



Estratto da un discorso di Shri Mataji Nirmala Devi

L'uomo, nella sua ricerca di gioia e di felicità, fugge dal proprio Essere, dal proprio Sé, che è la vera fonte di ogni gioia. Si considera molto brutto e noioso perché non è in grado di stabilire un rapporto intimo col proprio Essere. L'uomo cerca la gioia nel denaro, nelle proprietà materiali, nel potere, nell'amore egoista ed infine nella religione, che ugualmente lo attira al di fuori di sé. Il problema è: che cosa si deve fare per interiorizzare la propria attenzione?

Quest'Essere interiore che è la nostra consapevolezza, è energia (io la chiamo l'energia dell'Amore Divino). Sia l'evoluzione che la manifestazione dell'energia materiale sono guidate dalla suprema energia dell'Amore Divino. Non ci rendiamo conto di quanto questa energia sia potente ed intelligente. Il lavoro silenzioso della consapevolezza è così automatico, minuzioso, dinamico ed esteso, che si finisce per considerarlo come qualcosa di assolutamente naturale. La manifestazione iniziale di questa energia consiste in vibrazioni silenziose, che pulsano e che dopo la Realizzazione possiamo percepire dentro di noi. Abituamente, dal momento che non riusciamo a fissare la nostra attenzione su qualcosa di astratto, la nostra mente vaga nel mondo delle forme esteriori. Ora però c'è un metodo per attingere al potere Divino. Si chiama Sahaja Yoga.

Desidero dire, fin dall'inizio, che la pratica di Sahaja Yoga è molto semplice, benché il meccanismo all'interno dell'uomo risulti alquanto complesso. Faccio un esempio: se volete guardare la televisione non avete difficoltà; è complicato invece dare una spiegazione tecnica del suo funzionamento. Cercherò di esporre tutto nel modo più semplice, ma devo premettere che se volete conoscere il meccanismo nei dettagli, la cosa si complica non poco. Il modo migliore di godersi la televisione è prima di tutto quello di accenderla. Poi si potrà apprendere il suo funzionamento. Io sono una madre e come tale potrei dire di avervi preparato il cibo. Perché, dunque, vi preoccupate di come è stato preparato? Se avete fame, mangiate. Se non ne avete e la vostra è solo curiosità, che posso farci io? Non posso né forzarvi, né farvi venire l'appetito parlando o facendo dei discorsi. Dipende solo da voi e dalla vostra saggezza di riuscire a desiderare il vostro Essere Interiore.

'Sahaja' (Saha-ja) significa innato. Tutto ciò che è innato si manifesta senza sforzo alcuno. Per questo 'Sahaja Yoga' è il nome dato al mio metodo, che è facile e spontaneo e che non richiede né sforzi né tensione. È proprio della Natura (fonte di vita, Spirito vitale o il Divino). Per capire la vita prendiamo il caso di un essere vivente: la germinazione di un seme, ad esempio. Il seme cresce da solo fino a diventare un albero, che fiorisce e che dà frutti. Nessuno sforzo umano può cambiare il processo di crescita di un seme in albero. Nello stesso modo, senza sforzo, avviene il processo di crescita della nostra consapevolezza.

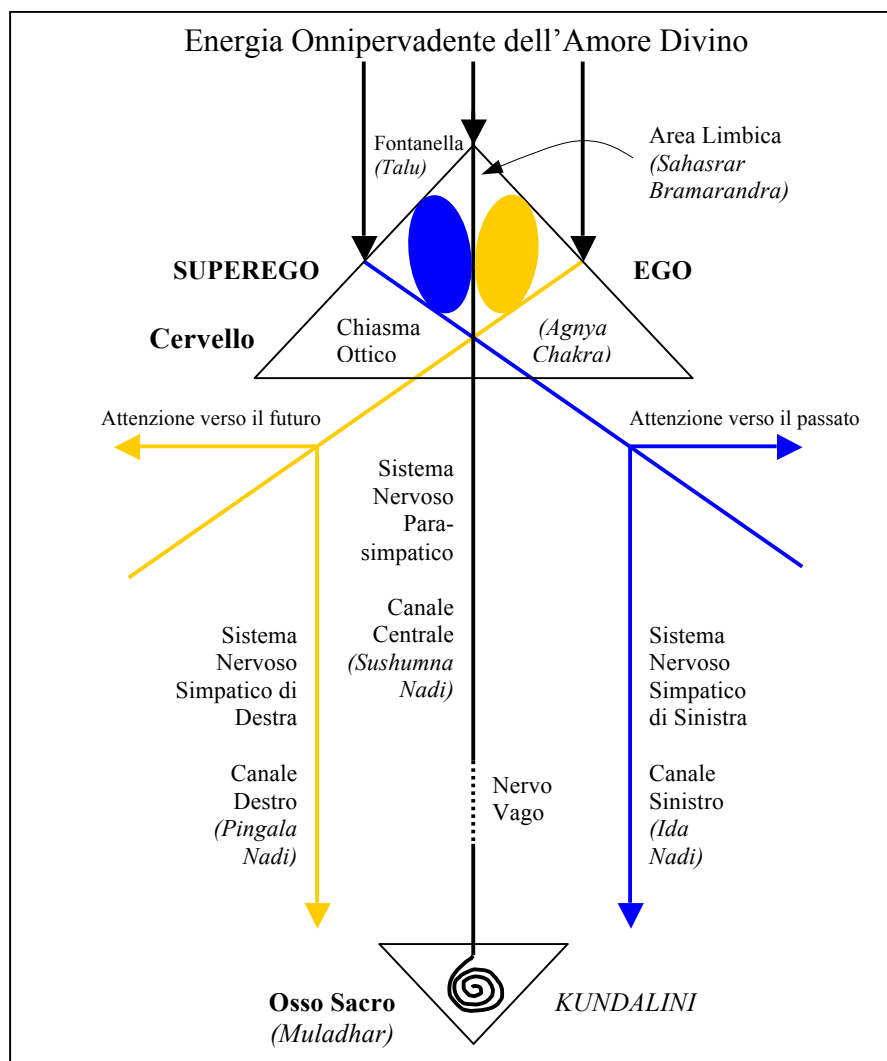
Quando il feto di un bambino è di due - tre mesi, il fascio di raggi della coscienza, emesso dall'onnipresente Amore Divino, passa attraverso il suo cervello e lo illumina. Avendo il cervello la forma di un prisma, il fascio si rifrange e si divide in quattro canali che corrispondono alle quattro parti del sistema nervoso e che sono:

- 1) sistema nervoso parasimpatico
- 2) sistema nervoso simpatico di destra
- 3) sistema nervoso simpatico di sinistra

4) sistema nervoso centrale (il nostro tramite conoscitivo col mondo oggettivo, di cui però, in questo contesto, non parlerò).

1) Il fascio di raggi che cade sulla fontanella (la sommità del capo detta 'Talu') la penetra nel centro, scendendo poi direttamente giù nel midollo allungato attraverso un canale energetico chiamato 'Sushumna' (all'interno della colonna vertebrale). Quest'energia, dopo aver lasciato una traccia sottilissima e filiforme nel midollo allungato, si arresta, avvolta per tre volte e mezzo su se stessa, nell'osso sacro (*muladhar*), situato alla base della colonna vertebrale. Questa energia si chiama 'Kundalini'.

L'energia filiforme, dopo esser passata per il centro del cervello (Sahasrar Brahmaraandhra), s'irradia negli altri sei centri che trova sul suo cammino. L'attivazione di questa energia nel Sushumna risveglia le corrette funzioni del sistema nervoso parasimpatico.



SCHEMA DEL SISTEMA NERVOSO CENTRALE

I 'chakra' invece, sono i centri di energia che controllano le funzioni dei diversi plessi del sistema nervoso centrale. E' sorprendente scoprire che il numero dei plessi e dei sotto plessi corrisponde esattamente al numero dei chakra. E' cosa nota che il sistema nervoso autonomo è ancora pressoché sconosciuto alla medicina, ed è così chiamato per il fatto che funziona in modo indipendente e spontaneo. Se per esempio vogliamo aumentare il numero dei battiti cardiaci, siamo in grado di farlo sottoponendoci a sforzo (attività del sistema nervoso simpatico), ma non possiamo ridurre questi battiti a piacere perché tale

funzione compete al sistema nervoso parasimpatico. Il sistema nervoso è come una pompa di benzina che ci riempie dell'Amore Divino. Non appena però un bambino nasce e gli viene tagliato il cordone ombelicale, si viene a creare nel 'Sushumna' (il canale 'sottile' nel midollo spinale) una frattura, corrispondente a quella riscontrabile fra i plessi solari ed il nervo vago del sistema nervoso parasimpatico. Nel pensiero indù questo vuoto è conosciuto come 'Maya' o Bhav Sagar (l'oceano di illusione). In seguito, man mano che nel bambino si formano la personalità e i ricordi, l'ego ed il super-ego si gonfiano come due palloncini e si genera sul piano energetico una completa interruzione della corrente che viaggia lungo il canale centrale; la fontanella si calcifica, recidendo così ogni legame con l'energia universale dell'Amore Divino.

Ecco che allora l'essere umano si sente come un'entità scissa e finisce per essere governato dalla coscienza dell'ego individuale (Aham). E' per questo motivo che l'uomo non conosce l'Inconscio Universale'. E' l'ego a dividerlo da Esso.

2 e 3) Il sistema nervoso simpatico è stato creato per poter beneficiare di quest'energia vitale, utilizzando il canale destro e il sinistro. Questi due canali, che portano l'energia nel midollo spinale, sono conosciuti rispettivamente come Pingala e Ida. Il sistema sul lato destro fornisce l'energia alle attività della coscienza (attività mentale, fisica, etc.), mentre quello sul lato sinistro fornisce l'energia alla parte emotiva della psiche.

Hatha Yoga deriva dalle parole Ha e Tha, che significano sole e luna, le cui qualità corrispondono rispettivamente a quelle dei canali energetici di destra (Surya nadhi), e di sinistra (Ida nadhi). Con questo tipo di Yoga è possibile agire sul sistema nervoso simpatico, aumentandone o riducendone per brevi periodi l'attività. Però, utilizzando energia interiore limitata, non attingete al flusso eterno del Divino. Controllando il simpatico potete rallentare o arrestare i battiti cardiaci per un breve tempo e riprodurre tutte le manifestazioni fisiche dell'attività del parasimpatico, ma non potete *attivare* il parasimpatico, che è la via del vostro Yoga (unione con il Divino). Con l'Hatha Yoga potete controllare anche la vostra attività cerebrale. Uno spirito fortemente controllato tuttavia finisce per essere appesantito dai condizionamenti; di conseguenza non può librarsi verso il Divino. Ci si può mantenere sani nel corpo e nello spirito, si può essere un buon cittadino, ma tutto ciò non è il solo fine della vita.

Il sistema nervoso simpatico e parasimpatico agiscono ambedue sui plessi, ma l'uno in antagonismo con l'altro: il parasimpatico li rilassa mentre il simpatico li stimola. L'uno fornisce vitalità, l'altro la consuma.

La discontinuità nel sistema nervoso parasimpatico (Sushumna) all'altezza dell'ombelico, di cui abbiamo detto prima, genera un vuoto energetico. Questo vuoto è l'ostacolo che rende nulli tutti i nostri sforzi di controllare il parasimpatico. Il sistema dei tre canali può essere paragonato a tre scale, delle quali due arrivano a terra, mentre quella di centro è sospesa in aria. Allo stesso modo, quando cerchiamo di accrescere il nostro livello di coscienza possiamo agire unicamente sul sistema nervoso simpatico. Se ci spostiamo a destra ci sentiamo molto attivi e responsabili. Quando però questa attività oltrepassa i limiti, come un albero che cresce senza avere radici sufficienti, l'essere umano finisce per crollare. La superattività del sistema nervoso simpatico produce tensione, agitazione, stress, insonnia, e in ultimo tutte le complicanze cardiovascolari. L'antidoto è di fare in modo che il lato destro sia controbilanciato dal canale centrale. Solo così le malattie e i sintomi del lato destro vengono a cessare in modo del tutto spontaneo e naturale.

Il canale di sinistra ha la proprietà di contenere tutte le nostre esperienze passate espandendosi nella parte posteriore del cervello. Questa regione, che controlla sul piano psichico il super-ego, si appesantisce sempre di più a causa dei condizionamenti subiti, col rischio che si venga a verificare una frammentazione che lo renderebbe vulnerabile rispetto a energie di decadimento presenti nell'ambiente. Questo fenomeno (inserimento di energie di decadimento nei chakra) può talora essere provocato deliberatamente da alcuni sedicenti

'maestri', privi di qualunque autorità spirituale, che sanno abilmente sfruttare la fragilità psichica dei loro discepoli per poterne manipolare il sistema sottile e ridurli in schiavitù.

Tutte le grandi religioni concordano nel dire che quando si raggiunge lo stato di grazia della realizzazione, ci si deve aspettare un profondo silenzio interiore, non una volgare ciarlataneria. La Bhagavad Gita dice che diventate i testimoni (Sakshi Swarup) del gioco del Divino. Numerosi pensatori contemporanei parlano ugualmente di una nuova coscienza. Questa è stata descritta come una consapevolezza al di là del pensiero (Nirvichara Samadhi) che si espande in coscienza collettiva. Abbiamo sentito numerose profezie di scrittori moderni e di saggi dell'antichità che parlano di una nuova razza di esseri sovrumani dotati di una coscienza unica.

Oggi non sono più delle vane promesse. Grazie alla scoperta di Sahaja Yoga è possibile realizzare la metamorfosi della coscienza umana in questa condizione superiore che è stata promessa dai vari profeti.

La Kundalini non è più una teoria. E' possibile vederne ad occhio nudo la pulsazione al livello dell'osso sacro e percepire i segnali che Essa invia sulle nostre mani sotto forma di vibrazioni sottili. Prima era impossibile colmare la discontinuità energetica del Sushumna, ora però abbiamo scoperto che se essa viene raggiunta dalle vibrazioni del potere dell'Amore Divino, la Kundalini sale come una madre amorevole e forte, e raggiunge la sommità del capo (Brahmarandhra) senza arrecare alcun disturbo al proprio figlio. Tutto ciò avviene nella frazione di un secondo, nel breve lasso di tempo che separa due pensieri. La Kundalini è infatti la quintessenza dell'amore, della conoscenza e della bellezza, e sa come donare a suo figlio la seconda nascita in modo naturale ed efficace. Molto è stato scritto e detto sulla Kundalini; certo è che Essa sa riconoscere l'autenticità di un maestro realizzato, e chiunque cerchi di provocarne il risveglio attraverso pratiche illecite (es.: attività sessuale 'tantrica'), scatena nel sistema sottile un disordine energetico tanto grave da danneggiarlo in modo a volte irreparabile. La Kundalini rimane così 'congelata' nell'osso sacro, i chakra si chiudono completamente e la crescita spirituale risulta definitivamente compromessa. In alcuni casi possono perfino verificarsi alterazioni neuropsichiche in grado di provocare convulsioni, allucinazioni, stati di trance, sviluppo di facoltà extra-sensoriali (materializzazione di oggetti, levitazione, ecc.) che non possono in alcun modo essere considerate divine! E' infatti divino soltanto quel potere che permette al ricercatore di accedere realmente al suo 'nucleo spirituale', dove risiedono le forze che garantiscono il suo perfetto benessere psico-fisico e consentono lo schiudersi delle sue qualità morali più nobili, quali amore, gioia, generosità, onestà, perdono....

Oggi Sahaja Yoga vuole offrire a tutti coloro che sono animati da un profondo, autentico desiderio di trasformazione la possibilità di conseguire la crescita spirituale in modo sicuro e del tutto naturale. Utilizzando il metodo di Sahaja Yoga, durante l'esperienza della realizzazione del Sé, si rimane infatti assolutamente coscienti e rilassati e si raggiunge il completo silenzio interiore senza dover fare alcun movimento innaturale, rimanendo anzi seduti in modo confortevole. Grazie all'ascesa della Kundalini la tensione si dissolve, l'attività mentale rallenta e tutto il nostro essere viene pervaso da una sensazione di completo benessere e di pace profonda. Ma solo la forza del desiderio e la perseveranza ci permetteranno di ottenere effetti benefici a lungo termine. La regolarità della meditazione è indispensabile per rimuovere progressivamente i nostri 'blocchi' energetici e poter armonizzare l'intera personalità. Inizieremo così ad apprezzare la bellezza senza nutrire il desiderio di possederla, ad allontanarci sempre più dal gioco delle false apparenze per poter onorare la verità, ad immergerci nell'intensità del presente abbandonando ogni tendenza a nostalgici sentimentalismi o aride elucubrazioni intellettuali, a sintonizzarci sulla dimensione sottile degli altri esseri umani e a 'leggere' nella loro mappa energetica le loro qualità e i loro bisogni; a mobilitarci spontaneamente per la ricerca di soluzioni collettive; a sviluppare le radici di una nuova civiltà in cui l'amore, il rispetto, la solidarietà, non siano più vuote ideologie ma la vibrante espressione del nuovo UOMO UNIVERSALE!