

---

# SAHAJA YOGA

## Lezione III

### *La Kundalini e la Realizzazione del Sé*

---

#### Corrispondenze

- *Numero*: la Kundalini è avvolta su se stessa in tre spire e mezza;
- *Simbolo*: la spirale, il fuoco sacro
- *Nazione corrispondente*: l'India;
- *Qualità*: la castità, il puro desiderio di Dio, la purificazione, l'ascesa spirituale;
- *Deità*: Shri Gauri (la Vergine), Shri Kundalini Mata (la nostra vera Madre che può darci la seconda nascita);
- *Mantras*: Om Twameva Sakshat, Shri Kundalini Mata Sakshat (oppure: Shri Kundalini Gauri Sakshat), Shri Adi Shakti Mataji, Shri Nirmala Devi, Namoh Namah.



**La Kundalini**, quando è desta, è un'energia divina estremamente mobile e, dall'osso sacro, ascende lungo il canale centrale (Sushumna Nadi), all'interno della colonna vertebrale. Giunge alla sommità del capo, nel Sahasrara, ove si connette con il Tutto, con l'Energia Divina Onnipervadente, con l'Assoluto. Sulla mano, la Kundalini trova la sua corrispondenza in un punto preciso alla base del palmo, poco sopra la localizzazione del Mooladhara chakra.

La Kundalini, poco conosciuta nella tradizione occidentale, era venerata dagli gnostici e dai templari come Acqua Viva.

È scritto nel Nuovo Testamento (Giovanni 4, 14), Gesù disse alla Samaritana: "... chi beve dell'acqua che Io gli darò, non avrà mai più sete; anzi l'acqua che Io gli darò, diventerà in lui una fonte d'acqua che scaturisce in vita eterna".

È specialmente in Oriente, senza alcun dubbio, che la conoscenza della Kundalini ebbe il suo massimo sviluppo (in Cina, è il drago che unisce la terra al cielo). Gyaneshwara un grande Santo indiano la descriveva così:

***"Molto piccola e arrotolata su se stessa in tre spire e mezzo, Ella assomiglia ad un Serpente femmina la cui testa è rivolta verso il basso...Ella è un anello lampeggiante, un bouquet di fiamme, una colonna d'oro fino"***.

Kundal, in sanscrito, significa "avvolta su Se Stessa", e la Kundalini si presenta appunto come un serpente avvolto su se stesso in tre spire e mezzo. Essa risiede allo stato latente, nell'osso sacro di ogni essere umano, in attesa di venire risvegliata, consentendo così all'uomo di ottenere la Realizzazione del Sé, l'unione (Yoga) con il Tutto.

La Kundalini, secondo la tradizione indiana, è il riflesso in noi della Madre Divina, dell'Energia Primordiale (Adi Shakti) e nella nostra tradizione, corrisponde allo Spirito Santo.

*Giovanni da Fiore, in pieno XIII° secolo, affermava che dopo l'era del Padre e del Figlio avremmo incontrato anche quella della Madre. È naturale dedurre che assieme al Padre, per esserci un Figlio, debba esserci anche una Madre:*

***Gli uomini formeranno un unico grande corpo, di cui ognuno di loro sarà una parte minuscola.  
Insieme, ne formeranno il cuore. Ci sarà una lingua parlata da tutti e così,  
finalmente, nascerà la grande umanità.  
Perché arriverà la Donna per prendere in mano lo scettro.  
Essa dominerà sui tempi futuri e detterà agli uomini ciò che pensa.  
Essa, sarà la Madre del millennio che viene dopo il millennio.  
Essa, dopo i giorni del diavolo, emanerà la soave dolcezza di una Madre.  
Essa, dopo i giorni delle barbarie, rappresenterà la Bellezza.  
Il millennio che viene dopo il millennio, si trasformerà in un periodo spensierato.  
Ci si amerà, si dividerà tutto, si sognerà e i sogni diverranno realtà...  
...Così, agli uomini, darà una seconda nascita.  
Lo Spirito prenderà possesso della massa degli uomini che si saranno uniti nella fratellanza.  
Quindi, sarà proclamata la fine delle barbarie.***

La Kundalini è dunque il riflesso in noi dell'aspetto femminile della Trinità. Il Simbolo della Kundalini è la spirale e le sue qualità sono il Puro Desiderio di Dio, la castità, la purificazione, l'ascesa spirituale.

La Kundalini, quando si risveglia, giunge all'altezza delle ghiandole pituitaria e pineale, ridiscende lungo i canali laterali e infine, percorrendo di nuovo verso l'alto il canale centrale, giunge alla parte superiore del cervello, sulla sommità del capo, nel Sahasrara.

Di lì poi, dopo aver irrorato i circa mille nervi cerebrali (Sahasrara significa mille) si connette con il Tutto, con l'Energia Divina Onnipervadente, con l'Assoluto.

### **Il Puro Desiderio di Dio**

La Kundalini rappresenta in noi il Puro Desiderio d'ascesa e unione con Dio. Prima della Realizzazione del Sé, questo Desiderio è ancora assopito. Per propiziare il risveglio della Kundalini sono oggi sufficienti due condizioni: l'intervento di una persona realizzata e il nostro desiderio di ottenere questa seconda nascita, questo Yoga. Come una candela accesa ha bisogno di ossigeno per bruciare, così noi dobbiamo alimentarci con l'ossigeno del desiderio per far sì che la Kundalini si desti. Essa è, in ultima analisi, Colei che ci consente di percepire l'essenza universale ed assoluta del nostro essere, manifestando le qualità sublimi dello Spirito nella nostra attenzione.

Shri Mataji afferma: **"La Kundalini è il Desiderio di Dio. Non è soltanto il desiderio che ci spinge verso Dio, ma il desiderio d'evoluzione che Dio stesso nutre nei nostri confronti. E il desiderio di Dio è la Shakti, il potere del Suo Amore "....**

**... "La Kundalini brucia tutto ciò che è impuro e lo riduce in cenere. Ciò che rimane, è l'oro puro dello Spirito in noi".**

La Kundalini brucia in noi i nostri desideri inutili, le nostre errate identificazioni, le nostre idee superflue, ciò che abbiamo di stagnante e di malato, indesiderabile e contaminato, ciò che pone ostacoli tra consapevolezza ed il vero Sé, lo Spirito.

Nel corso di questo processo di purificazione, è possibile che si verifichi un certo surriscaldamento dei Chakras con emissione di calore sulle mani e sulla testa. In seguito, il calore si trasforma in brezza fresca che percepiamo sulla sommità del capo (Sahasrara) e sulle mani, e talvolta anche lungo la colonna vertebrale.

Il risultato dell'ascesa è comunque una gran pace interiore unita a una piacevole sensazione di serenità e gioia, che è avvertibile anche da chi non percepisce ancora sensazioni tattili.

### **La Purezza Assoluta**

La Kundalini è conosciuta anche come Shri Gauri (letteralmente la Vergine), quindi rappresenta la Purezza Assoluta che non può essere contaminata da nulla, appunto perché brucia tutto ciò che è impuro. Non assorbe la nostra negatività, la distrugge. Se mettiamo dell'oro grezzo nell'acqua, riusciremo a lavarlo solo superficialmente, ma se lo mettiamo sul fuoco, esso si trasformerà in oro puro. Allo stesso modo la Kundalini ci purifica integralmente dal di dentro.

### **L'Amore della Madre**

La Kundalini ci ha seguito lungo il corso delle nostre vite precedenti registrando tutte le nostre buone e cattive azioni ed al momento opportuno, quando siamo pronti, Essa ci offre la chiave del Regno dei Cieli che è in noi. Shri Mataji ci dice: **“Il desiderio di Dio è di aprirvi le porte del Suo Regno. E lo deve fare per poter dare un senso alla Sua Creazione”**. La Kundalini è la Quintessenza dell'Amore Materno e sa esattamente come dare la Realizzazione al proprio figlio. “È vostra Madre, piena di tenerezza. Siete il Suo unico figlio. Potrebbe mai nuocervi? Non fa altro che indicarvi la strada”.

**L'Energia della Creazione** è l'Essenza Fondamentale presente in tutte le cose e in tutti gli elementi. Così si presta facilmente ad essere rappresentata dalla floridezza della Madre Terra, ma anche dall'Aria, dall'Acqua, dal Fuoco. Nel Corano, così si esprime Allah parlando di Adamo: "Abbiamo soffiato la nostra anima in Lui". E, nella tradizione cristiana, lo Spirito si manifesta come Vento (anche se la corretta traduzione dovrebbe essere Santa Brezza).

Il battesimo giudaico-cristiano all'origine simbolicamente ricordava l'immersione (in greco, la lingua allora usata nella comunicazione internazionale, baptizo vuol dire immergere) nella Grande Acqua, il tornare ad essere immersi nel liquido amniotico della Madre Primordiale, insomma il nascere per la seconda volta, nascere allo Spirito. E della necessità della seconda nascita Gesù parla a Nicodemo (vedi Vangelo di Giovanni). La stessa dizione di “osso della fontanella”, che la nostra medicina conserva, è forse traccia dell'idea della Kundalini (la Portatrice d'Acqua dell'Era dell'Acquario) che sgorga come Pura Sorgente dalla sommità del capo, rinfrescando tutto il nostro essere. Nella stessa direzione, anche l'espressione osso sacro sembra essere traccia di questa cultura dimenticata. Il Beato Angelico, e molti altri pittori illuminati, rappresentano spesso, nei loro dipinti e affreschi, una fiammella che fuoriesce dal capo degli Angeli o degli Apostoli.

Alcuni mistici cristiani, ad esempio Santa Teresa d'Avila si sono sforzati di descrivere l'unione che avviene tra la creatura ed il suo Creatore nel momento della Realizzazione del Sé. Tutto è chiaramente espresso nel buddismo: il Nirvana (il Satori dello Zen) è lo stato di perfetta pace che deve essere raggiunto dalla coscienza dell'aspirante. La Kundalini, in India, è conosciuta sin dalla più remota antichità. Assieme ai Chakras (centri d'energia) e alle Nadis (canali d'energia) costituisce il “Tantra”, lo strumento che consente alla coscienza individuale di purificarsi e di raggiungere lo Yoga, l'unione col Divino.

In origine, il tantrismo era sinonimo di pura conoscenza e d'ascesi purificatrice. Splendido esempio ne resta, tra gli altri, il " Saundaraya Lahari", in cui Shankaracharya, uno dei più ispirati Santi dell'India, canta le lodi della Grande Madre, descrivendone con pura ammirazione filiale tutte le molteplici qualità. Solo in seguito, nel Medio Evo, il nome di Tantra è stato completamente stravolto nel suo significato più sacro e tradizionale con l'impiego di pratiche demoniache e perverse, aberranti, contraddicendo ogni regola di pura spiritualità.

## IL PROCESSO DI REALIZZAZIONE IN SAHAJA YOGA

La cosa più sorprendente in Sahaja Yoga è che si riceve la Realizzazione senza particolari difficoltà, senza seguire pratiche austere, in modo del tutto naturale. Shri Mataji afferma: "I tempi sono maturi e la Realizzazione non può essere riservata a quei pochi che abbiano purificato i loro Chakras e distrutto ogni inutile desiderio che non sia quello di divenire uno con Dio". In Sahaja Yoga, contrariamente ad altre forme di yoga, l'Illuminazione avviene subito, all'inizio e Shri Mataji lo spiega nel modo seguente: "Prendiamo ad esempio una stanza sporca, ingombra di suppellettili e senza luce. Prima, occorre armarsi di tanta pazienza e coraggio per riassetare la stanza nell'oscurità, a tentoni, e poteva richiedere decine d'anni o vite intere consacrate alla purificazione. Una volta riassetata la stanza si poteva poi accendere la luce e la Realizzazione si manifestava in tutto il Suo splendore".

Oggi, invece, la Luce viene accesa subito, grazie all'intervento di Shri Mataji che ha reso possibile il risveglio della Kundalini a livello di massa. E questo ci consente di pulire la stanza molto più in fretta. La Luce, nel nostro caso, è la Consapevolezza Vibratoria del nostro Essere Sottile, grazie alla quale diveniamo i veri maestri di noi stessi e riusciamo a purificare ed equilibrare il nostro strumento in modo spedito. Certo non conosciamo subito la Realizzazione così come l'ha sperimentata Buddha, pur tuttavia - man mano che i nostri Chakras si purificano, si stabilizzano in modo sempre più duraturo - sviluppiamo tutte le Qualità Divine che il sistema sottile contiene: insomma cominciano a manifestarsi in noi i vari Aspetti dello Spirito.

La Realizzazione del Sé avviene dunque naturalmente, alla presenza di Shri Mataji o per il tramite di una persona già realizzata. "Una candela, che non è il Fuoco, ma espressione del Suo Principio, può accenderne un'altra, semplicemente perché anche quest'ultima è predisposta, anzi, è fatta apposta per questo" Se il ricercatore è sincero, l'ascesa della Kundalini avverrà in un attimo, nel brevissimo spazio che separa due pensieri. All'interno del canale centrale (Sushumna), si trova la Brahma Nadi, il canale "riservato" a Dio, che rimane sempre intatto, in qualunque circostanza. Esso sbocca nel Brahmaandra, sulla sommità del capo, e in esso la Kundalini può salire senza pericolo, poiché tutto è stato previsto accuratamente per favorire la Sua ascesa. Ogni ricercatore può quindi ottenere la propria Realizzazione, se la desidera con sincerità. La Realizzazione del Sé si può manifestare in vari modi: il corpo si alleggerisce, s'instaurano serenità e rilassamento mentale ed ogni tensione scompare. Si potrebbe anche avvertire una pulsazione alla sommità del cranio, o una corrente fresca che corre lungo la colonna vertebrale o, ancora, la brezza fresca sulla mani e sulla testa.

**"Quando Essa, la (Kundalini) giunge al Sahasrara, il momento è cruciale, perché se il Sahasrara non si apre, la Grazia non può scorrervi interiormente. Bisogna che la Grazia scorra in voi, che scenda nelle due Nadis, Ida e Pingala"**

**Shri Mataji.**

## **SODDISFARE LA KUNDALINI E STABILIZZARE LA NOSTRA REALIZZAZIONE**

La nostra Madre Kundalini può ascendere con tutta la Sua Potenza solo se il Mooladhara Chakra che la sostiene è ben saldo e stabile. Inoltre il canale sinistro e destro devono essere ben equilibrati; la nostra vita non deve essere né troppo attiva né letargica, e allora la Sushumna Nadi (canale centrale) sarà pronta per consentire a Kundalini Mata (Madre) di salire con tutta la Sua Forza.

### **Shri Mataji - Adi Kundalini Puja 1991-**

Prima di tutto, penso che la cosa più importante, sia che voi capiate la vostra Kundalini, poiché la Realizzazione del Sé significa conoscenza del Sé. E chi vi dà la conoscenza del Sé è la vostra Kundalini perché, quando sale, mette a fuoco i problemi dei vostri chakra. Noi diciamo che essa è puro desiderio, ma non sappiamo che cosa significhi purezza. Significa il vostro desiderio casto, significa che la Kundalini non ha lussuria, avidità, niente di tutto questo. Questa energia è vostra Madre. Risiede nell'osso triangolare, ed è vostra madre. Sa tutto di voi. È come un registratore. Sa tutto di voi, ed è la conoscenza assoluta, perché è purissima. Qualsiasi Chakra tocchi, sa anche in anticipo che cosa c'è che non va lì. Quindi, è del tutto preparata, e si adatta completamente affinché il suo risveglio non vi provochi alcun problema: se qualche Chakra è chiuso, lei aspetta e procede aprendolo lentamente ...

... Questa Kundalini è il riflesso dentro di voi dell'Energia Primordiale e, dentro di voi, in un essere umano, è simile a molti fili di energia. È come una corda, e questi fili di energia sono tutti attorcigliati insieme a formare la Kundalini. In un essere umano, questi fili sono 3 volte 7, cioè 21, elevato alla centottesima potenza. Ma quando la vostra Kundalini sale, solo uno o due tra tutti questi fili ascendono e attraversano l'area della fontanella - solo uno o due - perché devono passare attraverso il canale più interno, noto come Brahma Nadi. Esso è tutto a spirale, perché la Kundalini è una spirale e questi canali sono anch'essi come delle spirali....

.... La Kundalini, che è vostra Madre, è lì per sostenervi, per nutrirvi, per prendersi cura di voi, per farvi crescere donandovi una personalità più elevata, più nobile, più vasta, più profonda. Noi pensiamo che se qualcuno è istruito, abbia una personalità più elevata. Talvolta, se una persona è ricca, pensiamo che abbia una personalità più elevata. Altre volte pensiamo che una persona che lavora molto abbia una personalità di livello superiore. Oppure, pensiamo che una persona che fa, diciamo, una certa confusione circa la religione, abbia una personalità più nobile. Le nostre idee su cosa sia una personalità elevata sono errate. Le persone sono ad un livello superiore quando sono spiritualmente evolute, altrimenti non lo sono, vanno in rovina. Nessuno le rispetta....

..... Ad un primo sguardo, un seme sembra una cosa molto normale, niente di speciale. Potrebbe avere anche un involucro molto duro. La maggior parte dei semi è contenuta in gusci, per lo più. Se non sono nei gusci, allora hanno almeno una guaina o qualcosa del genere. Ma non vedrete mai un seme pendere da qualche parte su un albero. Deve avere qualche protezione, un qualcosa di duro all'esterno. C'è uno strato duro, ma il germoglio ha la capacità di romperlo. Immaginate: un germoglio, una cosa così delicata che solo a toccarlo potrebbe rompersi, riesce a rompere l'involucro, il duro guscio. Come può farlo? Non è fantastico che un guscio così duro, che non riusciamo a rompere nemmeno coi denti, possa essere facilmente aperto da un delicato germoglio? In quel momento, ciò che accade è che il guscio non si anima, non prende vita, non fa alcun movimento, eppure si muove e si apre. Quando quella cosa delicata cresce, allora il guscio deve rompersi. È lo stesso per la Kundalini, che è una cosa molto delicata.

....pensiamo che occorra qualcuno di veramente tirannico per dirigere le cose. Ma guardate un seme: è quel delicato germoglio che cresce e rompe il guscio. Allo stesso modo, quando diventiamo veramente delicati come un germoglio e cresciamo in delicatezza, nella bellezza della compassione, dell'amore e della conoscenza che vi rende umili, allora questi gusci si romperanno...

... Il potere della Kundalini è purezza assoluta, buon auspicio, santità, castità, rispetto di sé, puro amore, distacco, sollecitudine, attenzione illuminata, per darvi gioia. Come ogni madre vuole che il proprio figlio sia gioioso, e tenterà in ogni modo possibile di dare gioia ai propri figli, allo stesso modo la Kundalini ha un solo potere, quello di donare gioia ai suoi figli. E lo fa.

Quando parliamo della luce della Kundalini, dobbiamo capire che questa luce si diffonde all'interno e all'esterno della vostra vita e si esprime in modo davvero meraviglioso. Tutti dicono che i sahaja yogi hanno un aspetto molto diverso dagli altri, che c'è luminosità sui loro visi, che sembrano tanti fiori, così rilassati, bellissime persone...

... Il potere della Kundalini, che è vostra Madre, deve ascendere, deve emergere, manifestarsi grazie al vostro Puro Desiderio. Perciò, quando fate introspezione, in meditazione, cercate di capire da soli perché meditate: è perché sia risvegliato in noi il Puro Desiderio di compassione e amore. Voi siete già in meditazione, state già crescendo, la crescita è già cominciata; e crescerete così in fretta che questo guscio, fatto di condizionamenti umani e di ego, si romperà aprendosi, e questa piccola, minuscola cosa che si trova solamente nell'osso triangolare - immaginate, c'è uno spazio così ristretto nell'osso triangolare - viene fuori, si manifesta e può salvare il mondo intero...

.... Il movimento della Kundalini dipende anche dal temperamento della persona, dal tipo di desiderio che ha che la sua Kundalini salga. Innanzitutto, ci sono quelli che dubitano: non credono nemmeno che esista la Kundalini. O, se anche ci credono, dicono che la brezza fresca potrebbe provenire da qualche altra parte. Questo è disonesto. La Kundalini non può darvi la disonestà. Può darvi onestà e fede nell'onestà. Vi dà fede nella bontà, fede nell'onestà, non con una predica, un discorso o la lettura della Bibbia o altro, ma proprio facendo diventare reale l'esperienza.

### **Shri Mataji - Kundalini Puja 1992 -**

..... Anzitutto c'è molta differenza tra voi e le altre persone che hanno ottenuto la Realizzazione: la prima grande differenza è che voi avete ottenuto questi poteri in modo sahaj, semplicemente. Gli altri dovettero andare sull'Himalaya, stare al gelo per giorni e giorni, vivere nelle caverne, mangiare frutta o non mangiare del tutto; ne morirono moltissimi ....

..... La differenza è grandissima: il modo in cui avete ricevuto la realizzazione, il modo in cui la vostra Kundalini è stata risvegliata e il modo in cui potete manifestare i poteri che possedete. Per esempio potete dare la realizzazione ad altri, curarli, sentire le loro vibrazioni; ci sono alcuni Sahaja Yogi che possono controllare la pioggia, il sole, la luna, tutto. Alcuni Yogi possiedono poteri grandissimi, con le loro preghiere hanno salvato la vita a molte persone.

..... Se non siete innocenti, probabilmente avete problemi con la lussuria, forse il vostro amore è diretto verso alcune persone, solamente.

La Kundalini non agisce così: ascende, passa da tutti i chakra, non è coinvolta da niente, cerca di curare tutti i chakra, di nutrirli, e si preoccupa solo della propria ascesa. La Kundalini ascende, passa da tutti i chakra, non è coinvolta da niente, cerca di curare tutti i chakra, di nutrirli, e si preoccupa solo della propria ascesa. Allo stesso modo i Sahaja Yogi non dovrebbero lasciarsi coinvolgere in nessuna relazione di quel genere. E' possibile che avvenga comunque, non dobbiamo diventare come i discepoli di Buddha. Per esempio, vi parlo spesso di come la linfa sale nell'albero, giunge in varie parti dell'albero e poi evapora o torna indietro. Questo passaggio dovrebbe essere mantenuto aperto; se questo avviene la Kundalini può salire molto facilmente, senza alcun problema.

..... Non serve a niente identificarsi con qualcosa a cui avete rinunciato: dall'uovo siete diventati l'uccello, e l'uccello non si identifica più con l'uovo, non rimane fermo al suo posto ma vola via. Ora siete diventati uccelli, non ci sono più uova. Allo stesso modo dobbiamo accettare la nostra posizione, accettare noi stessi come anime realizzate, con fiducia in noi stessi e con la comprensione che il fine della nostra vita è cambiato. Quando comprendete il fine della vostra vita, in modo innato, non attraverso un processo mentale, vi sentite responsabili: voi avete ottenuto la realizzazione per diffonderla in tutto il mondo e emancipare il mondo intero. Non appena comprendete questo punto, vi assumete la responsabilità e la Kundalini sale

## **IL RISVEGLIO DELLA KUNDALINI**

In una persona normale la Kundalini dorme nell'osso sacro. Una volta svegliata, la Kundalini si alza dal Mooladhara e sorretta dal Mooladhara Chakra si muove verso il Sahasrara, passando attraverso gli altri 5 Chakras. Ciò è spiegato da Shri Mataji come segue:

***“Durante il Risveglio della Kundalini si può vedere a volte una pulsazione. Analogamente alla Sushumna, la Kundalini si trova normalmente in uno stato potenziale. Quando essa viene risvegliata, essa sale attraverso la Sushumna, attraversando il Void, fino alla cima della Sushumna. Quando la Kundalini emerge in questo punto avviene lo Yoga. Lo Yoga senza il risveglio della Kundalini è impossibile”.***

Questo evento del Risveglio della Kundalini e dell'unione finale con una consapevolezza superiore è descritto dalla parola SAHAJA. Questa parola significa letteralmente innato, ovvero spontaneo. Ciò implica che l'intero meccanismo è innato e viene attivato in modo spontaneo e naturale, senza sforzi inadatti o eccessivi. Un'analogia usata spesso è quella della germinazione di un seme. Essa avviene automaticamente se il seme viene posto nella Madre Terra.”

L'effetto del Risveglio della Kundalini può essere valutato nel modo migliore in base a quanto Shri Mataji dice ancora a proposito:

***“Quando la Kundalini si alza, si può sentire facilmente la brezza fresca che esce dall'area della fontanella, in cima alla propria testa. Ognuno può sentirla da Sè e può autocertificarsi questo fatto. La brezza fresca può anche essere percepita attorno alla propria persona”.***

Questa brezza fresca è quella che viene manifestata dal Potere Onnipervadente dell'Amore Divino. Per la prima volta nella vita ognuno può realizzare l'esperienza di percepire questo sottile Potere Divino. Ma è necessario capire che, anche dopo aver percepito questo Potere, la Kundalini non è pienamente stabilizzata. Usando un normale linguaggio meccanico possiamo dire che non è ancora stabilita una connessione permanente. Ciascuno deve lavorare per questo. Benché il germogliare di un seme sia spontaneo, il giardiniere deve curare il tenero germoglio. Allo stesso modo il ricercatore deve aver cura della propria Realizzazione del Sè, soprattutto all'inizio. Alcune persone arrivano in alto molto facilmente, altre devono lavorare anche sei o sette mesi, e magari alla fine non sono ancora a posto. Date queste circostanze è importante che ciascuno riconosca e comprenda quali sono i problemi, imparando il giusto sistema di decodificazione e le pratiche di Sahaja Yoga.”

In questo modo l'essere umano si libera dai ceppi e si eleva al di sopra della schiavitù. Egli non ha più bisogno della guida di un Guru, perchè egli diventa il Maestro di Sè 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. I condizionamenti delle persone provenienti da molte sette, organizzazioni religiose e scuole di pensiero cadono da soli. Nessuno può condizionare un'anima realizzata dopo Sahaja Yoga. Questa libertà è veramente stupenda. Lentamente ognuno impara a volare per conto suo come un uccello, fino a conoscere e diventare maestro di tutto ciò che è divino. Dopo Sahaja Yoga la persona si solleva di tanto al di sopra degli altri, e il suo senso di discriminazione diventa così perfetto, che nulla, ne i falsi guru, ne i metodi fuorvianti o “moderni” possono far deviare la sua mente dalla retta via. Nessuno può sviare un Sahaja Yogi, a meno che lui stesso non cada in qualche tentazione, paura o manipolazione. Il Sahaja Yogi gioisce della libertà propria e di quella degli altri Sahaja Yogis. Egli conosce i suoi poteri e conosce Sè stesso. Egli diventa un santo potente e libero, che conduce una vita angelica.

All'inizio di questo evento uno comincia a sentire i problemi dei Chakras sulle punte delle dita. Egli deve soltanto decodificare le sensazioni che prova sulla punta delle proprie dita, e deve conoscere le pratiche che possono risolvere questi problemi. Le punte delle dita sono terminazioni nervose dei sistemi simpatici di destra e di sinistra. Esse diventano illuminate, poichè riflettono i centri sottili.

Alcuni Yogis più esperti hanno riassunto gli effetti di Sahaja Yoga come segue:

A) Quando la Kundalini raggiunge l'Agnya Chakra la persona è seduta con gli occhi chiusi, ma il suo non è ne uno stato di ipnosi, ne di intossicazione. La persona è pienamente consapevole di Sè e di ciò che lo circonda e, se lo desidera, può pensare. Tuttavia essa è molto rilassata e la sua attenzione non è distratta costantemente dal normale fluire di pensieri mondani e vulcanici.

Questo stato non è conseguito ne con uno sforzo di volontà, ne con esercizi mentali effettuati dalla persona. Esso si manifesta spontaneamente quando la Kundalini viene risvegliata da un Sahaja Yogi, cioè da una persona che ha già acquisito questo stato ed è esperto del meccanismo. In questo modo la Kundalini raggiunge l'area della fontanella e comincia a emettere una brezza fresca. Già questo sembra un miracolo: la brezza fresca comincia a uscire dalla cima della testa, come da un condizionatore. Le pratiche sbagliate, che sono dannose a questo meccanismo, possono provocare fenomeni bizzarri, come saltare, danzare, scuotersi, urlare, contorcersi o muovere oggetti da una parte all'altra. L'insieme di questi eventi e manifestazioni è priva di valore e non porta alcun beneficio al praticante. Essi rappresentano anzi l'evidenza che non c'è progresso nella crescita della consapevolezza umana. Chiunque può saltare, urlare, contorcersi o muovere oggetti.

Al contrario, il levarsi di una brezza fresca dalla cima della testa di una persona seduta in pace e in silenzio è il salto di qualità della sua consapevolezza, rappresenta una conquista senza precedenti nella coscienza umana.

B) Se uno dei chakra è danneggiato, la Kundalini può trovare un'ostruzione a quel livello. In questi casi è spesso possibile vedere a occhio nudo la Kundalini pulsare a quel livello e sentirla mediante uno stetoscopio. Questa pulsazione può anche essere sentita a livello della fontanella. Adi Shankaracharya ha chiamato questo fenomeno Spandakarika.

C) Quando, alzandosi, la Kundalini attraversa l'Agnya Chakra, essa rinfresca tutto il sistema, e in particolare il liquido cerebrospinale. Ne risulta un progressivo sgonfiamento dei palloni dell'Agnya di sinistra e di destra. Quando questo succede, la Kundalini può raggiungere la sommità della Sushumna, il Sahasrara Chakra. A questo punto possiamo dire che è avvenuto lo Yoga. La persona percepisce una brezza di vibrazioni fresche che fluiscono su entrambe le mani. Questo è il medesimo fenomeno che in linguaggio mistico è descritto ad esempio come "albero della vita", o come "lingue di fuoco" e il salto di consapevolezza umana è descritto in vari modi da tutti i maestri di tutte le grandi religioni. Migliaia di persone in tutto il mondo beneficiano oggi di questo dono. Centinaia di ricercatori studiano gli effetti di Sahaja Yoga sulla letteratura, sulla politica, sulla medicina, sul comportamento, od altro. Sahaja Yoga è il massimo, e la Kundalini è la Madre Divina seduta nel corpo di ciascuno di noi. Essa può aiutare chiunque sia animato da vero desiderio a raggiungere la perfezione. Ci auguriamo che tutti gli esseri umani possano beneficiare di questo dono Divino e raggiungere il posto che spetta loro nella creazione.



## ALTRE FONTI SULLA KUNDALINI

### Amritananda Upanishad

L'adepto dirige il Prana  
sin nel Mooladhara.  
L'aria così ispirata desta  
il fuoco di giù che sonnecchiava.  
Meditando sul Pranava  
che non è altro che Brahma,  
concentrando il pensiero  
fa salire l'alito  
unito al fuoco di giù  
sino all'ombelico ed oltre  
all'interno del corpo sottile.  
In cima al corpo, sopra la testa  
c'è il loto dai mille petali,  
brillante come la luce del cielo.  
E' lui che dà la liberazione.  
Il suo nome segreto è Kailasha,  
il Monte sede di Shiva.  
Colui che conosce questo luogo segreto  
è liberato dal Samsara (*Ciclo delle rinascite*).

Eccovi l'esperienza interiore:  
Sushumna, la vena di Brahma  
è al centro del corpo sottile.  
Col suo splendore  
assomiglia al sole  
e alla luna piena.  
Scaturisce dal centro della base  
e sale diritta  
sino all'apertura di Brahma.  
In essa vi è energia,  
come un serpente attorcigliato  
su se stesso  
scintillante come mille lampi  
delicato come lo stelo del loto.  
Quando l'adepto la scorge,  
fosse solo con lo spirito,  
è libero dai legami,  
dai legami dell'esistenza terrena,  
grazie alla purificazione  
che questa visione opera nel suo essere!

### Yoga Kundalini Upanishad

La potenza divina, la Kundalini,  
risplende come lo stelo d'un loto appena nato.  
Simile al serpente, arrotolato su se stesso,  
con la coda in bocca riposa, sonnecchiante,  
alla base del corpo.

### "Saundarya Lahari" (L'Oceano di Bellezza)

*Poemi dedicati alla Kundalini - di Shri Adi Shankaracharya*

*Virinci (Brahma), dopo aver raccolto il più piccolo granello di polvere caduto dai Tuoi piedi di loto, crea gli universi senza lasciar nulla di incompiuto. Shauri (Vishnu) li sorregge con grande sforzo sulle sue mille teste mentre Hara (Shiva) li riduce in polvere per cospargersene il corpo come se fosse cenere.*

*Ti diverti col tuo Signore nel loto dai mille petali dopo aver attraversato la terra situata nel Mooladhara, l'acqua del Manipura (Nabhi), il fuoco dello Swadisthan, l'aria dell'Anahata, l'etere al di sopra delle mana, tra le sopracciglia, avendo così percorso per intero la via di Kula.*

*Tu riempi le nadi col ruscello di nettare che cola dai tuoi piedi e riprendi il tuo posto dopo aver soggiornato nelle risplendenti regioni lunari; tu assumi l'aspetto del serpente avvolto tre volte e mezzo su se stesso, poi ti addormenti nella cavità di kulakunda (Mooladhara).*