește limitele, asemeni unui arbore ale cărui rădăcini sunt inegal dezvoltate, individul se

prăbușește. Supraactivitatea sistemului nervos simpatic drept produce tensiune, insomnie și, în final, toate bolile mortale precum cancerul, care sunt cauzate de epizarea energetică a plexurilor contractate la extrem. Antidotul constă în a face ca parasimpaticul să controleze partea dreaptă, contracarând efectele supraactivității și bolile, care sunt vindecate în mod automat.

Sistemul nervos simpatic stâng (libido) are puterea să acumuleze tot ceea ce este mort. El vă conectează la depozitele subconștientului și, de asemenea, la subconștientul colectiv (*Bhootlok* sau *Paralok*). Superego-ul se aseamănă unui balon situat în partea posterioară a creierului, în extremitatea canalului stâng. El se încarcă prin acumularea condiționărilor psihice prin intermediul libidoului. Dacă tensiunea crește, superego-ul se poate fragmenta. Dacă veți continua să-l supraactivați, prin condiționare, se creează un vid parțial care va atrage în superego-ul vostru o entitate moartă din subconștientul colectiv (*Paralok*). Deci, dacă în căutarea adevărului faceți eforturi extreme și vă complaceți în concentrarea și în antrenarea minții sau în abținerea forțată, în meditație artificială sau în sclavie totală față de atașamentele minții, atunci libido-ul, cu ajutorul superego-ului perturbat, vă poate conecta la subconștientul colectiv unde rezidă toate spiritele moarte, bune sau rele. Aceste spirite încep să se se manifeste prin intermediul vostru și puteți obține *Siddhis* (puteri) sau percepții extrasenzoriale. De fapt acestea aparțin unor entități subtile (moarte) care vă domină prin intermediul superego-ului.

Există și o altă metodă ce poate fi folosită fără efort de către așa-numiții „maestri”, prin care ei schimbă sensul de rotație al chakrelor în direcția libidoului. Ceea ce vă poate afunda în subconștient. Prin această metodă, aspirantul fie va intra în transă, fie va accepta să fie complet dominat de spiritele moarte introduse de „maestru” la nivelul chakrelor.

În primul caz, *Sadhaka* (aspirantul) se simte destins, activitatea cerebrală se oprește, dar la capătul câtorva ani de asemenea practici, el își dă seama de slăbiciunea sa, care îl împiedică să înfrunte realitatea și va căuta un refugiu în droguri. În al doilea caz aspirantul devine sclavul total al „maestrului” și începe să se debaraseze de toate posesiunile sale materiale în profitul acestuia, fără a înțelege ce i se întâmplă. Acești „maestri” nu explică niciodată tehnica lor și nu transmit „puterile” lor nimănui.

Pe scurt, toate eforturile pe care le depuneți în numele religiei sau manipularea energiei Kundalini de către indivizi ce pretind a fi realizați nu pot activa decât sistemul nervos simpatic (Ida și Pingala nadis), ceea ce nu vă ajută să progresați spre realizarea funcționării parasimpaticului (Sushumna).

Toate puterile magice/hipnotice precum puterile de materializare (înrobirea maselor pentru bani, putere sau celebritate) puterile vizionare (*Drishhti siddha*), puterile oratorice (*Vani siddha*), puterile de vindecare, senzațiile de transcendență (puterea de a opri activitatea cerebrală), separarea de corp (călătoriile în astral) și numeroase alte puteri se manifestă foarte adesea la cei care practică controlul entităților (*Pret siddhi* sau *Smashan vidya*, adică magia neagră). Toate aceste tipuri de puteri provin din lumea entităților moarte, fapt ce poate fi demonstrat în oricare din centrele noastre experimentale.

Aceste puteri nu sunt divine, pentru că Divinul nu are nici un interes în aceste subiecte grosiere. Singurul interes al Divinului îl reprezintă miracolul ființei interioare și manifestarea sa tot mai deplină pentru a realiza evoluția umană. Astfel, pentru cei ce se complac să își risipească atenția (*Chitta*) asupra acestor puteri oculte (*Siddhis*), sau pentru cei care aleargă după astfel de miracole ieftine, Sahaja Yoga este dificil de urmat.

Confrunțați cu Sahaja Yoga, astfel de persoane încep să tremure asemenea lunaticilor. Dacă însă, cu foarte mare dificultate, o astfel de persoană reușește să atingă stadiul de Realizare a Sinelui, ea își pierde complet întregul interes pentru aceste puteri și pentru manifestarea lor. De fapt, ea este atunci eliberată de toate entitățile moarte care o dominau. Nu este necesar să trecem prin stratul subconștientului pentru a întâlni inconștientul. Subconștientul este o fundătură în sine și cel ce se afundă în el se pierde. Aceste straturi sunt situate vertical, iar singura cale directă este prin parasimpatic, prin Sushumna - calea centrală care conduce la Divin, la Inconștientul Universal.

Este foarte periculos a face uz de puterile subconștientului, pentru că ele pot deveni imposibil de controlat și pot ajunge să-l tortureze pe practicant. Cei care se complac să le utilizeze dobândesc ulterior tot felul de afecțiuni fizice sau mentale.

Toate religiile au promis pacea interioară atunci când voi atingeți starea de Realizare a Sinelui, miracolul interior al conștiinței subtile, și nu scamatorii de prost gust. *Bhagavad Gita* afirmă că voi deveniți martorul (*Sakshi Swarup*) jocului Divin. Numeroși gânditori contem-

porani vorbesc de asemenea despre noua conștiință. Ea a fost descrisă ca o „conștiință fără gânduri” care conduce la conștiința colectivă. Am auzit cu toții multe profeții făcute de scriitori antici sau de autori moderni, vorbind despre o nouă rasă de ființe umane superioare având o conștiință unică. Acestea nu mai sunt promisiuni vane.

Prin descoperirea Sahaja Yoga devine posibilă realizarea transformării conștiinței umane în planurile superioare promise de diferiți vizionari.

Subiectul lui Kundalini nu mai este doar unul teoretic. Voi înșivă puteți contempla cu ochiul liber pulsația lui Kundalini la nivelul osului Mooladhar și puteți de asemenea percepe în degetele voastre diferitelor chakre care există în măduva spinării. Până acum era imposibil de traversat breșa din Sushumna, dar s-a descoperit că dacă acest Vid este umplut de puterea vibratorie a Dragostei Divine, Kundalini se ridică maiestuoasă și străpunge creștetul capului (*Brahmarandra*) fără nici cea mai mică senzație de disconfort pentru aspirant. Totul se petrece într-o fracțiune de secundă, în spațiul infim ce separă două gânduri succesive. Evident, dacă aspirantul suferă de anumite afecțiuni sau dacă chakrele sale sunt contractate prin supraactivitatea sistemului nervos simpatic, Kundalini, care este „mama” fiecărui individ și chintesență a dragostei, cunoașterii și frumuseții, știe cum să-i reveleze dragostea în cel mai potrivit mod și să-i dea copilului său „a doua naștere”, fără a-l vătăma în nici un fel.

Există numeroase scrieri despre Kundalini care ne avertizează asupra pericolelor „îmblânzirii” lui Kundalini. De asemenea, multe cărți descriu o varietate de experiențe vulgare sau înspăimântătoare legate de trezirea lui Kundalini. De fapt, astfel de manifestări au loc atunci când se încearcă trezirea lui Kundalini de către persoane care nu au Realizarea. Kundalini nu-și părăsește lăcașul, sau, fără o invitație autorizată, devine furioasă, de neclintit. Simpaticul este cel care intră în activitate. Când nu este de acord cu activitatea sexuală, ea trimite unde firbinți în sistemul simpatic, ceea ce determină contractia sau blocajul plexurilor, distrugerea completă a căii centrale. Uneori cei în cauză pot ajunge să gesticuleze în mod ciudat sau să piardă orice conștiință a lumii exterioare. Mai mult, prin manipularea greșită a chakrelor și a lui Kundalini datorată ignoranței sau avidității „maestrului”, șansele aspirantului de a-și primi Realizarea sunt mult reduse sau chiar anulate.

Mentalul puternic condiționat sau aflat în sclavia autoindulgenței, a gândurilor și acțiunilor egoiste, se află de asemenea într-o poziție dificilă pentru a primi Sahaja Yoga. Chiar citind prea mult despre decondiționarea mentalului puteți dobândi o condiționare suplimentară. Încercând să vă decondiționați prin efort, puteți să sporiți povara condiționării voastre. Decondiționarea este posibilă numai prin miracolul Dragostei Divine. Cel mai important principiu în Sahaja Yoga se referă la faptul că libertatea și voința voastră sunt în întregime și tot timpul respectate.

În Sahaja Yoga individul este deplin conștient și alert; el dobândește pacea interioară și o experimentează fără nici un fel de gesturi nenaturale. Poate adopta o poziție confortabilă și lejeră sau de asemenea poate adopta poziția/*asana* relaxării totale (*Sahajasana* sau *Shavasana*). Respirația este normală sau poate fi mai lentă.

Religiile reprezintă de asemenea expresia și experiența unor spirite realizate, a vizionarilor. Ele vorbesc despre Ființa interioară, despre „a doua naștere” și despre Realizarea Sinelui. La început, în India, vizionarii au încercat să interiorizeze atenția prin introducerea de simboluri pentru Ființa Universală inconștientă din interiorul nostru. Aceste simboluri au condus însă la panteism, iar atenția aspiranților s-a fixat/atașat asupra simbolurilor (*Sakar*) și a ritualurilor, ceea ce i-a îndepărtat de scopul urmărit.

Tipul de experimente care vorbeau numai despre abstract/fără formă (*Nirakar*), a dat naștere multor religii care au sfârșit prin a deveni dogme sau „ism-e”. Motivul este indiscutabil acela că doar vorbind despre floare sau despre miere, nu poți ajunge să le guști, poți doar crea tot felul de „ism-e” dogmatice ale minții. Trebuie să devii albină pentru a ajunge la miere, trebuie să renaști. Aceasta trebuie să se întâmple în interiorul vostru, trebuie să vă conducă în interior.

Sahaja Yoga reprezintă o realizare fără precedent; cred că numai căutarea ferventă a epoci de-a rândul a adus manifestarea ei și aceste rezultate extraordinare.

Un mental având inocența copilului poate obține foarte repede rezultate. Oricare ar fi povara minții, dacă aspirația este onestă și sinceră, mai devreme sau mai târziu, aspirantul poate obține Realizarea Sinelui. După atingerea acestei stări, vibrațiile încep a fi emise de către extremități (mâini și picioare). Ele sunt descrise de Adi Shankaracharya în lucrarea sa *Ananda Lahari*.

Aceste vibrații sunt undele Dragostei Divine, care pot umple, de asemenea, ființa interioară a altei persoane și-i pot da aceeași experiență a Realizării Sinelui. Un fel de reacție în lanț. O persoană o iluminează pe o alta.

Manifestările fizice sunt următoarele. Pupilele se dilată (acțiune a parasimpaticului), fața iradiază, strălucește; corpul devine ușor; orice tensiune este complet înlăturată; ascensiunea lui Kundalini este percepută de aspirant și poate fi văzută de alții; mai întâi se resimte o pulsație la nivelul Sahasrarei (creștetul capului) și, când ea se oprește, o liniște profundă poate fi percepută în interior și în deplină conștiință; fluxul grației divine este perceput curgând în interior și liniștind întreaga ființă. Odată cu întoarcerea atenției spre interior, atașamentele grosiere dispar. Dispar treptat și identificările cu falsitatea și cu artificialitatea. Materia devine sursă a frumuseții și-și pierde valoarea de posesiune. În câmpul cunoașterii, individul identifică singur adevărul și nu se teme să-l profeseze, nu se mai compromite acceptând standarde duble. Fluxul iubirii sale devine spontan, generos, fără urmă de atașament, falsitate, posesivitate sau interes. Raportarea la timp dispăre, individul capătă o personalitate de sfânt.

Să vedem ce se petrece în interior.

Atenția conștiinței se deplasează asupra ființei interioare (Kundalini). Așa cum firul (*sutra*) unui colier trece prin fiecare perlă a colierului, la fel conștiința interioară (Kundalini) trece prin fiecare ființă umană.

Imediat ce atenția se îndreaptă spre conștiința noastră interioară, ne vom putea fixa atenția și pe Kundalini a altor persoane, putând să-i percepem natura și poziția în acele persoane. În acest mod este stabilită „conștiința colectivă” și noi devenim astfel ființe universale. După câțva timp, nu ne vom mai întreba: „Cine este celălalt?” Puterea dragostei este atât de mare și de dinamică, încât voi puteți, prin simpla mișcare a degetelor voastre, să acționați asupra energiei Kundalini a mii de persoane. Devine un joc de copil.

În acest mod se va produce evoluția colectivă a ființelor umane. Acestea sunt semnele sosirii Vârstei de Aur a Adevărului (*Satya Yuga*). Să uităm nedreptățile pe care le-am îndurat în trecut pe drumul căutării noastre. Nu are importanță dacă unii nu au putut afla Adevărul până acum. Trebuie să fiți deschiși și să înțelegeți că deși această descoperire poate părea inedită unora, ea nu pune defel în inferioritate un căutător sau un predecesor. Nu au importanță experiențele prin care am trecut, dacă în cele din urmă am aflat calea. Este o împlinire colectivă. Poate că în haosul Kali Yuga (Vârsta Întunericului) lucrurile au trebuit să se petreacă astfel și mulți dintre noi, care au căutat cu ferveoare Adevărul în multe vieți trecute, s-au născut în timpurile prezente pentru ca Divinul să împlinească promisiunile făcute lor. Poate că suntem chiar predecesorii noștri.

În arborele vieții au fost probabil foarte puține flori, dar acum timpul înfloririi a sosit. Parfumul dorinței sincere a adus, la nivel colectiv, manifestarea Sahaja Yogăi. Mulți vor intra în Împărăția conștiinței fără gânduri, unde vor face cunoștință cu ei înșiși și vor începe să se identifice cu natura lor universală.

Sahaja Yoga, Elveția 24 iunie 1988

Copyright 1979, 1988 **Shri Mataji Nirmala Devi Srivastava.**