

Tecniche di Base



DISPENSA n. 4

I vari metodi e tecniche disponibili in Sahaja Yoga sono destinati a pulire il sistema sottile che affiora nella meditazione. Tali metodi diventano via via più profondi ed accattivanti.

Anche la meditazione serale è importante per scaricare i blocchi che abbiamo accumulato durante la giornata e per riportare l'attenzione verso l'interno. Dopo aver alzato la Kundalini e fatto il bandhan, sedete calmi per qualche momento e cercate di divenire consapevoli di quali indicazioni arrivino dalle mani, in modo da sapere quale canale o chakra ha bisogno di attenzione e pulizia.

Durante la meditazione si possono avvertire delle sensazioni sulle mani e su tutto il corpo che indicano il nostro stato vibratorio. Tali indicazioni ci permettono di conoscere noi stessi alla luce delle vibrazioni e, tramite una conoscenza delle corrispondenze, qualità e cause di blocco dei vari componenti, ci danno la possibilità di effettuare un lavoro vibratorio per risanare il nostro corpo sottile utilizzando le tecniche indicate in seguito.

Ci consente, inoltre, di avviare una profonda introspezione, non più sostenuta dall'intrigo dei pensieri, ma anzi al di là della visione limitata del nostro ego e superego. È *il nostro Sé* che parla, che invia segnali alla coscienza. Impareremo dall'esperienza come si tratti di indicazioni "oggettive" verificabili sia da noi stessi che da qualsiasi persona che abbia la Kundalini risvegliata.

Naturalmente, occorre far presente che le indicazioni di blocco che percepiamo sulle mani, possono derivare sia da una situazione momentanea che da una vera e propria attitudine del nostro carattere. Saremo noi stessi a capire l'origine del blocco: una volta acquisita una certa sensibilità alle vibrazioni, saremo in grado di interpretare i segnali sulle mani dalla frequenza con cui essi si manifestano.

Se infatti il blocco si manifesta occasionalmente significa che stiamo risentendo di una situazione momentanea, contingente; se in meditazione percepiamo sulle mani e sulle dita sempre gli stessi blocchi, vuol dire che il nostro carattere è carente della qualità relativa al chakra corrispondente. Senza mai sentirci colpevoli, e disposti al perdono verso tutto e tutti (anche verso noi stessi) possiamo porci durante la meditazione domande del tipo: "Da dove mi nasce questa tendenza? Cosa faccio io per non cambiare? Cosa posso fare per superarla?" L'importante non è tanto analizzare i comportamenti sbagliati, ma scoprire la tendenza (*vritti* in sanscrito) che li genera ed esprimere l'intimo e genuino desiderio di superarla.

Come aiutare la propria attenzione e equilibrare i canali

È possibile, all'inizio o durante la meditazione, che affiorino molti pensieri e che non riusciamo a farli calmare. Per entrare nello stato meditativo, si possono equilibrare fra loro il canale destro e sinistro come indicato in seguito:

Le braccia e le mani sono l'espressione fisica dei canali sottili. Sollevando un pochino le braccia dalle ginocchia e soppesandole, possiamo constatare, a seconda dello stato in cui siamo, diversi 'casi' vibratori, qui sotto elencati insieme con la tecnica più appropriata per riportare equilibrio.

- *Tutte e due le mani sono 'silenziose' (o calde, o pesanti).* In questo caso, se si sta seduti a gambe incrociate o nella posizione del loto, si poggiano le mani per terra facendo aderire bene i palmi al pavimento; se si è seduti su una sedia, si distendono le braccia in basso, con le dita aperte (ma non tese, per non produrre sforzo) verso il pavimento. In tutti e due i casi chiediamo dentro di noi a Madre Terra di assorbire quel che ostacola lo scorrimento delle vibrazioni.
- *Una mano è 'silenziosa', l'altra calda.* In questo caso si può 'scaricare' prima un canale e poi l'altro, e lo si può fare in due modi.
Primo modo: si porta la mano destra all'altezza di una tempia (la tempia sinistra nel caso del canale destro, la destra per il canale sinistro poiché, come si vede nel diagramma, proprio all'altezza della fronte i canali si incrociano) e si fanno scorrere le dita vicinissime al corpo (senza però toccarlo) verso il basso, lungo il percorso del canale che vogliamo lavorare. Di preferenza si agisce sempre con la mano destra.
Secondo modo: se vogliamo lavorare il canale sinistro, lasciamo la mano sinistra aperta sul ginocchio in posizione ricettiva, e portiamo il palmo della mano destra a terra (o distendiamo il braccio verso terra, se siamo seduti su una sedia); se vogliamo lavorare il canale destro, lasciamo la mano destra aperta sul ginocchio in posizione ricettiva e pieghiamo il braccio sinistro verso l'alto, con il palmo rivolto indietro verso o oltre la spalla sinistra.
- *Una mano è 'silenziosa' o calda, l'altra fresca.* Si può 'scaricare' il canale che presenta problemi con le due tecniche precedenti;



oppure: immettervi l'energia del canale fresco (ovvero, come anche si dice, *alzare il canale fresco e abbassare quello caldo o silenzioso*). Si lascia la mano che presenta problemi aperta sul ginocchio, le dita dell'altra mano scorrono, dal basso verso l'alto, lungo il percorso del canale *fresco*, e all'altezza della fronte (o passando sopra la testa) scendono lungo il canale caldo o silenzioso.

- *Tutte e due le mani sono fresche.* Questa, che è la condizione ottimale, indica che non siamo assorbiti da emozioni né da ricordi, e che le preoccupazioni per il futuro non prevalgono sulla giusta sicurezza che ogni problema sarà risolto, poiché 'siamo lo spirito'. Non resta che fare ancor più 'amicizia' col silenzio del presente, per quanto nuova o strana possa sembrare a tratti questa condizione, e abbandonarsi al senso di pace e di gioia che lo accompagnano. È la percezione del divino dentro di noi, *al di là dei pensieri.*

Questo stato può, specialmente all'inizio, non durare a lungo. Spesso è sufficiente provare dolcemente a riportare l'attenzione al Sahasrara perché la percezione del benessere e della gioia ritornino. Oppure si può provare ad eseguire una delle tecniche illustrate.

In ogni caso è bene, durante l'esecuzione di una tecnica, controllarne ogni tanto i risultati (tra questi anche i mutamenti del nostro stato d'animo), ed eventualmente riprendere la meditazione in posizione normale, riportando l'attenzione al Sahasrara.

Come portare i chakra in uno stato di buon funzionamento

Quando le vibrazioni ci segnalano un problema su un particolare chakra, si può correggere il disturbo nei modi seguenti:

- 1) in posizione statica: poggiamo una mano sul corpo all'altezza del chakra da "lavorare", tenendo l'altra mano aperta in posizione ricettiva. Se il chakra è bloccato sul lato sinistro o al centro, pogeremo la mano destra mentre se è sul lato destro pogeremo la mano sinistra. In questo modo si crea un circuito di energia: le vibrazioni fresche recepite con la mano aperta vengono convogliate sul chakra attraverso la mano appoggiata.
- 2) col 'bandhan' circolare: ruotare la mano in senso orario all'altezza del chakra, con la punta delle dita rivolte verso il corpo senza però toccarlo. Fatto alcune volte questo movimento rotatorio, distendiamo poi il braccio e la mano verso il pavimento, chiedendo a Madre Terra di assorbire il calore vibratorio o i blocchi energetici di cui stiamo alleggerendo il chakra. Ripetere questo movimento alcune volte, quanto è necessario per 'rinfrescare' il chakra. Il bandhan viene fatto preferibilmente con la mano destra (la mano dell'azione) mentre la mano sinistra rimane aperta ad assorbire vibrazioni. Il bandhan va fatto in senso antiorario se si fa su qualcuno da dietro la schiena.
- 3) con la pressione o il massaggio: possiamo aiutare un chakra anche massaggiando il dito o la parte della mano che gli corrisponde e che sentiamo 'bloccata'; possiamo inoltre massaggiarlo direttamente nella sua sede sul corpo o sulla testa. Il massaggio va fatto in senso orario dal davanti e in senso antiorario se lavoriamo sulla schiena.

Queste tecniche di "pulizia sottile" devono durare il tempo necessario finché la sensazione di blocco sul dito diventi più debole o scompaia.

Esercizio di Meditazione per Risvegliare le Qualità Principali dei Chakra

Un esercizio di meditazione, per risvegliare le qualità principali dei chakra consiste nel rivolgersi alla Kundalini come energia materna ed amorevole chiedendole di risvegliare le qualità in ogni chakra.

Dopo essersi dati sette bandhan ed aver alzato la propria Kundalini:

1. Mettere la mano destra sul ginocchio con il palmo verso l'alto e poggiare il palmo della mano sinistra sulla Madre Terra; con l'attenzione sul primo chakra (Muladhara) affermare:

"MADRE, TI PREGO, RISVEGLIA IN ME L'INNOCENZA, LA PUREZZA, LA SPONTANEITA' E LA SAGGEZZA"

2. Mettere la mano sinistra sul ginocchio con il palmo verso l'alto e portando la mano destra sul secondo chakra (Swadisthana) affermare:

"MADRE, TI PREGO, RISVEGLIA IN ME LA CREATIVITA', IL SENSO DELL'ESTETICA E LA PURA CONOSCENZA"

3. Portare la mano destra sul terzo chakra (Nabhi) ed affermare:

"MADRE, TI PREGO, RISVEGLIA IN ME IL SENSO DEL BENESSERE, LA SODDISFAZIONE, LA PACE E LA GENEROSITA'"

4. Portare la mano destra sul quarto chakra (Anahata) ed affermare:

"MADRE, TI PREGO, RISVEGLIA IN ME LA SICUREZZA E LA COMPASSIONE"

5. Portare l'indice della mano destra sul quinto chakra (Vishuddhi) ed affermare:

"MADRE, TI PREGO, RISVEGLIA IN ME LA DOLCEZZA E IL SENSO DELLA COLLETTIVITA'"

6. Portare la mano destra sul sesto chakra (Aghnya) ed affermare:

"MADRE, TI PREGO, RISVEGLIA IN ME IL SENSO DEL PERDONO"

7. Portare la mano destra sul settimo chakra (Sahasrara); iniziare un massaggio in senso orario all'altezza della fontanella ed affermare:

"MADRE, TI PREGO, DAMMI L'INTEGRAZIONE CON IL TUTTO, DAMMI LA CONSAPEVOLEZZA SENZA PENSIERI"

Per chiudere alzarsi la Kundalini e darsi sette bandhan.