

---

---

# SAHAJA YOGA

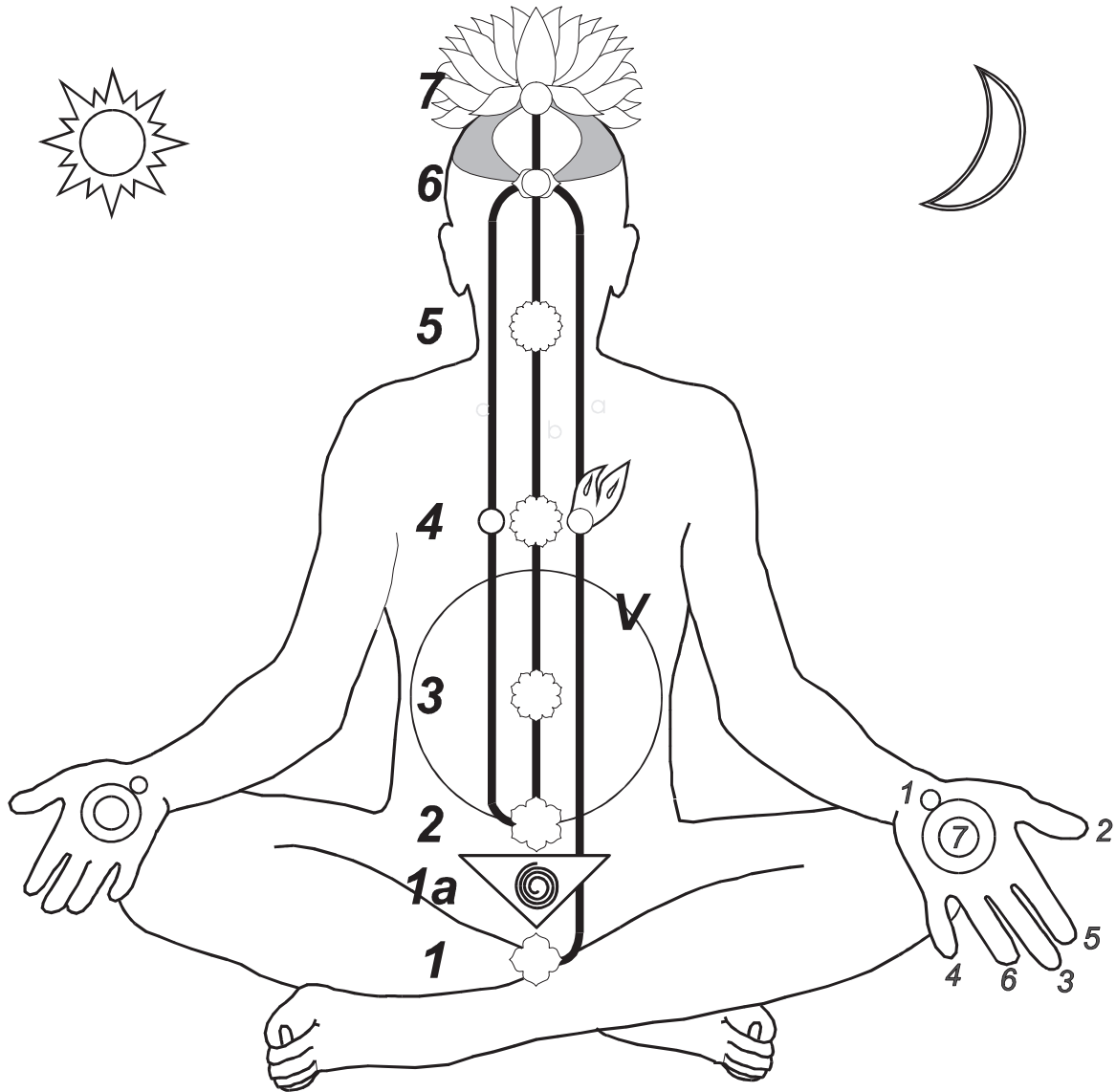
## Lezione II

*Com'è fatto il corpo sottile - La meditazione - Lavorare i Chakra: prime indicazioni  
Un messaggio per i ricercatori*

---

---

### Il Sistema Sottile

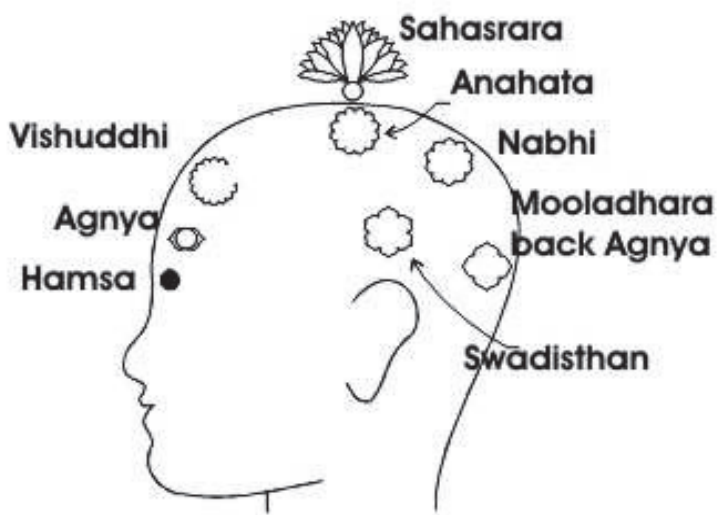


#### CHAKRAS

- |                |               |                       |                |                      |
|----------------|---------------|-----------------------|----------------|----------------------|
| 1°- Mooladhara | 1a            | Mooladhar (Kundalini) | 2°- Swadhistan | 3°- Nabhi (V - Void) |
| 4°- Cuore      | 5°- Vishuddhi | 6°- Agnya             | 7°- Sahasrara  |                      |

#### CANALI

- A - Ida nadi** (canale sinistro)      **B - Sushumna nadi** (canale centrale)      **C - Pingala nadi** (canale destro)



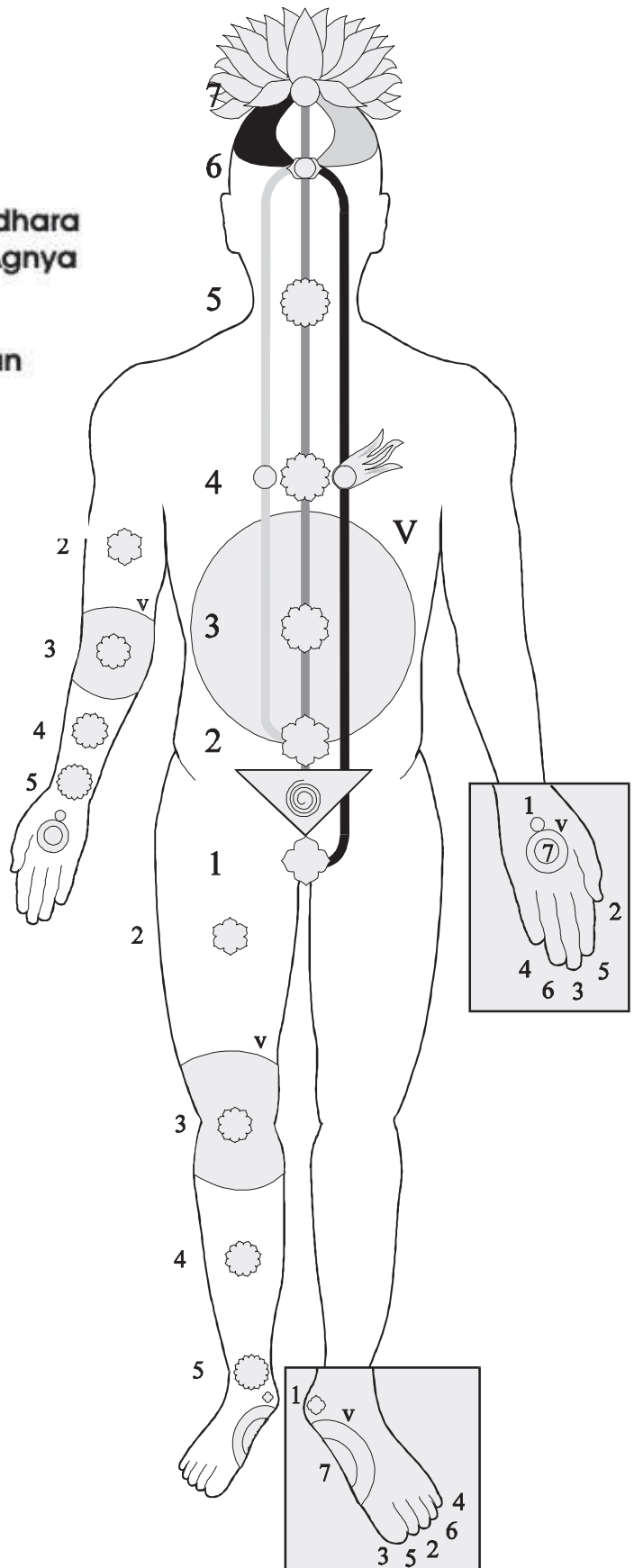
## Il Sistema Sottile Corrispondenze sul corpo

### CHAKRAS

- 1° - Mooladhara
- 1a - Mooladhar (Kundalini)
- 2° - Swadhistan
- 3° - Nabhi
- V - Void
- 4° - Cuore
- 5° - Vishuddhi
- 6° - Agnya
- 7° - Sahasrara

### CANALI

- A - Pingala Nadi Canale destro
- B - Sushumna Nadi Canale centrale
- C - Ida Nadi Canale sinistro



## La meditazione quotidiana

Sedete comodamente su una sedia, poggiando i piedi per terra o sul pavimento a gambe incrociate, tenendo le mani sulle ginocchia con il palmo verso l'alto e le dita in direzione della fotografia. La fotografia deve essere di fronte a voi con una candela accesa davanti. La fiamma ha la proprietà di neutralizzare la negatività che è emessa dal corpo. Comincerete a sentire le Vibrazioni (energia che fluisce nelle mani e nel corpo). La fotografia agisce come punto focale, come sorgente delle Vibrazioni stesse. Se il vostro sistema si trova in buono stato, sentirete una brezza fresca sulle mani e all'apice del capo, oppure avvertirete, sempre sulle mani, del calore o un formicolio in punti specifici, che indicano la presenza di problemi. Questi problemi possono essere risolti usando le tecniche esposte negli incontri settimanali. Quando iniziate a sentirvi rilassati, chiudete gli occhi e osservate i vostri pensieri. Non esercitate alcuno sforzo volontario per eliminare, o fermare i pensieri. Limitatevi ad osservarli e, nel momento stesso in cui l'Energia Sottile che si alza dall'osso sacro supera il Chakra all'altezza della fronte, automaticamente i pensieri si arresteranno e vi troverete nello stato calmo e rilassato della consapevolezza senza pensieri. Se le palpebre sbattono mentre tenete gli occhi chiusi, è meglio aprirli.

Tutto questo andrebbe praticato ogni mattina per circa 15/30'. La sera, invece, la stessa meditazione va fatta tenendo i piedi a bagno in una bacinella piena d'acqua tiepida e salata (uno o due cucchiaini di sale). E' una tecnica molto efficace per eliminare la negatività attraverso l'elemento acqua, perché, durante la meditazione, gran parte della negatività è eliminata attraverso i piedi. Il pediluvio dovrebbe durare circa 15/20'. Alla fine dovremmo sciacquarci i piedi con dell'acqua che preventivamente ci siamo lasciati vicino, avendo cura che tutta l'acqua finisca nella bacinella, ed asciugarci i piedi. L'acqua della bacinella va poi gettata nel WC perché è piena d'impurità. Per questa ragione è meglio non usare la stessa bacinella per altri scopi. Osservando queste semplici pratiche, la meditazione mattutina per consolidare il sistema sottile e il pediluvio della sera per ripulirlo farete rapidi progressi. ***È molto importante seguire con regolarità queste pratiche. Fatele diventare parte integrante della vostra giornata, come il mangiare o il lavarsi.*** La profondità della meditazione, che è il risultato di queste attività quotidiane, vi consentirà di gioire di periodi sempre più lunghi in questo stato.



**Nel profondo di voi stessi Dio vi sente.  
Egli è la gloria di tutte le glorie,  
Egli vi ama, Egli vi protegge, Egli vi guida.  
Vi ha creati perché siate veramente il Suo Amore.  
Ma accettatelo!**

**Shri Mataji Nirmala Devi**

I diagrammi che aprono questa dispensa illustrano in maniera sintetica una parte di quel che può percepire una coscienza illuminata dopo la seconda nascita, cioè dopo il risveglio della **Kundalini**. Si tratta di un vero e proprio sistema, o corpo sottile - formato da tre canali e da sette Chakras principali (letteralmente: ruote, o vortici d'energia) - che sostiene il nostro corpo fisico ed in più i due canali nervosi simpatici, il parasimpatico ed i sette principali plessi nervosi. Nella condizione d'Illuminazione, questo sostentamento, grazie al risveglio dell'Energia Kundalini (prima inattiva), che in ogni individuo riflette l'Energia della Creazione, può essere in modo nuovo incredibilmente incentivato e diretto dalla libera coscienza del ricercatore. Egli è infatti arrivato ad una tappa fondamentale del proprio cammino: la sua coscienza, così come percepisce i segnali dai cinque sensi, può ora percepire le Vibrazioni relative alle qualità spirituali ed evolutive, sue o del mondo esterno.

Il ricercatore, e torneremo su questo tema, gode così d'informazioni che gli offrono l'occasione di diventare, in piena libertà, maestro di se stesso. La capacità di percepire Vibrazioni, talvolta all'inizio disturbata da una comprensibile meraviglia, o da un altrettanto comprensibile dubbio, si stabilizza con il ripetersi delle proprie esperienze e il miglioramento dei vari Chakras. ***“Dobbiamo mettere lo Spirito sotto l'egida dell'atteggiamento sperimentale”*** ( Shri Mataji ).

Una volta ottenuto il processo di risveglio di quel seme d'Energia Divina che è la Kundalini, possiamo percepire lo stato del nostro sistema sottile e delle qualità relative (vedi lo schema seguente) in ogni sua componente. Le mani diventano sensibili al movimento della Kundalini e alle interferenze che essa incontra quando attraversa i canali o i Chakras, dovute a qualche problema fisico, o emotivo, mentale, spirituale ecc. Nello schema precedente viene indicata la corrispondenza puntuale tra i Chakras, le dita delle mani e dei piedi e varie parti del corpo fisico. In quello seguente il discorso viene esteso alle qualità, agli organi alle cause di blocco (vedi pag. 6). Sulle dita, o direttamente sul corpo, possiamo percepire una pressione, un pizzicore o una sensazione di calore che indicano un blocco di energia nel Chakra corrispondente. Analoghe percezioni diffuse su tutto il palmo della mano o su tutto il braccio sono sintomatiche di un appesantimento dell'intero canale. La percezione di una sensazione di fresco indica invece un buono scorrimento dell'energia della Kundalini, ed è in genere accompagnata da una sensazione di gioia profonda e serenità.

La brezza fresca nelle mani è il fluire dell'energia dello Spirito, grazie alla quale i vostri mali verranno curati... Potrete alzare la Kundalini di altre persone e gioire della bellezza della natura senza farne oggetto di pensieri o di valutazioni materiali.

**Shri Mataji Nirmala Devi**

## Tecniche

Cosa fare quando le Vibrazioni ci segnalano un problema? Nella dispensa precedente già abbiamo dato indicazione di alcune delle tecniche utili per verificare e riequilibrare la funzionalità dei canali, e delle loro qualità. I Chakras, possono essere invece così purificati:

- 1) Poggiando su di loro la mano destra e tenendo contemporaneamente sul ginocchio la mano sinistra, aperta in direzione della foto di Shri Mataji. Si crea così un circuito di energia: le Vibrazioni fresche recepite con la mano sinistra vengono convogliate sul Chakra attraverso la mano destra. Se si vuole invece dare energia all'aspetto di destra del Chakra, si prendono Vibrazioni con la mano destra e si mette la sinistra sul canale sinistro al livello del Chakra.
- 2) Un'altra tecnica consiste nel dare dei Bandhan al Chakra bloccato: la mano destra si muove in senso orario all'altezza del centro sottile che vogliamo lavorare e le dita sfiorano il corpo senza toccarlo. Fatto alcune volte questo movimento rotatorio, distendiamo poi il braccio e la mano verso il basso, chiedendo a Madre Terra, silenziosamente e in modo gentile, di assorbire le scorie energetiche, la negatività, di cui stiamo alleggerendo il Chakra. La mano sinistra è anche qui aperta in direzione della foto di Shri Mataji.

In entrambi i casi, senza fare alcuno sforzo di concentrazione l'attenzione va dolcemente portata e lasciata al Sahasrara - il Chakra dell'Integrazione, il Loto dai mille petali - o singolarmente a ciascun Chakra e poi al Sahasrara. Queste tecniche di pulizia sottile devono durare il tempo necessario finché la sensazione di blocco sul dito diventi più debole o scompaia. Vedremo presto come accompagnare queste tecniche con l'uso degli elementi semplici: (Aria, Acqua, Terra, Fuoco, Etere) e di Mantras. Lo schema alla pagina successiva illustra, Chakra per Chakra, le relazioni con gli organi e le funzioni fisiche, le corrispondenze sulle mani, le qualità e le cause di blocco. Si tratta evidentemente d'indicazioni schematiche, ma è importante coglierne il senso e il metodo. Queste corrispondenze ci permettono di conoscere noi stessi alla luce delle Vibrazioni che percepiamo nella meditazione. Tali indicazioni, insomma, ci danno la possibilità di avviare una profonda introspezione non più limitata dall'intreccio dei pensieri, ma che va 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 domande del tipo: "Da dove mi nasce questa tendenza? Cosa posso fare per superarla? Cosa faccio io per cambiare?" L'importante non è tanto l'autocritica dei comportamenti, ma scoprire la tendenza (Vritti in sanscrito) che li genera, ed esprimere l'intimo e genuino desiderio di superarla.

CHAKRA	QUALITÀ	ORGANI E FUNZIONI FISICHE	CORRISPONDENZE SULLA MANO	CAUSE DI BLOCCO
<b>Mooladhara</b> (plesso pelvico)	Innocenza Eterna infanzia Saggezza	Organi sessuali ed escretori Sistema nervoso simpatico di sinistra	Alla base del palmo	S. Squilibrio sessuale, tantrismo, occultismo D. costipazione
<b>Mooladhar</b> (osso sacro)	Purezza verginale Santità della madre Amore materno	Sistema nervoso parasimpatico	Poco sotto il centro del palmo	Squilibrio dei sistemi simpatici
<b>Swadhistan</b> (plesso aortico)	Creatività, Estetica Conoscenza Pura Pensiero astratto Attenzione Pura	Fegato (parte bassa), reni, milza, pancreas, intestini Sistema riproduttivo Sistema nervoso simpatico di destra	Dito alluce	S. magia, spiritismo; idee false D. iperattività, pianificazione continua, uso di droghe e alcool C: stress fisico o mentale
<b>Nabhi</b> (plesso solare)	Dharma (giusta condotta) Soddisfazione Pace, Benessere Sostegno dell'evoluzione Attenzione	Stomaco Fegato (parte alta) Pancreas Milza Sistema linfatico	Dito medio	s. agitazione, instabilità familiare D. alcool, cattiva alimentazione, problemi d'attenzione C. problemi domestici, problemi economici
<b>Void</b> Oceano d'illusione	Rispetto dei profeti e del loro insegnamento. Principio del Guru	Fegato, Milza, Pancreas Intestini, Sistema riproduttivo	Tutta la zona intorno al centro del palmo	S: tendenza ad essere influenzati, mancanza di autodisciplina, falsi guru, fanatismo, comportamenti. contro l'evoluzione
<b>Cuore</b> (plesso cardiaco)	Amore, Spiritualità, Sicurezza Gioia silenziosa Esistenza Vita secondo il dovere Responsabilità L'uomo ideale	Respirazione Battito cardiaco	Dito mignolo	S. Trascurare lo spirito; eccessiva attività fisica; disciplina rigida; problemi con madre/ moglie/figlia D. mancanza o eccesso di responsabilità; problemi con padre/marito/figlio C. insicurezza, eccessi emotivi
<b>Vishuddhi</b> (plesso cervicale)	Diplomazia divina Dolcezza nell'esprimersi, Annunciare, Gioia del Sé Distacco dal gioco della vita, Fratellanza, Collettività	Collo Gola Braccia Bocca Lingua Viso	Dito indice	S. sensi di colpa; sottomissione; mancanza di rispetto per se stessi D. arroganza; dominazione; parlare troppo o troppo poco, troppo forte o troppo piano; sarcasmo C. mancanza di rispetto verso Dio, complessi d'inferiorità o superiorità; fumo
<b>Agnya</b> (Chiasma ottico)	Perdono Resurrezione Super-Ego Ego	Vista Udito Pensiero	Dito anulare	S. violenza verso se stessi, condizionamenti D. violenza verso gli altri, elucubrazioni C. sguardi o pensieri impuri, idee false su Dio
<b>Sahasrara</b> (area limbica)	Coscienza senza pensieri Integrazione Silenzio Vibrazioni fresche	Funzioni cerebrali superiori	Centro del palmo	Dubitare dell'esistenza di Dio o di un Principio Assoluto; Dubitare della nostra evoluzione; Dogmatismo

<b>Ida Nadi</b> Canale lunare	Devozione, Esistenza Desiderio Puro Lato emozionale	<b>Simpatico di sinistra</b>	Intera mano sinistra	Superstizione; occultismo; problemi con la madre, problemi affettivi, condizionamenti
<b>Pingala Nadi</b> Canale solare	Rispetto del Sé Creatività Lato fisico e mentale Azione Pura	<b>Simpatico di destra</b>	Intera mano destra	Egocentrismo, problemi con il padre, eccesso d'attività fisica e mentale
<b>Sushumna Nadi</b> Canale centrale	Evoluzione, Integrazione	<b>Parasimpatico</b>		Immobilismo spirituale, materialismo

### *Altro a proposito della meditazione*

La meditazione non è una fuga dal mondo, ma è vivere nel mondo in totale armonia con l'esistenza stessa. La meditazione è essere uno con l'Energia Cosmica che permea l'Universo, la stessa che alcuni chiamano Inconscio Collettivo, altri chiamano Dio. Hanno parlato di meditazione sistemi molto antichi quali l'Induismo, il Buddismo, lo Zen, il Cristianesimo. Qualunque sia il metodo usato, la meditazione inizia solo quando nel sistema nervoso umano si attiva un certo processo: il risveglio dell'Energia Sottile che sale lungo la colonna vertebrale per uscire dall'apice della testa. Questo è invero il meccanismo attraverso il quale inizia la meditazione e, sia che si verifichi in un maestro Zen, o in uno Yogi indù, esso è sempre lo stesso. Il risveglio della Kundalini e il Suo fuoriuscire dall'osso della fontanella produce vari cambiamenti. A livello fisico, le pupille si dilatano, il corpo e la mente si rilassano e si comincia a sentire una brezza fresca sulle mani e una sensazione generale di fresco in tutto il corpo. I pensieri svaniscono e si entra in uno stato di Consapevolezza senza pensieri, uno stato di Consapevolezza profonda non offuscata da pensieri. Lo stadio conseguente (contemporaneo o più o meno immediatamente successivo) è quello nel quale s'inizia a sentire un flusso di gioia. Questa gioia traboccante e spumeggiante è la gioia del Nirvana, la gioia del Sé, la gioia dello Spirito Eterno. Quest'esperienza è stata chiamata Realizzazione del Sé, Illuminazione o Seconda Nascita. Il Suo manifestarsi non dipende da agenti esterni. La gioia è qualcosa che appartiene a ciascuno e si verifica in uno stato di totale pacificazione. Ogni preoccupazione esteriore svanisce nel momento in cui la gioia colma il nostro essere con la sua luce ed il suo nettare. In questo stato si percepisce la natura eterna e universale del nostro Sé. Ci rendiamo conto di non essere il nostro corpo, né la mente, né le emozioni, ma che siamo invece eterna consapevolezza, il Sé senza inizio e senza fine. Quando si percepisce il proprio Sé, si riconosce lo stesso Sé negli altri: in questo stato si sperimenta l'unità dell'intera umanità. Il fatto di credere di essere tutti 'fratelli e sorelle' non è più un'operazione della mente, ma diventa un dato di fatto. Si fa l'esperienza della totale unità e dell'interrelazione di tutta la creazione. L'altro non esiste più perché non ci può essere un altro là dove tutto è Uno. Il raggiungimento di quest'unità, di questo stato d'integrazione è il Mahayoga - lo Yoga Ultimo che si verifica al culmine della crescita evolutiva umana. Sahaja Yoga è un'esperienza che avviene ora e qui e non chissà quando, nel prossimo futuro. Molti ricercatori genuini raggiungono la Realizzazione del Sé all'istante, altri nel volgere di qualche settimana. Al primo impatto, non sempre si manifesta in tutto il Suo meraviglioso potenziale di gioia, di benessere e di conoscenza. Perché questo avvenga, occorre eliminare dentro di noi scorie ed ostacoli, attraverso la meditazione quotidiana. Ma intanto la connessione è stabilita, il meccanismo è attivato e spetta a noi affinarlo e approfondire l'esperienza. Tutto questo, potrà apparire assai improbabile a quanti sono passati attraverso anni di discipline spirituali o pratiche fisiche sotto la guida di qualche maestro, e a quanti conoscono la storia degli ascetismi e degli sforzi propri della tradizione yogica. Infatti, in passato, un guru si prendeva cura di pochissimi discepoli, e solo alcuni di loro riuscivano a raggiungere la Realizzazione del Sé nel corso di una vita d'intense pratiche spirituali. Diventa quindi spontanea la domanda: "Com'è che avviene così rapidamente?". Due sono le ragioni: in primo luogo, viviamo una condizione storica nella quale

gli esseri umani che si sono evoluti attraverso i secoli, hanno ora raggiunto il tempo della fioritura, nella quale molti ricercatori del passato arrivano al traguardo della loro ricerca. In secondo luogo esiste, oggi, un Maestro - Shri Mataji Nirmala Devi - che ha il calibro spirituale per effettuare questo risveglio di massa. Migliaia di persone hanno ricevuto la Realizzazione del Sé e sono diventate convinti Sahaja Yogis. Qualunque sia la loro provenienza - hippies, insegnanti, avvocati, disoccupati, operai, dottori, giardinieri, artisti - tutti avevano una cosa in comune: lo stimolo verso l'Assoluto, la ricerca del perchè della vita e della verità ultima.

### UN MESSAGGIO PER I RICERCATORI

In ogni età sono esistiti coloro che hanno cercato di penetrare attraverso la superficie della vita quotidiana per raggiungere le dimensioni più profonde della realtà. Spesso inconsapevoli di cosa fosse questa realtà, hanno quasi sempre disperato di poter conseguire il fine della loro ricerca. Per quanto diverso fosse il modo di descrivere la meta che si proponevano e il cammino per giungervi, la loro ricerca è sempre stata la stessa. Presenti in ogni epoca, questi uomini e queste donne sono definiti "ricercatori della verità".

La generazione presente si trova al culmine di tutti i tentativi del passato. Molti dei ricercatori di oggi hanno raggiunto uno stato di vera e propria disperazione, incerti sul cammino da seguire, spesso dediti a pratiche di culti religiosi, a uno stile di vita alternativo, o alle droghe per soddisfare la loro aspirazione verso nuove dimensioni di vita. Altri, nella loro confusione, non sono neanche consapevoli di quello che cercano. Sanno solo di trovarsi in uno stato di profonda insoddisfazione, qualsiasi cosa facciano. Molti "falsi profeti" e maestri disonesti ne hanno approfittato e molti ricercatori, allettati dalla promessa di una salvezza istantanea, si sono trovati di nuovo frustrati e disillusi. L'urgenza di questo stimolo è intensificata anche alla disgregazione dei valori morali e spirituali della società.

Ma, nel mezzo della tempesta nella quale ci troviamo a vivere, è in atto una rivoluzione silenziosa che lentamente cresce e si espande. **Shri Mataji Nirmala Devi** è in grado di offrire ai ricercatori quel risveglio cui hanno aspirato per così tanto tempo. E' il divino risveglio dello spirito. E' la "**Realizzazione del Sé**" promessa dalle scritture. Il nome di questo processo è "**SAHAJA YOGA**". "**SAHAJA**" significa spontaneo e "**YOGA**" significa unione. L'unione spontanea della nostra consapevolezza individuale con la realtà nascosta che abbiamo cercato di raggiungere da così tanto tempo. E' molto semplicemente, la meta di ogni ricerca. Lo Yoga non è la pratica di qualche esercizio fisico, né un metodo di meditazione. E' lo stato nel quale si trova il ricercatore quando consegue l'unione con quella meta cui ha sempre aspirato.

La parola "**SAHAJA**" significa "nato con", ovvero spontaneo. La meta della nostra ricerca è sempre insita in noi, sotto forma di un'energia latente e divina. La nostra "**Realizzazione del Sé**" è la germinazione di un seme riposto in noi fin dalla nascita. Ci prepariamo a questo avvenimento mantenendo un equilibrio armonioso tra mente e cuore. Se il nostro desiderio di liberazione è profondo, sono necessarie solo le Vibrazioni di un vero maestro perché questo risveglio avvenga. All'inizio, nella prima fase successiva alla Realizzazione, dobbiamo avere molta cura nel sostenere il nuovo stato di consapevolezza appena raggiunto, nutrendolo e proteggendolo proprio come si fa' con un seme appena germogliato. Con l'aumentare della consapevolezza, acquisiamo la capacità di diagnosticare ed eliminare gli ostacoli che si frappongono ad una crescita ulteriore, mentre la stessa consapevolezza può essere usata per aiutare gli altri ad approfondire la loro Realizzazione. I nuovi poteri comportano nuove responsabilità e vanno quindi usati a fin di bene e col massimo profitto.

Apprendiamo che il nostro sviluppo individuale non si può conseguire da soli, ma che rientra in un processo collettivo fondato sul riconoscimento dell'unicità del Sé presente in ciascuno di noi. Sahaja Yoga è cresciuto lentamente nel corso degli anni e, come ogni fenomeno naturale, si è sviluppato gradualmente e spontaneamente senza l'intervento della nostra volontà pianificatrice, nello stesso modo in cui si è svolta l'azione dell'uomo.