



*“.. La Meditazione è l'unico modo in cui potete crescere
... perché quando meditate siete in silenzio,
siete in Consapevolezza Senza Pensieri.
Allora la Crescita della Consapevolezza ha luogo. ”*

Shri Mataji, fondatrice di Sahaja Yoga

Immagina di essere seduto a casa da solo oppure in un gruppo di yoga con gli occhi chiusi. I pensieri arrivano in continuo, rincorrendo quello che hai fatto oppure immaginando quello che dovrai fare. Potrebbe essere che la mente stia elaborando qualcosa che ti preoccupa e che devi risolvere. I pensieri vanno e vengono e man mano diventano sempre di meno e lo spazio tra l'uno e l'altro si allunga. Inizi a diventare più consapevole delle sensazioni che stai provando, dei rumori, del tuo respiro. Ad un certo punto entri in silenzio, l'attività della mente si ferma ma sei completamente allerta, cosciente di te stesso e di quello che ti circonda. Allora sei in meditazione, nello stato di consapevolezza senza pensieri da dove puoi sperimentare la realtà del presente.

Sei diventato il testimone di tutto ciò che si presenta nella tua attenzione capace di vedere le cose per quello che sono, senza reazioni, senza coinvolgimenti, senza identificazioni.

Il bello è che basta rimanere anche poco tempo in questo stato per rigenerarsi e per far sparire tutte le tensioni e la stanchezza accumulata, un po' come l'effetto che si ha dopo una settimana di vacanza in montagna lontano delle preoccupazioni della vita quotidiana. Ed è forse per questo che oggi giorno milioni di persone di ogni provenienza, che non necessariamente seguono pratiche associate al "New Age", utilizza la meditazione come strumento per affrontare la vita moderna in modo più equilibrato e consapevole.

Questa pratica, con un numero sempre crescente di persone che lo pratica, sta catturando sempre di più l'interesse del mondo della scienza, con numerosi studi nel campo medico e psicologico che dimostrano l'efficacia contro malattie quali l'asma, l'ipertensione, la depressione, l'insonnia e lo stress. La pratica della meditazione sta trovando, infatti, sempre più applicazioni nella vita di oggi, ad esempio nello sport per migliorare le prestazioni, nelle aziende per migliorare i propri risultati e nell'educazione per aiutare l'attenzione degli allievi.

Il meccanismo della meditazione

All'interno dell'essere umano ci sono tre canali di energia che corrispondono al sistema nervoso parasimpatico (canale centrale o Sushumna nadi), al sistema nervoso simpatico di destra (canale destro o Pingala nadi) e al sistema nervoso simpatico di sinistra (canale sinistro o Ida Nadi).

Il canale sinistro, che occupa il lato sinistro del corpo ed il lato destro della testa, fornisce l'energia del desiderio e delle emozioni. È il lato lunare e *femminile* dell'essere umano dove si manifestano istinti e intuizioni. Una persona che ha uno sbilanciamento verso questo canale tende ad essere eccessivamente emotiva e sentimentale e facilmente influenzabile e condizionata. I pensieri sono rivolti verso il passato e cade facilmente nella depressione e nella pigrizia.

Il canale destro, che occupa il lato destro del corpo ed il lato sinistro della testa, fornisce l'energia dell'azione che consente di realizzare i desideri. È il lato solare e *maschile* dell'essere umano attraverso il quale possiamo pensare, creare, pianificare ed agire. Una persona che ha uno sbilanciamento verso questo canale tende ad essere eccessivamente attiva e razionale con una forte identificazione con le proprie capacità ed esigenze. Tende ad essere dominante ed aggressiva, con i pensieri rivolti verso il futuro. Non riesce a fermarsi o a dormire bene e spesso soffre di stress e problemi cardiaci.

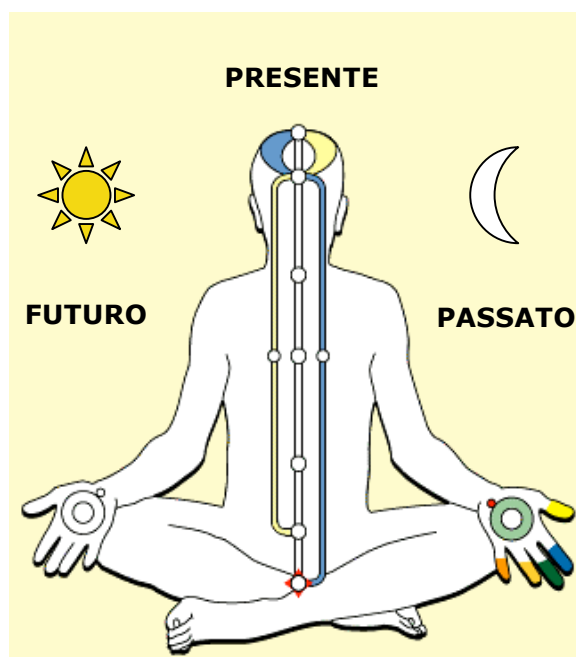
CANALE CENTRALE

(Evoluzione)

CANALE DESTRO

(Azione)

Iperattività
Stress
Aggressività
Insonnia
Ego



CANALE SINISTRO

(Desiderio)

Iperemotività
Depressione
Letargia
Condizionamenti
Attaccamento al passato

I tre canali principali di Energia

Il canale centrale nella spina dorsale, collega l'osso sacro all'osso della fontanella e fornisce l'energia che gestisce tutte le funzioni autonome del nostro organismo, ad esempio il battito cardiaco. È l'energia che ci consente di stare nel presente, in equilibrio e di evolvere.

Con il risveglio della Kundalini, che sale lungo il canale centrale per connettere l'essere umano all'energia onnipervadente dell'Amore Divino, l'attività dei canali laterali diminuisce mentre quella del canale centrale aumenta. Man mano le tensioni create dal movimento dei canali di destra e di sinistra vanno via e lo spazio tra i pensieri si allunga fino a stabilizzare uno stato di grande pace e silenzio interiore. A questo punto il sistema sottile d'energia viene nutrito dall'energia onnipervadente attraverso l'osso della fontanella e si inizia a percepire il Sé interiore che si manifesta nella propria attenzione.

Estratto da un discorso tenuto da Shri Mataji

(Sydney - Australia 14/3/1983)

A questo punto avete tutti realizzato che dentro di noi dimorano la pace, la bellezza e la gloria del nostro Essere; ce n'è un oceano! Non possiamo trovarlo fuori, ma dobbiamo andare 'dentro'. Nel cosiddetto 'stato meditativo' voi cercate questo oceano, e ne gioite. È come quando siete assetati: andate al fiume, oppure nell'oceano, cercando di placare la sete. Neanche l'oceano, però, vi potrà dare acqua potabile. Come può, dunque, qualsiasi cosa esteriore darvi quel 'qualcosa' di profondo che è dentro di voi? Voi cercate questo 'qualcosa' all'esterno, dove in effetti non c'è. È dentro di voi, al cento per cento. È così semplice, perché vi appartiene per davvero. Finora non avete fatto altro che proiettarvi all'esterno di voi stessi per trovare la gioia, la cosiddetta gioia, la felicità e la gloria dei poteri e dei possessi terreni. Dovete rovesciare l'intera cosa e indirizzare la vostra attenzione DENTRO di voi. L'averla finora proiettata all'esterno non è stata una cosa né giusta né sbagliata. Non dovrete sentirvi dispiaciuti per quello che avete fatto fino ad oggi, anche se, comunque, non era la maniera giusta per raggiungere la vera gioia della vita, la vera gloria del vostro Essere. Come è successo a tante altre persone, anche voi siete ora entrati in una sfera di comprensione più sottile. Alcune persone sono solamente a un livello mentale, ma non importa. Altri, magari, non vanno oltre il livello fisico. Pazienza. Voi, invece, siete sulla strada giusta, e seguite l'esatta direzione.

Cercate di meditare. Meditate di più, per poter raggiungere l'Essere interiore, quel vasto oceano di beatitudine che esiste in ciascuno di noi. È quell'immenso flusso di luce che inonda la bellezza interiore di ciascuno. Per poterlo avvicinare dovete, dunque, andare DENTRO di voi, rifiutando tutto ciò che ostacola questo cammino.

A volte il vento contrario può essere talmente forte da farvi dimenticare che la gloria di Dio è DENTRO. Tornate, dunque, sui vostri passi, e ricordate ogni momento che la vostra attenzione deve essere indirizzata all'interno. Quando questo movimento è verso l'interno, dimenticate l'idea di glorie esteriori.

La meditazione quotidiana

Tolte le scarpe, è bene sedersi per terra con le gambe incrociate e col busto in posizione eretta, ma in modo comodo, allentando cinture o abiti stretti. Se la posizione procura tensioni o disagio, si può anche restare seduti su una sedia o, sempre per terra, ci si può disporre nella posizione del "diamante" (seduti sui talloni). Quando si è seduti su una sedia è importante che la pianta dei piedi sia ben poggiata su Madre Terra.

Per iniziare la meditazione si fanno i movimenti indicati in seguito per alzare la Kundalini e per equilibrare il sistema sottile (il "bandhan"). Poi con le mani ben aperte sulle ginocchia con il palmo rivolto verso l'alto si porta l'attenzione sul punto dove la Kundalini si unisce col potere onnipervadente (sommità della testa) e si cerca di entrare in uno stato di silenzio interiore dove si osserva in modo consapevole e senza pensieri tutto quello che accade.

Alla fine della meditazione di nuovo si alza la Kundalini e si fa il "bandhan" per proteggere il corpo sottile.

Per alzare la propria Kundalini



Le mani agiscono contemporaneamente con due movimenti combinati. La mano sinistra, aperta con il palmo rivolto verso il corpo (ma leggermente inclinato verso l'alto) scorre verticalmente seguendo il percorso della colonna vertebrale, dall'altezza dell'osso sacro fino ad arrivare al di sopra della testa. La mano destra, contemporaneamente, ruota in senso orario intorno alla mano sinistra. Lo sguardo segue il movimento della mano sinistra. Quando entrambe le mani sono sopra la testa, si avvolgono l'una intorno all'altra, descrivendo in aria un fiocco immaginario.

Si incrociano le mani che poi discendono lungo il corpo seguendo ognuna il percorso del corrispondente canale laterale (*Ida* e *Pingala*, sinistro e destro), in modo da scaricare i canali stessi. La terza volta i nodi da chiudere sopra la testa sono tre.

Per darsi il "Bandhan"



La mano sinistra resta aperta sul ginocchio con il palmo rivolto verso l'alto e la punta delle dita preferibilmente verso la fotografia di Shri Mataji, mentre la mano destra, con la punta delle dita rivolta verso il corpo per convogliare meglio il flusso delle

vibrazioni, descrive un arco dall'anca sinistra a quella destra, e poi torna indietro all'anca sinistra, passando sia nel movimento di andata che in quello di ritorno sopra la testa. Questo movimento si ripete sette volte, tante quanti sono i chakra principali.