

PRÁTICAS DE EQUILÍBRIO COM LIMÃO, PIMENTA E COCO

(texto organizado por Valéria Ferreira, para o Curso de Aprofundamento do whatsapp)



1. MATKA TRADICIONAL (pimentas limpam os bloqueios do lado direito e os limões limpam os do lado esquerdo)

1. Separe um saco de pão, cujas bordas você dobrará para torná-lo mais raso;
2. Pegue 7 limões e 7 pimentas dedo de moça, dos quais você vai retirar os cabinhos. As pimentas podem ser verdes ou maduras;
3. Coloque para vibrar, por 24 horas, em frente da foto de Shree Mataji, recitando o mantra para Shri Ganesha e os três Maha Mantras. Peça: Shree Mataji, por favor transforma esses limões e pimentas em poderosos removedores de todas as negatividades de (seu nome). Medite;
4. Após as 24 horas você já poderá usar a Matka da seguinte forma: antes de dormir, e após meditar, dê sete bandhans em volta do saco e o coloque debaixo da cama, na altura da cabeça. Ela irá absorver as negatividades de seu Corpo Sutil. (exceto em noites de lua cheia, quando deixamos fechada.)
5. Ao acordar de manhã, faça os movimentos vibratórios em si mesmo(a) e feche com cuidado o saco, dando uma dobra e prendendo a boca com um prendedor de roupas. Não olhe para dentro da Matka. Pode deixá-la em baixo da cama;
6. Use por 7 noites, a menos que cheire apodrecido, ou você esteja tendo pesadelos, não esteja dormindo bem. Nesse caso, descarte a que está usando e faça outra;
8. No oitavo dia, coloque tudo dentro de um saco plástico, amarre e jogue no lixo, certificando-se de que ninguém irá pegar. Também pode ser enterrada ou oferecida a um rio ou mar.

Observação: nos Centros de Saúde e Pesquisa da Sahaja Yoga, na Índia, usam-se potes de barro com tampas, que são lacrados com pasta de farinha de trigo e descartados junto com o conteúdo.



2. PEQUENA MATKA

1. Colocar para vibrar por 24 horas, diante da foto de Shri Mataji, um limão e 7 pimentas malagueta, de preferência secas (o limão com um leve descascado para expor a coroa, e a pimenta sem os talinhos).
2. Na hora de fazer o tratamento, partir o limão em duas metades.
3. Colocar uma das metades no Sahasrara, e a outra na mão esquerda, com a parte aberta para baixo. As 7 pimentas ficam na mão direita.
4. Cante o mantra de Shri Ganesha e peça a Shree Mataji para fazer do limão e pimentas um instrumento poderoso para livrá-lo(a) de todos os bhoots, badhas e negatividades que estejam alojados em seu Corpo Sutil.
5. Entoe o Mahamantra e busque a consciência sem pensamentos.
6. Permaneça assim pelo tempo que quiser, mas pelo menos por 15 minutos.
7. Ao final coloque tudo num saquinho plástico para descartar.
8. Lavar as mãos e voltar a meditar por mais alguns minutos.



3. **TRATAMENTO PARA MAU OLHADO** e outras negatividades persistentes que atacam o Swadhistana chakra: repassado por Wolfgang Hackl, Sahaja iogi austríaco que recebeu diretamente de Shree Mataji e me enviou por email.)

- Coloque para vibrar diante da foto de Shri Mataji: pimentas malagueta secas, sal e sementes de mostarda.
- Coloque 7 pimentas, uma colherinha de sal com as sementes de mostarda num guardanapo de papel, fazendo uma trouxinha.
- Com essa trouxinha, dê bandhans no sentido horário no seu Swadhistana Chakra esquerdo, pedindo a Shri Mataji que faça desses elementos, instrumento para remover as negatividades que atacam você. Se quiser pode entoar mantras também.
- Ao terminar queime tudo numa vasilha com um pouco de cânfora e jogue o que restar no vaso sanitário, dando descarga.

OBSERVAÇÃO IMPORTANTE: tratamentos são mais eficazes quando feitos a partir de uma necessidade concreta, isto é, se estamos sentindo algum bloqueio, sensação ou sentimento negativos. Não é aconselhável fazer só por fazer, como se fosse preventivo. Na Sahaja Yoga a prevenção contra ataques é feita com a meditação diária.



4. OUTRAS PRÁTICAS COM LIMÕES E PIMENTAS

Tirar uma tampinha da parte que prende o limão ao cabo, sem feri-lo, e colocar para vibrar no seu altar, por 24 horas:

- Usar em baixo do travesseiro para evitar pesadelos;
- Usar na bolsa quando for a um lugar com suspeita de ser um local "pesado";

- Segurá-lo com a mão direita e dar bandhans nos chakras afetados;
- Segurá-lo na mão esquerda, entrar em meditação e em seguida dizer 11 vezes o nome de alguém que o incomode ou aborreça. Projetar no limão todos os sentimentos negativos que tiver em relação a essa pessoa e pedir a Shree Mataji que neutralize toda negatividade envolvida entre vocês. Em seguida parta esse limão em duas partes e lance uma parte para um lado e a outra para o lado contrário, num ambiente aberto. Ou jogue no lixo. Lave as mãos, volte a meditar e entregue-se a Shree Mataji.
- Usando um fio numa agulha, amarre a ponta num pedacinho de carvão, depois espete o limão e em seguida as sete pimentas. É muito usado na Índia nas casas e no comércio, para afastar negatividades.



Observação: usar o limão uma única vez para cada tratamento.

5. PRÁTICA DOS 4 COCOS

- Compre 4 cocos secos que estejam frescos e com bastante água;
- Retire o excesso de palha e lave-os;
- Coloque para vibrar em frente da foto de Shree Mataji por 24 horas, da seguinte forma: prepare-se para meditar, entoe, leia ou ouça o Ganesha Atharva Shersha, e peça a Shree Mataji que faça desses cocos um meio de remover toda a negatividade da sua casa. Dê bandhans neles com a mão direita, cuidadosamente e com o máximo de atenção:
- Após vibrados coloque um coco em cada um dos 4 cantos principais da casa e deixe por 15 dias, ou até perceber que a água secou;
- Medite regularmente todos os dias e faça o banho de pés;
- Ao final, ofereça ao mar, rio ou enterre. Se não tiver acesso a nenhuma dessas opções, embale cuidadosamente e descarte no lixo.

6. PRÁTICA DO COCO NO ALTAR

- Podemos deixar um coco permanentemente no nosso altar, para absorver negatividades do ambiente. Existem dois critérios para descartá-lo: aguardar até que a água seque; trocar de acordo com a percepção da presença de energias indesejáveis no ambiente.

7. PRÁTICA DO COCO NA CABEÇA

- Em caso de pesadelos ou insônia grave, coloque um coco vibrado atrás da sua cabeça, antes de dormir. Descarte no dia seguinte.



