



Gli elementi sono un importante strumento di purificazione e di bilanciamento del nostro corpo sottile. In generale, gli elementi aiutano a purificare tutti i chakra. Tuttavia, a seconda delle situazioni, sarà più indicato l'uso di un elemento piuttosto che di un altro. In sintesi:

- **aria** ed **acqua** sono particolarmente indicati per pulire il lato destro (*pingala nadi*);
- **fuoco** e **terra** sono particolarmente indicati per pulire il lato sinistro (*ida nadi*);
- **terra** ed **acqua** sono particolarmente indicati per i primi chakra (*mooladhara, swadisthana, nabhi e void*);
- **fuoco** ed **aria** sono particolarmente indicati per i restanti chakra (*cuore, vishuddi e agnya*).

Qui di seguito sono illustrate alcune tecniche di base che usano le qualità proprie degli elementi per la *pulizia* dei chakra. Lo scopo di questi 'esercizi' è quello di ridare vigore, o di far finalmente affiorare, le qualità implicite nei nostri canali e centri sottili. Alcune delle tecniche presentate sono molto antiche, ma acquistano nuova e maggiore efficacia dopo la realizzazione. Ogni esercizio può essere ripetuto quante volte si vuole, a proprio piacere, approfondendo via via nel corso dei giorni le varie fasi, ma sempre senza forzare: non stiamo nel mezzo di una prestazione sportiva, e nessuno ci corre dietro. Ci stiamo unendo (*yoga*, ormai lo sappiamo, vuol dire *unione*) con il Divino dentro e fuori di noi. Lasciamoci andare, diventiamo solo osservatori e testimoni di noi stessi. Stiamo scoprendo la bellezza e le straordinarie potenzialità della Natura che siamo e di cui siamo espressione, e questo produce un senso di gioia profonda e serena simile a quella che si prova ammirando un capolavoro artistico.

Anche durante le prime fasi di apprendimento, in cui necessariamente l'attenzione va agli organi e ai singoli centri interessati, cerchiamo via via, dolcemente, di eseguire queste tecniche portando l'attenzione al Sahasrara, il chakra dell'integrazione di tutti i chakra. Dopo un po', prima di stancarsi, è bene sospendere l'esercizio e goderne i benefici restando solo con l'attenzione al Sahasrara.

L'Aria

La respirazione. Il *pranayama* è la scienza, anzi l'arte, antichissima della respirazione. È fondato sulla possibilità di utilizzare meglio il *prana* (energia biologica) contenuto nell'aria, e sulla relazione tra il ritmo del respiro e le onde cerebrali, ovvero lo stato del cervello, il nostro *stato d'animo* (espressione semplice che indica fenomeni molto ricchi e complessi). Ognuno può facilmente rendersi conto dell'effetto che il nostro 'stato d'animo' ha sulla respirazione: chi ha paura ha il *fiato corto*, quando la paura passa tiriamo un *bel respiro di sollievo*. Con la *disciplina della respirazione* è possibile, invertendo il processo di causa-effetto, influire liberamente e volontariamente sulla nostra condizione fisica, psicologica e sottile. Il *pranayama* venne infatti elaborato, perfezionato ed usato dagli antichi maestri per favorire il risveglio della kundalini nel sistema sottile dei loro discepoli.

Grazie alla amorevole rivoluzione operata da Shri Mataji all'inizio degli anni '70, la prima cosa che viene donata al ricercatore che si accosta a Sahaja Yoga è proprio l'ascesa della kundalini, restando poi affidato alla sua umiltà, alla sua libertà, alla sua responsabilità, ed anche alla sua capacità di coordinarsi con altri, al lavoro di stabilizzazione dello straordinario processo avvenuto spontaneamente, cioè senza alcuno sforzo. Un Sahaja Yogi non ha più e non ha affatto bisogno delle complesse discipline dell'Hata Yoga e del Pranayama perché si verifichi nel suo sistema sottile il fenomeno che più ci interessa, quello della Realizzazione del Sé. Un Sahaja Yogi non ha più a che fare con solo il *prana* (energia biologica, come già accennato e molto poco 'sottile') ma finalmente con il *pranava*, cioè l'energia illuminata. Tra l'altro sarà già capitato, a chi si è avvicinato o addirittura è qualche volta entrato nello stato di *consapevolezza senza pensieri* (il più importante nell'attuale fase dell'evoluzione della nostra specie) di osservare come il respiro cambi, diventando spontaneamente più rado e lento (il bisogno biologico di respiro è ridotto al minimo indispensabile, la consapevolezza è massima).

Alcune semplici tecniche di 'governo del respiro' possono comunque essere utili, quando ce ne sia bisogno, per stabilizzare lo stato meditativo e tutto il processo. Ne consigliamo qui alcune. Va ricordato che tanto le espirazioni che le inspirazioni avvengono dal naso: la bocca è chiusa, le labbra distese, le mascelle rilassate.

Esercizi

1) Espirare senza sforzo ma profondamente, restare qualche momento a polmoni vuoti. Inspirare, restando poi qualche momento a polmoni pieni. Espirare di nuovo ripetendo più volte il ciclo. Quand'è possibile l'attenzione va al Sahasrara.

2) Respirazione alternata, utilizzando cioè una sola narice per volta. Le dita della mano destra chiudono alternativamente la narice che non sta lavorando: il pollice esercita una leggera pressione sull'esterno della narice destra, l'indice su quello della narice sinistra. Si inizia chiudendo la narice destra ed espirando dalla sinistra. Si chiude la sinistra e si inspira dalla destra; ancora dalla destra si espira. Si chiude poi la destra e si inspira dalla sinistra; si espira dalla sinistra. Ripetere più volte il ciclo. Quand'è possibile l'attenzione va al Sahasrara.

3) Una volta raggiunta una certa destrezza, è possibile combinare i due esercizi, restando cioè a polmoni vuoti o pieni anche quando si respira ora con una narice, ora con l'altra.

L'Acqua



Pediluvio. Immergete i piedi in una bacinella di acqua salata per 10 - 15 minuti, cercando di rimanere in consapevolezza senza pensieri. È bene avere vicino una brocchetta d'acqua ed un asciugamano per sciacquare e asciugare i piedi alla fine. L'acqua della bacinella dovrebbe essere tiepida ma può essere più calda se il lato sinistro è più pesante, o più fredda se è pesante il lato destro. Immergere i piedi nel mare o nei fiumi produce lo stesso effetto ed è anzi uno dei più efficaci metodi di pulizia. Fare questo esercizio regolarmente (magari ogni sera) porta grandi giovamenti, che saranno tanto più chiaramente valutati e apprezzati quanto più si sarà acquisita sensibilità rispetto alla percezione dello stato dei chakra.

D'altra parte sono proprio queste 'pulizie' che, migliorando lo stato dei chakra ne consentono una migliore percezione: cominciamo a rimpiazzare i 'circoli viziosi' che hanno angustiato e angustiano le nostre vite con dei 'circoli virtuosi' sostenuti da una parte da grandi ideali e grandi aspirazioni alla trasformazione personale e sociale, e dall'altra dall'umiltà, che ci consente di non restare mentali, ma di eseguire effettivamente e con la costanza dovuta le tecniche necessarie.

Ghiaccio sul fegato. Il fegato a livello sottile é la sede della nostra attenzione, per cui se il fegato non é completamente a posto ed é un po' caldo, può essere difficile rimanere in consapevolezza senza pensieri. Un metodo molto efficace è quello di applicare del ghiaccio misto a sale (messo in una busta di plastica e avvolto in un panno) sul fegato per 10 -15 minuti. Mai durante la digestione.

Ghiaccio sull'ego. Un'eccessiva attività del lato destro, come ad esempio il pensare troppo, causa l'aumento dell'ego ed ostacola la strada della Kundalini verso il Sahasrara. In questo caso usando lo stesso procedimento descritto sopra per il fegato, possiamo poggiare il ghiaccio nella parte sinistra della testa.

Il Fuoco

Pulizia del lato sinistro. Come già sappiamo, il lato sinistro - o canale femminile - quando si blocca o non funziona come dovrebbe, invece di darci il senso della pienezza del nostro essere e il desiderio per ulteriori rinnovamenti e trasformazioni, tende ad essere freddo, umido, oscuro, a darci depressione; il passato ci chiama e attira la nostra attenzione, diventiamo nostalgici e letargici, ci sentiamo costantemente insicuri, il nostro superego (il pallone blu dell'omino) cresce e siamo facilmente manipolabili dall'esterno. Il fuoco è l'elemento che, per contrasto, aiuta a ristabilire l'efficienza di questo canale.

Esercizi



1) Sedere con le mani appoggiate sulle ginocchia ed i palmi verso l'alto. Mettere una candela accesa di fronte alla mano sinistra. Un'altra candela accesa può essere piazzata dietro la schiena al livello dello swadisthan sinistro. Questo esercizio è particolarmente utile se vi sono impurità nel mooladhara e nello swadisthana sinistro. Si può anche sedere per terra con una candela accesa davanti la mano sinistra mentre il palmo della destra scarica per terra.

2) Seguire con la fiamma di una candela tutto il percorso del canale sinistro (vedi l'omino). All'altezza degli occhi (dove i canali si incrociano) andare verso la tempia destra e girare dietro fino alla nuca, quindi fare lo stesso percorso in senso inverso. È bene, per fare questo esercizio, usare una candela molto corta, appena qualche centimetro, poiché è più facilmente manovrabile.

La Terra



Pulizia del lato sinistro. Appoggiare la mano sinistra sulle ginocchia con il palmo verso l'alto e appoggiare il palmo della mano destra sulla terra. Le impurità in questo modo si scaricano sulla terra.

Pulizia del mooladhara. Vi è un rapporto speciale tra questo chakra e la Madre Terra. Semplicemente sedendosi, sdraiandosi o camminando sulla terra si ricevono molti benefici. In modo particolare, durante la meditazione si può purificare il mooladhara chakra appoggiando il palmo della mano sinistra sulla terra e la mano destra sulle ginocchia con il palmo verso l'alto. Le impurità in questo modo si scaricano sulla terra.

Pulizia dell'agnya chakra. Poggiare la fronte per terra, con i palmi delle mani aperti verso l'alto e un po' più avanti della testa. Tenere la posizione quanto piace. Serve a scaricare l'agnya, a rallentare o fermare i pensieri. Di conseguenza, ci si sente poi più liberi di esprimere devozione.