

**MEDITAZIONI**  
**per il**  
**NUOVO MILLENNIO**

*un progetto di*

Atma Singh Khalsa  
Guruprem Kaur Khalsa

*traduzione dall'inglese di Karta Singh Khalsa*

***dagli insegnamenti di Yogi Bhajan, Ph.D.***

\*\*\*\*\*

### LE MEDITAZIONI PER IL NUOVO MILLENNIO DI YOGI BHAJAN ORA DISPONIBILI VIA INTERNET

\*\*\*\*\*

Diventa sempre più chiaro ogni giorno che la ricerca delle informazioni, in questa nuova era, non è più un obiettivo primario. L'informazione è disponibile ovunque, per tutti. Oggi l'obiettivo è l'esperienza che possiamo avere dentro noi stessi e la nostra capacità di condividere la conoscenza con altri, per la salute e la felicità di corpo, mente e anima.

\*\*\*\*\*

### MEDITAZIONI PER IL NUOVO MILLENNIO

\*\*\*\*\*

Noi abbiamo la benedizione di sedere ai piedi del Maestro due volte a settimana. Dalla intima e profonda connessione di Yogi Bhajan con la tradizione e le conoscenze del Kundalini Yoga, riceviamo un continuo flusso di informazioni, insegnamenti ed ispirazione. Queste lezioni sono disponibili in videocassetta e potranno successivamente apparire in libri e manuali.

Oggi, attraverso Internet, queste lezioni sono disponibili all'intero pianeta. Le meditazioni insegnate da Yogi Bhajan in questo nuovo millennio saranno disponibili su schede contenenti un sunto della lezione, una fotografia ed una descrizione della meditazione, l'indicazione dei mantra e delle musiche usate nella lezione.

Il progetto è appena iniziato. Man mano che si avvierà il processo pensiamo di inviare per posta elettronica queste schede in tutto il mondo nella stessa settimana in cui la classe è stata insegnata.

Se desideri continuare a ricevere queste *Meditazioni per il Nuovo Millennio*, o se desideri nuove informazioni puoi contattare:

negli USA	Yoga Gems International <i>onepage@yogagems.net</i> 001-505-747-9329 negli USA
in Italia	Karta Singh Khalsa <i>yogateacher@hotmail.com</i> 06.6615.4142, fax 06.6615.8996.

Luce e Amore  
Atma Singh Khalsa e Guruprem Kaur Khalsa

\*\*\*\*\*

### IL SIGILLO DI APPROVAZIONE KRI

\*\*\*\*\*



Kundalini Research Institute

Le schede *Meditazioni per il Nuovo Millennio* hanno ricevuto il sigillo di approvazione KRI. Questo sigillo è riconosciuto soltanto a quei prodotti che sono stati approvati mediante il processo di revisione del Kundalini Research Institute per garantire l'accuratezza e l'integrità di quelle parti che racchiudono la tecnologia del Kundalini Yoga e lo stile di vita della 3HO secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan.

\*\*\*\*\*

## COSA DICONO LE PERSONE DI QUESTO PROGETTO

\*\*\*\*\*

*Siamo lieti di condividere alcuni dei commenti che le persone hanno inviato da ogni parte del mondo: Cile, Spagna, Giappone, Sud Africa, Stati Uniti, Francia, Cina, Brasile, Tailandia, Italia, Russia, Canada, Germania, Singapore, Gran Bretagna e Australia.*

Grazie, proseguite con questo splendido servizio. Non potete immaginare quanto significhi per coloro di noi che vivono lontani dal contatto regolare personale e fisico con il nostro Maestro. Benedizioni!

*Prabhu Prakash Kaur*

Grazie per il vostro messaggio e per le *Meditazioni per il Nuovo Millennio*. Le stamperò e userò. Apprezzo la volontà di Yogi Bhajan di rendere la sua saggezza disponibile a tutti. Amore a tutti.

*Caroline Bloomfield*

Sat Nam. Buon Anno.

Che splendido formato e che dono per il nuovo millennio! Mi ricorda i giorni passati in cui si lottava per ottenere un formato standard per le lezioni di Los Angeles del Siri Singh Sahib, io sedevo ai suoi piedi e ne ricavai la vecchia raccolta del KRI. Perciò... buon lavoro, bel formato, inviatele al mio e-mail appena pronte... Qualunque cosa possa aiutarvi in questo progetto... fatemi sapere. Sinceramente nel Naam,

*Gurucharan Singh Khalsa*

Uno dei più begli usi della tecnologia!

Sì, vorrei ricevere le schede.pdf regolarmente. Molte grazie.

*Michael Brake*

Che splendido lavoro avete fatto mettendo insieme il sunto della lezione e la meditazione. Anche l'immagine era di ottima qualità. È una benedizione avere accesso a queste recenti meditazioni ed ai sunti delle lezioni di Yogi Bhajan. Miglioreranno il mio insegnamento e la mia pratica personale. Certamente desidero continuare a riceverle man mano che saranno disponibili. Sarò felice di pagare un abbonamento che copra il vostro tempo ed il costo di organizzare tutto questo. Grazie ancora per i vostri sforzi. Sat Nam.

*Guru Parkash Kaur*

Per cortesia inviateci i vostri files pdf delle nuove meditazioni.

Abbiamo già iniziato ad insegnarle al Golden Bridge. Sat Nam.

*Guru Shabd Singh Khalsa*

Grazie per avermi inviato la scheda. Leggerla ha reso migliore la mia giornata.

Desidererei riceverne altre, per cui inseritemi nel vostro indirizzario.

*Malkeet Singh*

Sat Nam. Ciao!!

Il vostro lavoro è magnifico, desidererei continuare a ricevere le schede *Meditazioni per il Nuovo Millennio*. È un'eccellente idea, dà la possibilità alle persone lontane dal SSS di essere in contatto con Lui. Grazie Mille!

*Adi Singh*

# **SCHEDE**



## Collegatevi con l'Infinito

Yogi Bhajan, Ph.D. - 10 gennaio 2000 – Espanola, NM, USA

Questa è l'Era dell'Informazione – chiunque può essere informato su ogni cosa e qualunque cosa. Non ci sono segreti, per cui non c'è sacralità. La vita diverrà un libro aperto. Quando il vostro computer è più leale, veritiero, informato ed eccellente di voi, voi sarete sfidati. Non dovete competere con nessuno.

Dovete competere con voi stessi. Prima o poi non ci saranno più matrimoni, più relazioni, perché non avrete una mente per controllare voi stessi. I computer prenderanno il controllo della vostra vita e tutto ciò che troverete sarà frustrazione. Dovete prepararvi con mente meditativa e consapevolezza applicata. Cercare rifugio nella fede e nella speranza non funzionerà. Non ha importanza quanto successo avete - denaro, ambiente e successo non vi daranno affatto forza. Coloro che ne sono schiavi e sono presi da emozioni e commozioni non sono spirituali. Non hanno fiducia in Dio. Non hanno capito la grandezza del Dio che sempre prevale, il Creatore dell'Universo.

Abbiamo bisogno di un sistema per darci energia ed andare avanti. La nostra sadhana dovrebbe essere così perfetta da portarci in uno stato solido. Essere semplici, essere puri, ESSERE, è la risposta. Toccate la vostra consapevolezza, intelligenza, resistenza, toccate voi stessi. Dovrete avere un potere mentale, una proiezione, che deve prevalere su di voi, voi stessi ed il vostro ambiente.

Emozioni, commozioni, ricerche di secondo chakra, una relazione basata su questo finirà. Deve arrivare da qui (*Yogi Bhajan indica il terzo occhio*). Dovete fondamentalmente rispettare e dare valore all'altra persona, si deve mantenere la reverenza. *“Qualunque cosa venga tra vita e morte, tra cielo e terra e quanto è di Dio, staremo insieme l'uno per l'altro. Promettiamo che il giorno, la luce del sole, la luna e tutte le stelle saranno nostre amiche. Tutti gli essere umani saranno nostre guide. Viviamo una vita molto felice e confortevole con la fede in Dio, il nostro padre nei cieli.”* Un amore diverso da questo è prostituzione nascosta, odiosa, dissoluta. Oggi amate qualcuno, domani ve ne andate. Gli esseri umani sono grandi, puri, pieni di amore come l'Infinito. La purezza è il mio primo diritto. La felicità è il mio pensiero originario. Sotto Un Dio, vado verso Un Dio.

### Potere dei Mantra cantati dall'Ombelico

*“Sat Naraian Wahe Guru, Hari Narayan Sat Nam”* - Il più potente ashtang (in 8 parti) mantra. Purifica il subconscio e tutte le impurità dell'ambiente circostante. Quando è perfetto, l'uomo comanda ai cieli. Quando l'ombelico vibra, l'asse del cielo e della terra inizia a vibrare. Questo è il potere umano.

*“Ardas Bhai, Amar Das Guru, Amar Das Guru Ardas Bhai, Ram Das Guru, Ram Das Guru, Ram Das Guru, Sachi Sai”* - Cantate questo mantra quando siete in dolorose difficoltà. Questo è un mukta mantra, un mantra di liberazione. Vi libera da tutta la spazzatura. La preghiera è già stata fatta, è confermata – tra i due Guru, mettete cielo e terra insieme.

*“Kal Akal, Siri Akal, Maha Akal, Akal Murat, Wahe Guru”* – Quando cantate questo dall'ombelico, raggiungete uno stato in cui potete percepire cosa è Prakirti, i Cieli, e cosa siete voi. Sentite quanti angeli ci sono nella stanza, e quanto voi siete limitati in numero. Quando l'Ignoto di voi inizia a splendere, tutti i Cieli vi offrono la migliore fortuna.

### MEDITAZIONE – Agopuntura cerebrale

*Siedi dritto con le gambe incrociate. Con la mano destra in gyan mudra, afferra tra pollice e indice e tira in giù il lobo dell'orecchio destro (questo stimola i punti di agopressione del lobo frontale e della testa). La mano sinistra è sull'ombelico. Chiudi gli occhi. Respira lungo e profondo attraverso la bocca arrotondata, fischiando nell'inspirazione. Continua per 31 minuti. Per finire, inspira profondamente, trattieni il respiro, e pizzica il lobo più forte che puoi. Espira. Ripeti per 2 volte, stirando la spina dorsale il più possibile. Con l'ultima inspirazione, spingi sull'ombelico più forte che puoi. Rilassati.*





## *Sacra Legge Naturale*

*Yogi Bhajan, Ph.D. - 19 gennaio 2000 - Espanola, NM, USA*

Se la luna non riflette il sole e non cala e cresce, non c'è alcuna crescita sul pianeta. I semi germoglieranno e moriranno. L'uomo è un sole - caldo, fermo, stabile - splende. Se un uomo non ha queste tre qualità non è un uomo. La luna cala e cresce e riflette la luce del sole. Se l'uomo e la donna giungono a questa relazione saranno prosperi, felici e realizzati. Altrimenti è un tira e molla. Diventa una storia. Voi non siete parte della storia che vivete. E' la storia di vostro padre, di vostra madre. La vostra storia deve essere totalmente vostra, e dovete pulire via ogni cosa. Questa è la ragione per cui *Siblings of Destiny* è stato ripubblicato. Esiste una legge sacra - Puruka e Prakriti - quanto è povero l'uomo, tanto è povera la donna. Se sono insieme, ci sarà grazia armoniosa, grazia personale, grazia sociale e vita. Ma quando non sono insieme, non sarà accettabile. Se resistete apertamente alle leggi della natura, avrete problemi e soffrirete.

Sviluppiamo dei modelli e diventiamo schiavi dei nostri modelli. Perdiamo la nostra libertà, la nostra sovranità, la nostra identità. Il problema è che vi amate l'un l'altro, vivete l'uno con l'altro e per l'altro, perché non potete tollerarvi l'un l'altro ed arrivare ad una mutua comprensione. Anche la luna ed il sole hanno eclissi. Voi non siete eccezioni alla regola. Se decidete cosa avete intenzione di fare, dovrete affrontarne le conseguenze. Non prendetevela con gli altri. Prendetevela con ciò che è in voi che vi ha fatto iniziare la sequenza. Se voi non potrete dare, DIO dovrà dare. Se prendete un appuntamento, ne avrete disappunto. Ma se non prendete appuntamenti - siete voi stessi - niente vi andrà male. Troverete un percorso naturale. Ma quando non potete sviluppare la vostra natura elementare, Bhagati, ogni cosa che esiste sulla terra, inclusi voi, non toccherà i confini con Puruka, la legge naturale del Dharma.

Il karma deve essere pagato. Il karma è un debito. Ed il karma deve essere pagato dharmicamente, religiosamente. Così rendiamo omaggio. Tocchiamo i piedi di un uomo di Dio. Lo abbracciamo, tocchiamo la sua mano. Lui dirà "Dio sia con te". Perché? Voi vi estendete gentilmente, umilmente - sarete benedetti. E' la legge. Quando vi inchinate, sarete benedetti. In tutta la vostra vita, nella vostra intera incarnazione, avete bisogno di una benedizione. Questo si chiama "Il Tocco del Maestro". Non vi parla di sé o di voi. Vi parla del vostro destino e vi benedice. Ricchi e poveri non fanno differenza. Le persone che vanno attraverso ricchezza e povertà siete voi. Siete VOI che contate. E' un semplice problema - non avete toccato il Maestro, non potete toccare il mondo.

Siete ruote di trasmissione, giusto? Quando il tempo vi chiama, agite e non fallite? Quando dovrete dare, un uomo dà. "Tu dovrai dare" - e Dio darà. E questa è la differenza tra Dio e uomo. Preparatevi mentalmente ad avere una mente meditativa, una capacità mentale, che cambi automaticamente marcia mentre affrontate la vita.

### **BUJUNG KRIYA**

*Siedi diritto a gambe incrociate. Forma una coppa con la mano sinistra all'altezza dell'ombelico. La mano destra è tenuta in gyan mudra a lato all'altezza del collo con il gomito rilassato in basso. Tira fuori la lingua, tenendola piatta, e bloccala fermamente in posizione con i denti. Occhi chiusi. Respira profondamente, succhiando l'aria dai lati della lingua. Per finire, mantieni la posizione, inspira profondamente, trattieni, espira attraverso la bocca come un colpo di cannone. Ripeti due volte, contraendo l'intero corpo. Rilassa. Il tempo raccomandato è di 11 minuti. Non andare mai oltre 31 minuti.*

Questa è la kriya più potente nella scienza dello yoga. L'abitudine di dare falsi allarmi "Al lupo! Al lupo!" scomparirà dalla vostra personalità. Questo respiro normalizzerà i vostri nervi e darà potere al nervo centrale.



\*\*\*\*\*

### COME POSSO RICEVERE LE "MEDITAZIONI PER IL NUOVO MILLENNIO"

\*\*\*\*\*

Grazie per il vostro interesse. Abbiamo ricevuto centinaia di richieste! Le schede sono disponibili sia in inglese che in italiano a scelta. Per ricevere le schede puoi sottoscrivere un abbonamento scegliendo tra le seguenti opzioni:

SOTTOSCRIZIONE VIA E-MAIL:  
20 schede, 88.000 Lit  
tutto l'anno 2000, 216.000 Lit

SOTTOSCRIZIONE VIA POSTA (in Italia):  
20 schede, 108.000 Lit  
tutto l'anno 2000, 270.000 Lit  
*Per ragioni organizzative, le schede inviate per posta saranno spedite a scadenza quindicinale.*

Per ricevere ulteriori informazioni o per abbonarti puoi contattare:

negli USA: Yoga Gems International  
[onepage@yogagems.net](mailto:onepage@yogagems.net)  
001-505-747-9329

in Italia: Karta Singh Khalsa  
[yogateacher@hotmail.com](mailto:yogateacher@hotmail.com)  
06-6615-4142, fax 06-6615-8996

\*\*\*\*\*

### COME POSSO AIUTARE NELLO SVILUPPO DEL PROGETTO?

\*\*\*\*\*

Molti di voi hanno offerto aiuto. A questo scopo, potete inoltrare ad amici e studenti questo pacchetto introduttivo. Siete inoltre incoraggiati ad inviarci indirizzi di posta elettronica di persone che potrebbero essere interessate a ricevere le *Meditazioni per il Nuovo Millennio*.

I vostri suggerimenti e commenti sono benvenuti.

Luce e Amore,  
Atma Singh Khalsa e Guruprem Kaur Khalsa