
SAHAJA YOGA

Lezione I

**Chi è Shri Mataji - “Una scoperta senza precedenti” - Informazioni generali
Come alzarsi la Kundalini e darsi un Bandhan - Come equilibrare i canali**



SHRI MATAJI NIRMALA DEVI (Fondatrice e Sat Guru di Sahaja Yoga)

Shri Mataji Nirmala Devi è nata a mezzogiorno del 21 marzo 1923 a Chindwara, nel centro dell'India, che discende direttamente dalla dinastia Shalivahan, e che in passato a lungo regnò nello stato indiano del Maharastra. Vedendo la bellezza di questa bambina che era nata con una luminosità senza macchia, i genitori la chiamarono Nirmala, che significa “immacolata”. Più tardi divenne nota ai più con il nome di Shri Mataji Nirmala Devi, la venerata Madre, nata con la completa Realizzazione del Sé, con la comprensione fin dalla più tenera età del proprio dono, e con l’impegno di metterlo a disposizione di tutta l'umanità.

Sua madre Cornelia fu la prima donna in India a ricevere una Laurea Summa cum Laude in Matematica. Suo padre, Shri Prasad Rao Salve, era un avvocato di successo, aveva conoscenza di molte lingue e tra le altre cose tradusse il Corano in hindi. Insieme alla sua famiglia è stato molto attivo nella lotta per la liberazione dell'India, e più tardi divenne membro del Central Legislative Assembly. Vicino al Mahatma Gandhi, fu un membro dell'Assemblea costituente dell'India e contribuì a scrivere la prima costituzione dell'India libera, avendo poi una brillante carriera politica.

Shri Mataji fin dalla più giovane età, essendo già consapevole dei Suoi particolari poteri, ha avuto una grande influenza spirituale sulle persone intorno a Lei. Da bambina trascorse molto tempo nell’ashram di Gandhi. Qui il Mahatma ebbe occasione di riconoscere la sua innata saggezza, e la consultava spesso in materia spirituale. Gandhi comprese infatti la saggezza di questa bambina che era solito chiamare “la sua Nepali”, a causa dei tratti Nepalesi del suo viso.

La partecipazione di Shri Mataji alla lotta per la libertà fu notevole. Fu molto coraggiosa e svolse un ruolo audace come leader giovanile. Come membro del "Movimento di liberazione dell'India" annunciato da Gandhi nel 1942, fu persino arrestata e imprigionata con altri combattenti a causa della sua forte partecipazione attiva. Fu infine anche espulsa dall'università. Nel 1947 si è spostata con C.P. Srivastava, membro del Dipartimento Amministrativo Indiano, il quale sarebbe poi diventato segretario del grande statista e primo ministro indiano Lal Bahadur Shastri. Shastri stesso fu un modello ideale di primo ministro nella storia politica dell'India. Nel 1961 Shri Mataji fondò in India la "Società della Gioventù per i Film", il cui scopo era quello di favorire e propagare spettacoli sani e significativi con l'obiettivo di infondere valori nazionali, sociali e morali nella gioventù attraverso l'intrattenimento, in particolare attraverso il potente mezzo che sono i film. Ha anche fatto parte della commissione indiana di censura sui film.

Shri Mataji nacque con una comprensione completa del sistema nervoso umano e delle relative corrispondenze energetiche. Per conoscere il vocabolario scientifico associato a questi soggetti, ha studiato medicina e psicologia al Christian Medical College di Lahore.

Madre di due figlie, nonna di quattro nipoti, sostenne silenziosamente suo marito quando fu eletto, per quattro volte consecutive, Segretario Generale dell'Organizzazione Marittima Internazionale delle Nazioni Unite (IMO). Sir C.P. Srivastava ha ricevuto onorificenze da quasi tutte le nazioni, compresa quella di Cavaliere della Regina d'Inghilterra (è stato il primo indiano a ricevere tale onore dopo l'Indipendenza dell'India), ottenuta poco prima di andare in pensione.

Pur essendo consapevole della propria coscienza spirituale non sapeva però come presentarla alla gente di questi tempi moderni. Era anche consapevole dei problemi che avevano incontrato le personalità spirituali venute precedentemente su questa terra come Gesù, Maometto, Buddha ed altre, specialmente nel comunicare la Verità direttamente alla gente. Mentre ponderava sui multiformi problemi degli esseri umani, il **5 maggio 1970**, su una spiaggia solitaria di Nargol (circa 150 chilometri da Mumbai) una particolare esperienza spirituale divina ha riempito il Suo essere. Ha così scoperto lo storico processo della Realizzazione del Sé di massa, grazie al quale migliaia di persone hanno potuto ottenere il collegamento del proprio Spirito allo Spirito Onnipervadente, e la relativa trasformazione interiore. *Sahaja* (spontaneo) *Yoga* (unione con il Sé Universale) era nato.

Dopo aver constatato in prima persona come i "guru" commerciali traviavano e imbrogliavano i veri ricercatori sulla strada della Spiritualità, ha deciso di iniziare il suo vero lavoro, che consiste nell'insegnamento del semplice metodo per ottenere una vera pace interiore attraverso il risveglio dell'energia spirituale che gli Hindu chiamano Kundalini, i musulmani Ruh, e che è descritto nella Bibbia come Spirito Santo. Lo provò in primo luogo sulla gente vicino a lei, e notò la loro trasformazione a livello fisico, mentale e spirituale. Scoprì che soltanto questo processo era la soluzione potenziale per tutti i problemi umani e quindi decise di diffonderlo a livello di massa. Investì il proprio tempo ed il proprio denaro per comunicare con la gente e fornire loro la chiave del proprio potere spirituale. Quei pochi che iniziarono a percepire questo potere spirituale (all'inizio erano solo 12), rimasero completamente sorpresi dal suo funzionamento. Una brezza fresca fluiva sopra il loro intero corpo, particolarmente sui palmi delle mani e in cima alla testa (intorno alla zona dell'osso della fontanella). Sebbene discutessero fra loro in modo controverso, non potevano non credere alla propria esperienza. Seguendo le istruzioni di Shri Mataji provarono a dare questo potere ad altri, e ciò diede loro la fede che questa era la vera esperienza spirituale profetizzata in ogni religione.

Cominciando così con una manciata di persone in India, ed in seguito in Inghilterra (successivamente alla nomina di suo marito alla sede centrale dell'IMO a Londra), ha lavorato instancabilmente per diffondere questa nuova scoperta, viaggiando senza sosta in tutto il mondo, quasi esclusivamente a proprie spese. Si è preoccupata personalmente di ciascuna delle persone che si sono rivolte a lei per cercare una reale pace interiore. "Come una candela può accenderne un'altra, una persona può passare questo risveglio ad un'altra".

E' in questo modo che l'insegnamento di Sahaja Yoga si è sparso in quasi tutte le nazioni del globo. Nella sua patria, Shri Mataji viene acclamata come la più grande Santa indiana vivente, nonché come Incarnazione Divina. In Russia, Sahaja Yoga è stato accettato dal governo centrale,

e le è stato assegnato il proprio rango. Shri Mataji infatti è stata eletta Membro Onorario dell'Accademia Petrovskaya di Scienza ed Arte a S. Pietroburgo. In Romania le è stata accordata nel 1995 una Laurea ad Honorem in Scienze Cognitive dall'Università Ecologica di Bucarest. L'Ecoforum per la Pace, un'organizzazione bulgara riconosciuta dall'ONU, le ha accordato una medaglia d'oro per i suoi contributi alla pace mondiale. Nel 1986 è stata eletta "Personalità dell'anno" dalla stampa italiana. Per il Suo contributo alla pace e all'evoluzione spirituale dell'uomo, Shri Mataji ha ottenuto riconoscimenti nei principali paesi del mondo.

Successi e riconoscimenti internazionali

Come ospite ufficiale della ex Unione Sovietica, ha permesso a più di 100.000 persone di ottenere la Realizzazione del Sè. Ha parlato per molti anni a platee di 10.000 - 20.000 persone nelle nazioni dell'ex Europa dell'Est ed ha riempito anno dopo anno la Royal Albert Hall a Londra con le sue conferenze su Sahaja Yoga. Shri Mataji ha tenuto migliaia di conferenze, moltissime interviste televisive e radiofoniche, ed è stata oggetto di centinaia di articoli da parte della stampa mondiale. Ella è la fondatrice e unico leader di Sahaja Yoga o "Vishwa Nirmala Dharma", un'organizzazione senza scopo di lucro presente in molti paesi del mondo.

Shri Mataji è stata riconosciuta da parecchie prestigiose istituzioni nel mondo per il suo lavoro altruista e per gli straordinari risultati dei suoi insegnamenti spirituali. Nel 1994, il sindaco di San Paolo ha accolto Shri Mataji all'aeroporto, presentandole le chiavi della città e ha patrocinato tutti i suoi programmi. Nel 1995 il governo indiano ha prodotto una serie televisiva su Shri Mataji della durata di un'ora per puntata, trasmessa sulle reti nazionali in prima serata. Durante lo stesso anno, Shri Mataji è stata ospite ufficiale del governo cinese invitata a parlare al Congresso Internazionale delle Donne a Pechino, dove ha dato un'impressione tale per cui è stata invitata a ritornare dal governo cinese. È stata riconosciuta e accolta dai sindaci di parecchie città in America del Nord (Yonkers, NY, 1994 e 1996, Los Angeles, 1993 e 1994, Colombia britannica, 1994, Cincinnati 1992, Filadelfia 1993, Berkeley, 1997). È stata oggetto di una proclamazione del congresso degli Stati Uniti nel 1997 verbalizzata sui registri congressuali.

Altri riconoscimenti

- Medaglia delle Nazioni Unite per la Pace .
- Una delle 12 persone al mondo elette come membro onorario dell'Accademia delle Arti e delle Scienze di S. Pietroburgo .
- Attribuzione a Roma del Premio Internazionale per la Pace "La Plejade" (Montecitorio, 2 maggio 1996) .
- Saluto onorifico del Congresso americano (giugno 2000) .
- Consegna delle chiavi della città di Brasilia .
- Attestati vari da parte dei Sindaci di Vancouver e Toronto, di Sydney e Newcastle (Australia) .
- Candidata due volte al "Premio Nobel per la Pace" .
-

Organizzazioni non governative fondate da Shri Mataji Nirmala Devi

Nella sua estrema compassione e preoccupazione di alleviare le sofferenze umane, Shri Mataji ha fondato un buon numero di ONG (organizzazioni non governative) per risolvere i problemi più immediati del mondo negli ultimi 25 anni. Alcune tra queste:

1. Un ospedale internazionale a Mumbai (Bombay) per dare la possibilità ai pazienti di tutto il mondo di curarsi con i metodi di Sahaja Yoga. Questo ospedale sta fornendo buoni risultati nel trattamento di un certo numero di malattie incurabili come cancro, epilessia, ecc.

2. Un centro internazionale di ricerca sul cancro a Mumbai per studiare gli effetti dei metodi Sahaja Yoga nel trattamento di varie malattie, comprese le malattie psicosomatiche.
3. Una scuola internazionale di musica a Nagpur per promuovere musica classica.
4. Una casa di carità per i poveri a Delhi, per fornire riparo alla gente indigente e senza casa e per aiutarli con il processo di Sahaja Yoga a trasformarsi in individui migliori.

Conclusione

Shri Mataji Nirmala Devi ha dedicato la sua vita ad innescare l'ascesa spirituale dell'umanità attraverso la Realizzazione del Sè, sostenendo il ruolo della donna nello sviluppo spirituale, e spingendo l'umanità a correggere gli odierni dilemmi morali. La visione di Gandhi è in via di compimento grazie a questa grande donna, venerata come compassionevole Madre Divina dai suoi seguaci, come "Messaggero di pace" dall'Ayatollah Rouhani, come un Avatar dell'era moderna da Claes Nobel, (nipote di Albert Nobel e il creatore della fondazione Nobel) Presidente dell'associazione internazionale "Terra Unita". Shri Mataji ha giocato un fondamentale ruolo nell'evoluzione contemporanea dell'essere umano. E' stata però innanzi tutto una Madre (in sanscrito "Mata"), e come tale ha manifestato ai suoi figli il Potere dell'Amore Divino, che non potendo avere prezzo, può soltanto essere donato.

Il 23 Febbraio 2011, Shri Mataji ha lasciato il suo corpo fisico, dopo più di 40 anni di ininterrotto lavoro sui suoi figli seguaci, e sull'essere umano più in generale.

UNA SCOPERTA SENZA PRECEDENTI

di Shri Mataji Nirmala Devi - estratto

L'uomo, nella sua ricerca di gioia e di felicità, fugge dal proprio Essere, dal proprio Sè, 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 se. Il problema è: che cosa si deve fare per interiorizzare la propria attenzione?

Questo Essere interiore che è la nostra consapevolezza è energia (io la chiamo Energia dell'Amore Divino). Sia l'evoluzione che la manifestazione dell'energia materiale sono guidate dalla suprema energia dell'Amore Divino. Non sappiamo 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. L'iniziale manifestazione 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 ne forzarvi, ne 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 ne sforzi ne tensione. E' 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 da 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, emessi 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) Sistema nervoso parasimpatico

Il fascio di raggi che cade sull'osso della fontanella (la sommità del capo detta "Talu") lo penetra nel centro, passando poi direttamente nel midollo allungato attraverso un canale chiamato 'Sushumna'. Questa energia, dopo aver lasciato una traccia sottilissima e filiforme nel midollo allungato, si arresta, avvolta per tre volte è mezzo su se stessa, nell'osso triangolare, situato alla base della colonna vertebrale (Muladhara). Questa energia si chiama 'Kundalini'.

L'energia filiforme passa prima dal centro del cervello (Sahasrar Brahma) e s'irradia poi negli altri sei centri che si trovano sul suo cammino. La manifestazione di questa energia nella Sushumna (il canale della colonna vertebrale) è chiamata sistema nervoso parasimpatico ed i 'Chakras' sono messi in evidenza da plessi all'esterno della colonna vertebrale. E' sorprendente scoprire che il numero dei plessi e dei subplessi corrisponde esattamente al numero dei chakras. Questo sistema nervoso è pressoché, sconosciuto alla medicina. Viene chiamato sistema nervoso autonomo, sistema cioè che funziona da solo, spontaneamente. Se per esempio vogliamo aumentare il numero dei battiti cardiaci, siamo in grado di farlo imponendo al cuore uno sforzo (attività del sistema nervoso simpatico), ma non possiamo ridurre i battiti cardiaci (attività del 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 nel midollo spinale) una frattura, così come fra i plessi solari ed il nervo vago del sistema nervoso parasimpatico. Nel pensiero indù questo vuoto è detto 'Maya' (Bhav Sagar). In seguito, quando l'ego ed il super-ego si gonfiano come dei palloni e coprono il nostro cervello, in cima al sistema nervoso simpatico di destra e di sinistra, l'osso della fontanella si calcifica. Viene così completamente stroncata la forza vitale ed onnipresente dell'Amore Divino. Ecco che allora l'essere umano si sente come un'entità scissa e finisce per essere governato dalla coscienza dell'ego (Aham). E' per questo motivo che l'uomo non conosce l'Inconscio Universale. E' l'ego a dividerlo da Esso.

2 e 3) Sistema nervoso simpatico

Il sistema nervoso simpatico è stato creato per poter utilizzare questa energia vitale. E' formato da due parti: una sul lato destro ed una sul lato sinistro. Questi due canali, che portano l'energia nel midollo allungato, sono conosciuti rispettivamente come Ida e Pingala. Il sistema sul lato destro fornisce l'energia alle attività della coscienza (attività mentale, fisica, sforzi etc.), mentre quello sul lato sinistro (in termini scientifici si dice che è allo stato potenziale) fornisce l'energia alla parte emotiva della psiche.

Informazioni generali

Da tempo immemorabile, gli esseri umani sono alla ricerca della Verità, del Divino, della Natura e di tutto ciò che può dare la comprensione dell'origine, della causa, dello scopo e della ragione ultima della vita. La Conoscenza del Sé Universale e della sua Creazione, la Consapevolezza Cosmica, è stata la chiave della ricerca fin dai tempi più remoti. Sahaja Yoga è un antico sistema di yoga, ed in effetti è un dono del Creatore all'umanità, e può essere definito una "Via Divina" per l'evoluzione dell'essere umano stesso.

Shri Mataji ci dice a proposito: **“SAHAJA significa “nato con”. YOGA significa unione con il Potere Onnipervadente dell'Amore Divino. Questo della nostra ascesa in uno stato di consapevolezza più elevato è un argomento sottile, assolutamente valido, che può essere provato”**.

In ogni essere umano la consapevolezza ha inizio con la percezione e la comprensione di tutti gli avvenimenti esterni ed interni a livello del sistema nervoso. Lo Yoga può essere compreso come unione della consapevolezza individuale con la Consapevolezza Universale.

Il cosiddetto **SISTEMA SOTTILE**, il nostro strumento, quale ci soffermeremo nella prossima dispensa, comprende la Kundalini, sette *Chakras* e tre *Nadis*, o canali.

Kundalini significa spira, e si riferisce ad un'energia che risiede nell'*osso sacro*, avvolta in tre spire e mezzo. Ecco un commento di Shri Mataji al riguardo:

“Come è detto nelle varie Scritture, c'è un Potere Onnipervadente dell'Amore Divino, chiamato Paramchaitanya. E' un potere sottile, che fa tutto il lavoro vivente, e che non può essere percepito a livello della consapevolezza umana. Per connetterci a questa Energia, che pervade ogni atomo ed ogni molecola, usiamo il Potere del Puro Desiderio, che risiede nell'osso sacro di ogni essere umano, ed è chiamato Kundalini. Il fatto che i Greci abbiano dato a quest'osso il nome “Osso Sacro”, significa che nell'antichità era conosciuto il Potere Sacro e Divino della Kundalini. Quando essa si risveglia, anche in parte, l'essere umano è connesso al Paramchaitanya, il Potere Onnipervadente”.

Le tre **Nadis**, sono descritte come segue da Shri Mataji:

“Tra i tre canali, quello centrale è chiamato **Sushumna Nadi**, e nutre il *sistema nervoso parasimpatico*. Il canale di sinistra è chiamato **Ida Nadi**, e nutre il *sistema nervoso simpatico di sinistra*, mentre il canale di destra, chiamato **Pingala Nadi**, si prende cura del *sistema nervoso simpatico di destra*”. I canali di destra e di sinistra s'incrociano a livello dell'Agnya Chakra. Finora la scienza non è stata ancora in grado di prendere coscienza che i sistemi nervosi di sinistra e di destra sono contrapposti, con funzioni completamente opposte.

Il canale di sinistra, detto anche canale **lunare**, è connesso alle parti destra e posteriore del cervello, e si prende cura del nostro **passato** e della nostra vita emotiva. La mente *subconscia* riceve le informazioni da questo canale. Aldilà della nostra mente subconscia vi è il **subconscio collettivo**, che affonda le sue radici nel passato più remoto. Tutto ciò che è scomparso dal processo evolutivo è accumulato qui.

Qualsiasi cosa od essere, estinto ed uscito quindi dal circolo evolutivo, qualsiasi cosa esca dalla mente subconscia, va a finire in questo subconscio collettivo.

Il canale di destra, detto anche canale **solare**, è collegato alle parti anteriore e sinistra del cervello. Sul lato destro c'è la mente *sopraconscio*, che crea il nostro **futuro**. Qualsiasi cosa pensiamo in chiave futura, è registrata sul lato destro, aldilà del quale c'è il **sopraconscio collettivo**, nel quale si accumula tutto ciò che è uscito dal ciclo evolutivo per troppa ambizione, aggressività o pianificazione, sia che si tratti di piante, di animali o di personalità.

Risvegliandosi, la Kundalini, attraversa tutto il canale centrale. Essa sale fino all'apice della nostra testa (detta in occidente *area della fontanella*), il **Brahmarandra**, e ci unisce all'energia sottile del Potere Onnipervadente, cioè all'**inconscio collettivo**. Questa è la **REALIZZAZIONE DEL SE'**. *La brezza fresca dello Spirito Santo è percepita sulla punta delle dita e sulla testa, in corrispondenza del Brahmarandra*. Per la prima volta si percepisce l'esistenza del Potere Onnipervadente. In questo stato si vive in tempo **presente**”.

Continuando il viaggio nel nostro corpo sottile, incontriamo i sette Chakras, che rappresentano le pietre miliari nell'evoluzione dell'essere umano. Chakra è una parola sanskrita che significa ruota, e di seguito riportiamo una loro prima descrizione fatta da Shri Mataji:

“Il primo centro è chiamato **Mooladhara Chakra**, ha quattro petali (subpleSSI), e si trova immediatamente sotto l'osso sacro. A livello fisico è responsabile della manifestazione del **plesso pelvico**, il quale controlla tutte le nostre escrezioni, compresa l'attività sessuale. L'osso sacro stesso, che si trova immediatamente sopra il Mooladhara Chakra, è detto Mooladhar. Quando la Kundalini sale, queste funzioni vengono tutte abbandonate, e l'unica funzione rimanente è quella di sostenere l'ascesa della Kundalini. Sebbene la Kundalini attraversi solo gli altri sei centri, è il primo, il Mooladhara, che protegge la purezza e la castità della Kundalini al momento del suo risveglio. Il Mooladhara esiste solo per la nostra innocenza, e bisogna sapere che questa innocenza non può essere distrutta. Essa è indistruttibile, tuttavia può essere coperta da cumuli di nuvole, dovuti a comportamenti sessuali umani perversi. Se pensiamo o poniamo tutto in relazione al sesso, diventiamo orientati sul sesso, veniamo ridotti a schiavi del sesso, ed il nostro comportamento non è più umano, diventa peggio che animale: amori, casalinghe che diventano prostitute, relazioni incestuose, genitori che abusano dei loro bambini, eccetera. Nonostante qualsiasi abbandono arbitrario delle leggi naturali, il potere del Mooladhara, **l'innocenza**, rimane. Sebbene malato o addormentato, esso può essere curato e normalizzato grazie al risveglio della Kundalini. L'innocenza è il potere che sorregge la Kundalini quando si risveglia e va a normalizzare gli altri centri. In questo momento si diventa innocenti come un bambino. In alcune persone si può vedere ad occhio nudo la salita della Kundalini, ogni qualvolta vi sia un'ostruzione nei centri superiori. Ma se l'ostruzione è nel secondo o terzo Chakra, allora si potrà vedere l'osso sacro pulsare come un cuore.

Lo **Swadhistan Chakra** ha sei petali, nutre a livello fisico le funzioni del **plesso aortico**, e ci fornisce **l'energia della creatività**, del pensare e dell'essere futuristici. Inoltre esso procura energia al cervello, trasformando le cellule di grasso in cellule cerebrali.

Il **Nabhi Chakra** o **Manipura**, ha dieci petali e si trova dietro l'ombelico. Ci dà il potere di **sostenere** qualcosa dentro di noi. A livello fisico esso nutre le funzioni del **plesso solare** o **celiaco**.

L'**Anahat Chakra** o **Hridaya** è il centro detto anche “**Chakra del cuore**”, ed a livello fisico nutre le funzioni del **plesso cardiaco**. Esso ha dodici petali e si trova nella colonna vertebrale, dietro lo *sterno*.

Fino all'età di dodici anni circa, l'Anahata Chakra, attraverso il timo, una ghiandola situata tra il cuore ed i polmoni, produce gli anticorpi, che circoleranno in tutto il corpo, per essere pronti, eventualmente, a combattere qualsiasi tipo di malattia. Se si è attaccati, questi anticorpi sono informati dallo *sterno* stesso, che opera come una centrale d'informazione.

Il quinto centro è chiamato **Vishuddhi Chakra**. Esso si trova alla base del collo, ha sedici petali, ed è responsabile della comunicazione con gli altri. A livello fisico, esso nutre le funzioni del **plesso cervicale**, e gli organi interessati sono, fra gli altri, il naso, la bocca, i denti, le orecchie, e tutti gli organi che ci permettono di parlare o comunicare.

Il sesto centro è detto **Agnya Chakra**, ed ha soltanto due petali. Questo centro si trova a livello del **chiasma ottico**, dove s'incrociano i due nervi ottici. Nutre le ghiandole **pituitaria** e **pineale**, che a livello fisico, corrispondono ai nostri **ego** e **superego**.

Ultimo centro è il **Sahasrara Chakra**, che per Sahaja Yoga è il più importante, ha mille petali, e corrisponde all'**area limbica** del nostro cervello. In effetti, ci sono un migliaio di nervi in quest'area, e se la sezionassimo, potremmo osservare queste strutture che hanno una forma simile ad un loto di mille petali.

Prima della Realizzazione del Sé, questo centro, copre l'area limbica come un bocciolo chiuso, e sopra ancora si trovano due strutture simili a palloni, l'ego ed il superego. Subito dopo la nostra nascita esse si uniscono, e l'osso della fontanella si calcifica, rendendoci una personalità chiusa, come un uovo. Al momento della nostra Realizzazione del Sé, cioè della Resurrezione, questa personalità si schiude di nuovo, ed è questo il motivo per cui a Pasqua regaliamo le uova. Ogni Chakra è collegato al corpo con una serie di connessioni sottili, definibili anch'esse Nadis, e nei

testi classici si afferma che siano circa settecentoventi milioni. I Chakras esercitano la loro influenza su tutto l'organismo. Ad esempio il Nabhi Chakra controlla tutto il sistema linfatico. Essi influenzano e riflettono anche la nostra vita mentale ed emotiva. Si tratta di una relazione dinamica, e quindi l'azione sottile svolta su di un Chakra può migliorare la situazione generale di una persona, a livello fisico, emotivo, mentale, sociale o altro. Molto importante è che ogni Chakra è collegato ad una parte della mano. Una volta raggiunto lo Yoga, le mani diventano sensibili allo stato dei Chakras, e con la pratica s'impara facilmente ad interpretarne i segnali. I Chakras hanno inoltre corrispondenze in vari punti della testa, delle braccia, delle gambe e dei piedi. Riportiamo per concludere un commento di Shri Mataji sul risveglio della Kundalini: "Analogamente alla Sushumna, la Kundalini si trova, prima della Realizzazione ad uno stato potenziale, dormiente. Quando essa viene risvegliata, sale attraverso la Sushumna, attraversa il Void, (un'area attorno al Nabhi che interrompe la Sushumna prima della Realizzazione), ed arriva al Brahmarastra. A questo punto avviene lo Yoga. Senza il risveglio della Kundalini lo Yoga è impossibile. Questo risveglio della Kundalini e l'unione finale con la Consapevolezza Superiore sono descritti dalla parola sanskrita SAHAJA, che significa spontaneo, innato, proprio come questo Yoga. Un'analogia usata spesso è quella della germinazione, che avviene spontaneamente quando un seme è posto nella Madre Terra. Quando la Kundalini si alza, si può sentire facilmente la brezza fresca che esce dall'area della fontanella, ognuno può autocertificarsi. Questa brezza fresca è manifestata dal Potere Onnipervadente dell'Amore Divino. Ma è necessario capire che, anche dopo questo processo, la Kundalini non è pienamente stabilizzata, non c'è ancora una connessione permanente. Ciascuno deve lavorare per questo. Sebbene il seme germogli spontaneamente, il giardiniere deve curare il tenero germoglio. Allo stesso modo, dobbiamo avere cura della nostra Realizzazione, almeno all'inizio. Alcune persone arrivano in alto molto facilmente, altre devono lavorare molto, e magari alla fine non sono ancora a posto. E' importante perciò che ciascuno riconosca quali sono i suoi problemi, imparando le pratiche Yoga e le nostre decodificazioni. Le punte delle dita, sono i terminali dei nostri sistemi nervosi simpatici, di destra e di sinistra. Esse diventano illuminate, poiché riflettono lo stato dei nostri centri sottili. In questo modo l'essere umano si eleva e non ha più bisogno di un Guru, perché egli diventa il Maestro di se stesso, e non deve più brancolare nel buio alla ricerca di un sostegno. La persona diventa completamente libera. Nessuno può intimidire o manipolare un Sahaja Yogi, e questa libertà è davvero stupenda. Lentamente ognuno impara a volare per conto suo, come un uccello, fino a diventare maestro di tutto ciò che è Divino. Dopo la Realizzazione del Sé, la persona si solleva di molto al di sopra degli altri, ed il suo discernimento diventa così preciso, che assolutamente nulla può far deviare la sua mente dalla retta via, a meno che decida deliberatamente di cedere alle tentazioni, alla paura, o ad altro. Il Sahaja Yogi stabilizzato gioisce della propria libertà e di quella degli altri, conosce i suoi poteri ed il suo Sé, e diventa un potente santo, che conduce una vita angelica e distaccata".



Primi esercizi

Tutti gli esercizi che sono presentati in questo e negli altri capitoli, servono unicamente come strumento per la meditazione. Il momento più importante è quando si è pienamente consapevoli di se stessi e del mondo ma senza pensieri; è solo allora che siamo in meditazione. La pratica della meditazione, giorno dopo giorno, consente di arrivare a percepire con continuità uno stato di profondo benessere e pace nella nostra normale vita. Quelle che consigliamo in questa dispensa e nelle successive, sono quasi esclusivamente procedure energetiche che favoriscono la meditazione e non movimenti simbolici o rituali. È importante indirizzare dolcemente la propria attenzione sulla parte più alta della testa (mai fissarla sulla fronte, dove c'è l'ego), o sulle mani, sui canali e sui Chakras coinvolti: si diventerà pian piano sempre più sensibili ai mutamenti che avvengono al nostro interno e nel corpo fisico. Hanno particolare importanza, e acquisteranno spontaneamente evidenza, i segnali che si manifestano sul palmo delle mani (pizzicori, sensazioni calde o fresche, senso

di pesantezza o di leggerezza). Shri Mataji, che guarda agli Iniziatori delle varie religioni come fiori di un unico "Albero della Vita", ricorda a questo proposito quanto è scritto, per esempio, nel Corano: "...nel giorno della Resurrezione le vostre mani parleranno". Come sperimenteremo, esse rappresentano, ora che abbiamo ricevuto la Realizzazione, uno strumento fondamentale per capire se stiamo procedendo nel migliore dei modi.

LA POSIZIONE DA TENERE DURANTE LA MEDITAZIONE

La posizione è mostrata nella figura, ed è quella solitamente adottata. Tolte le scarpe, è bene sedersi per terra, ma in modo comodo, allentando cinture o abiti stretti. Il busto è in posizione eretta e le mani aperte. 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.



COME ALZARE LA PROPRIA KUNDALINI

Questo movimento si compie all'inizio ed alla fine della meditazione e tutte le volte che se ne sente il bisogno. 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 un fiocco immaginario in aria. S'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.



IL BANDHAN

Il Bandhan, fascia di vibrazioni per proteggere la propria aura, si fa all'inizio ed alla fine della meditazione, come anche prima di uscire da casa, prima di entrare in un luogo vibratoricamente pesante o negativo.

- 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.
- 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 d'andata sia in quello di ritorno sopra la testa. Questo movimento si ripete sette volte, tante quanti sono i Chakras principali.



COME AIUTARE LA PROPRIA ATTENZIONE

È possibile che, all'inizio o durante la meditazione, nella testa si affaccino molti pensieri e che non riusciamo a farli calmare. Per entrare nello stato meditativo, si possono usare diverse tecniche. Ne illustriamo alcune.

- a) Portare dolcemente l'attenzione a scoprire l'intera area dei principali canali e Chakras

Si poggia per qualche minuto il palmo della mano destra sulla sommità del capo, mentre la mano sinistra va a toccare la base della spina dorsale. Mantenendo questa posizione, si porta poi l'attenzione su, fino al Sahasrara. Si riportano le mani nella normale posizione meditativa al calmarsi dei pensieri.



- b) Equilibrare fra loro il canale destro e sinistro

- 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, proprio all'altezza della fronte i canali s'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 toccare 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 di cui sopra, o altre che verranno via via illustrate negli incontri successivi.

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.

Prima Esperienza del Risveglio della Kundalini



Madre, sono io lo Spirito? (3 volte)



Madre, sono io il maestro di me stesso? (3 volte)



Madre, per favore dammi la pura conoscenza. (6 volte)



Madre, io sono il maestro di me stesso. (10 volte)



Madre, io sono lo Spirito. (12 volte)



Madre, io non sono colpevole di nulla (16 volte)



Madre, io perdono tutti compreso me stesso



Madre, se ho fatto qualcosa contro lo Spirito,
per favore perdonami



Madre per favore, dammi lo yoga, l'unione con l'assoluto,
dammi la Realizzazione del Sé. (7 volte)