
SAHAJA YOGA

I Corso - IV Lezione
Sahaja Yoga e la Musica – I Suoni – I Mantras

DIO E LA MUSICA (da: *Il Vishuddhi - 02 - 02 - 1983 - New Delhi*)

La Musica è venuta dall' amore di Dio per noi. Non è musica se non è per l' amore di Dio. Da sempre la Musica serve per adorare Dio. Anche Maometto ha detto: "La musica deve essere fatta per adorare Dio". Ai tempi di Shri Krishna tutta la musica era fatta in forma di "Ras". "Ra" è energia, e "S" vuol dire Santo. Shri Krishna suonava e cantava con Rada questi Ras ed in tal modo mettevano in moto una circolazione di energia con la quale si integravano a vicenda; ma la gente non capisce, vuole usare la musica per scopi sensuali e ciò è completamente anti - Dio. Questo potere, questa forza della musica, viene data a noi per adorare Dio, nient' altro. La musica classica in India è basata sull' OM. Quando la Kundalini arriva al Vishuddhi Chakra emette tutti i suoni delle 16 vocali della lingua sanscrita. Queste 16 vocali che vengono dai 16 sotto-Chakra, o petali dello stesso Vishuddhi sono i 'beeja' (seme) mantra del Vishuddhi Chakra. Tutte le vocali provengono da qui, e quando cantiamo delle canzoni sporche (o in qualche modo indegne) roviniamo il nostro Vishuddhi chakra. Per questo motivo coloro che cantano delle canzoni sporche bevono anche l' alcool perché non possono farlo senza cercare di nascondersi agli occhi di Dio. Così la musica e l'alcool hanno cominciato ad andare di pari passo. In Occidente la musica ha rotto con la propria tradizione, perché non c' è stata una sensibilità sufficiente per riconoscere che la Musica è fatta solo per Dio. Tutta la musica deve essere fatta per adorare Dio. Tutti i 'ragas' (modelli melodici della musica indiana) devono essere fatti per adorare Dio. In India, non abbiamo un sistema di 'namas' (preghiere mussulmane) per i diversi periodi dell' anno, ma abbiamo un tipo di musica per le diverse ore della giornata. Ad ore diverse deve essere suonata musica diversa in cui viene rappresentato un certo tipo di stato d' animo e tutti gli stati d' animo devono avere un rapporto con Dio. Non ci sono altri stati d' animo in cui lo Spirito possa gioire. Non ci sono altri stati d' animo in cui una persona possa provare gioia. Il nostro sistema musicale è estremamente scientifico perché prende la forma di... in realtà la Kundalini si muove, nelle varie 'sapta swaras' (swaras = note, sapta = progressione). Queste sette swaras sono incorporate nei nostri sette chakra. Cominciamo con SA, poi RE, GA, MA (madre), PA, DA, NI, anche il mio nome comincia con NI. Queste sette swaras sono incorporate nei sette chakra, e messe insieme con quelle degli altri chakra che abbiamo, fanno circa dodici swaras. Nessuno ha capito, però, il vero significato della musica. Sharadar, la Deità di Saraswati è Colei che porta il messaggio del Virata dentro di noi, e ci insegna come dobbiamo cantare. Ci dice ciò che conta per Dio; come le melodie furono create. Le melodie sono fisse: non potete cambiare le melodie o le note, perché è stato scoperto che lo Spirito si risveglia in quei punti precisi. L' hanno scoperto attraverso le vibrazioni. Hanno scoperto cantando che questo era il sistema. Suonavano la 'vina' (strumento musicale) e hanno scoperto le swaras esatte: le swaras che ci avrebbero fatto sentire bene. Sapete che le persone che vengono dall'occidente non capiscono la musica indiana al livello mentale, ma la comprendono al livello spirituale, perché il loro Spirito si riempie di gioia, e cominciano a fluire le vibrazioni. Il senso della musica, questa descrizione della musica fu dato da Shri Krishna. E' Lui che ha insegnato i 'tala' (ciclo ritmico). Naturalmente si può dire che Shri Shiva è Colui che danza il tala; ma Colui che ha descritto il tala per gli esseri umani, che ha diffuso il messaggio nel modo in cui doveva essere il tala, è stato Shri Krishna, tramite la Sua danza. Egli continuava sempre a danzare il tala, il Suo modo stesso di stare in piedi suggeriva il fatto che Egli continuava danzare il Tala. E il fatto che suonasse il 'moorli' (flauto) suggerisce che la musica è l'essenza dell' amore di Dio. La Sua musica vi dà un'idea dell' amore di Dio, che vi calma, che vi pulisce, che vi rende felici, che vi dà gioia.

La tradizione musicale dell'India è antica di secoli, il primo trattato che ci è rimasto risale almeno al quinto secolo dopo Cristo, se non a un'epoca precedente. Gli invasori mussulmani, che si erano stabiliti nell'India settentrionale durante il dodicesimo secolo dopo Cristo, parlavano con ammirazione e rispetto della musica Indiana come di una delle glorie della cultura di quel Paese. Essi stessi esercitarono un'enorme influenza sulla tradizione musicale locale e di conseguenza negli ultimi quattrocento anni ci sono stati due tipi distinti di musica in India, quello del Nord (Hindustani) e quello del Sud (Karnatak). Ma tutti e due i tipi hanno molto in comune: gli elementi di base sono la melodia e il ritmo, perché armonia, progressione di accordi e contrappunto non hanno mai attirato l'orecchio indiano. Per cui gli elementi fondamentali sono il raga, il tala e l'accompagnamento. Non si può fare una descrizione breve e contemporaneamente accurata del raga, è costituito da una serie di note (non una scala e nemmeno un modo) che compiono un movimento ascendente e discendente, con l'inclusione di microtoni e di accenti su note particolari. Si possono avere cinque, sei, sette o più note, ma non necessariamente lo stesso numero nella fase ascendente e discendente. Questo movimento ascendente e discendente è ulteriormente complicato dall'uso di note accidentali e di un moto sinuoso. Se si dovesse parlare in termini di scale si potrebbe dire che, mentre nella musica occidentale si potrebbe dire che, mentre nella musica occidentale abbiamo familiarità con le scale maggiori, minori e quelle melodiche minori, i raga hanno venti forme, di cui solo la metà viene di solito usata. Una descrizione più accurata del raga dovrebbe anche parlare del momento della giornata in cui viene eseguito, e sullo stato d'animo relativo. Ci sono diverse centinaia di raga ma solamente una cinquantina vengono usati comunemente. Se il raga fornisce il linguaggio o la struttura che organizza e governa la melodia, il tala fa la stessa cosa per il ritmo che è creato dalle tabla (tamburi). Un tala può essere descritto come un gruppo di colpi ritmati. I tala Hindustani sono costituiti da sei, sette, otto, dieci, dodici, quattordici o sedici colpi ritmati, e quest'ultimo tipo è il più comune e viene chiamato tintal. I colpi in un tintal sono raggruppati e accentati in modo caratteristico ma l'enfasi maggiore è sempre sul primo, che viene chiamato sam e che è anche l'ultimo del tala, si potrebbe aggiungere che il tintal è diviso in gruppi di quattro battute: 4+4+4+4. Il primo, il secondo e il quarto gruppo si possono dire accentati, il terzo relativamente senza accento. Benché il sam sia quello a cui si dà più enfasi, non è necessariamente suonato con un accento eccessivo tutte le volte: può anzi essere proprio la sua assenza di accentazione a caratterizzare il pezzo. Questa descrizione piuttosto rozza del tala non esprime di certo le sottigliezze dell'esecuzione, né più né meno di quanto si riesca a parole ad esprimere le sottigliezze espressive di un raga.

Alap. Nella tipica esecuzione di musica classica hindustani, per prima cosa il raga viene sviluppato da un assolo dello strumento melodico solista (sitar, sarod, sarangi o altri) e ciò può durare anche metà esecuzione. Ci sarà una sequenza invariabile di tre parti, con un tempo che passerà da molto lento a piuttosto veloce: **alap, jor e jhala**. L'alap è la parte più lunga e più importante, una lenta, seria ed estesa esposizione del raga senza accompagnamento e senza una precisa cadenza ritmica che riflette di fatto lo stile vocale, di solito seguendo uno schema ascendente che parte dalla nota più bassa del raga.

Jor e Jhala. La parte seguente, jor, è caratterizzata da un ritmo regolare, lento all'inizio, ma che diventa più veloce via via che ci si sposta impercettibilmente verso la parte più energica, jhala, che non ha tanto a che fare con l'esposizione della melodia, quanto con l'intento di creare un clima di eccitazione.

Ghat. Ci può essere poi una pausa nell'esecuzione, per accordare gli strumenti, o si può continuare con il passaggio improvviso a una melodia limpida da parte del solista che invita il suonatore di tabla a seguirlo. I tamburi da quel momento in poi mantengono il particolare tala, cioè la particolare figura ritmica ciclica spiegata precedentemente, come accompagnamento alle melodie precomposte conosciute con il nome di gat. Dopo l'esecuzione iniziale di una melodia gat (che in genere è lunga come un ciclo di tala) i suonatori passano velocemente all'improvvisazione. Spesso solista e accompagnatore giocano fra di loro scambiandosi i ruoli: il suonatore di tamburo esegue il tala mentre il solista improvvisa, oppure il solista espone un gat senza abbellimenti mentre l'accompagnatore si esibisce come improvvisatore.

I musicisti si possono anche impegnare in uno scambio che è una sfida all'imitazione: il solista suonerà una serie di frasi melodiche, sfidando l'accompagnatore a riprodurle ritmicamente. Il gat viene suonato con crescente complessità e intensità e termina con un jhala. Ma sempre, infallibilmente, l'esecuzione farà ritorno alla matrice eterna del Sà, la prima nota del raga, da cui è emersa. La melodia e l'accompagnamento si fondono in un unico suono e le corde del tambura che hanno fornito un incessante sottofondo per tutto il pezzo, sono le ultime a fare udire la loro vibrazione. La sequenza alap, jor, jhala e gat di un'esecuzione strumentale è la più nota al pubblico occidentale, e può durare un tempo che va dal quarto d'ora (in questo caso si tratta di una semplice dimostrazione) a un'ora.

Questa è la scala delle note indiane con le corrispondenti occidentali, ma bisogna considerare che nella musica indiana sono presenti oltre ai semitoni, anche **i quarti di tono**, chiamati **“Shruti”**

(komal = bemolle tivra = diesis)

Sa	Sadja	Do
Re	Komal Rishab	Re bemolle
Re	Rishab	Re
Ga	Komal Gandhar	Mi bemolle
Ga	Gandhar	Mi
Ma	Madhyam	Fa
Ma	Thivra Madhyam	Fa diesis
Pa	Pancham	Sol
Dha	Komal Dhaivath	La bemolle
Dha	Dhaivath	La
Ni	Komal Nishad	Si bemolle
Ni	Nishad	Si
Sa	Sadja	Do

Ragas vengono eseguiti anche seguendo il tempo, ovvero le **ore** o le **stagioni**, ed anche il **“Rasa”**, cioè il sentimento, l'umore che si vuole trasmettere (mood in inglese), il modo d'interpretare il raga. A seguire lasciamo alcuni esempi principali al riguardo.

Tradizionalmente ci sono nove tipi diversi di Rasa, con possibili variazioni.

Rasa	Mood
Adabhuta	Meraviglia e la curiosità sono due degli attributi di questo <i>Rasa</i> .
Bhayanak	Questo <i>Rasa</i> ci aiuta quando abbiamo emozioni di paura, ansia e incertezza.
Vibhatsaya	disgusto e ridicolo
Hasya	Ispira gioia, felicità.
Karuna	Tristezza, pathos, compassione, solidarietà.

Raudra	Mostra l'ira, rabbia, e altre emozioni violente.
Shanta	Emozioni contemplativa, meditativa e pacifica si trovano in questa forma di Rasa
Shringar	Questo Rasa mostra il sentimento di amore, di sensualità, e le emozioni.
Veera	Coraggio, eroismo, sono alcuni degli attributi di questo <i>Rasa</i> .

Oltre questi nove, c'è il "**Bhakthi** Rasa," il sentimento della devozione. Per lo più invocano questo Rasa i Ragas usati negli Slokas, nei Vedas, ed ogni volta si ha a che fare con qualcosa di divino o spirituale. Questi raga hanno delle note predominanti le quali sono state ispirate dai versi degli animali.

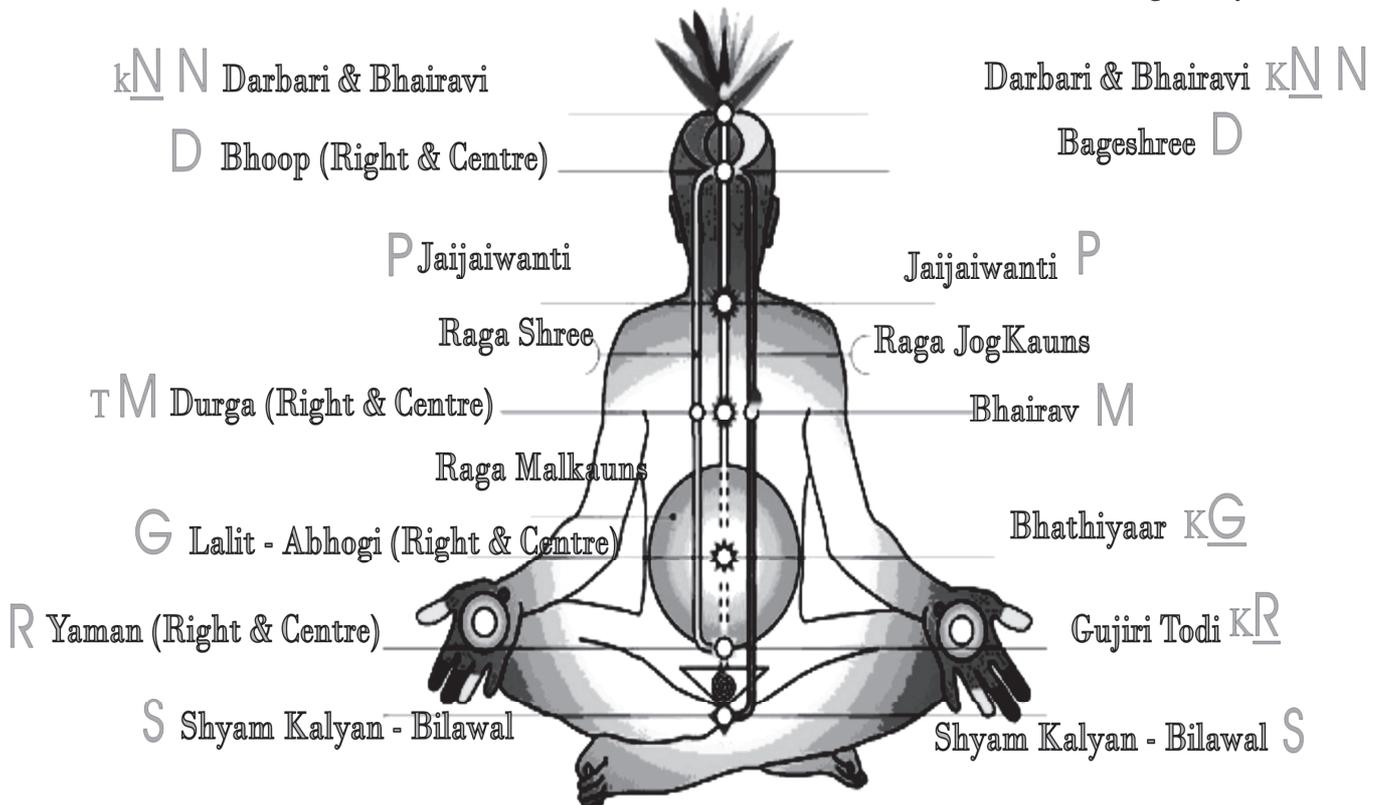
SWARA	NOTA	SORGENTE	CORRISPONDENTE
Sadja	Sa	Pianto del pavone	Do
Rishabha	Re	Verso del toro	Re
Gaandhaara	Ga	Belato della capra	Mi
Madhyama	Ma	Richiamo dell'airone	Fa
Panchama	Pa	Canto del cuckoo	Sol
Dhaivata	Dha	Nitrito del cavallo	La
Nishaada	Ni	Barrito d'elefante	Si

Qui sotto riportiamo alcuni schemi ed illustrazioni che mostrano come i Ragas abbiano corrispondenze con Chakras, Canali Energetici e Note Musicali, e come i Ragas aiutino a curare alcune malattie.

Canale Centrale : Raga Jog

Canale Sinistro : Raga Maru Bihag

Canale Destro : Raga Miyan Ki Todi



SA RI GA MA PA DHA NI SA

Ragas	Patologie che possono essere trattate
Ahir Bhairav	Indigestione, Artrite Reumatica, Iperensione
Basant Bahar	Colecistite
Bhairavi	Artrite Reumatica
Malkauns	Gas Intestinale
Chandrakauns	Anoressia
Darbari Kanada	Mal di testa
Deepak	Indigestione, Anoressia, Iperacidità, Colecistite
Gujari Todi	Tosse
Gunakali	Artrite Reumatica , Costipazione, Gas Intestinale , Emorroidi
Hindol	Artrite Reumatica , Mal di schiena, Iperensione
Jaunpuri	Gas Intestinale, Diarrea, Costipazione
Jaijwanti	Artrite Reumatica , Diarrea, Mal di testa
Kaunsi Kanada	Iperensione , Raffreddore
Kedar	Mal di Testa, Raffreddore, Tosse, Asma
Madhuvanti	Emorroidi
Marwa	Indigestione, Iperacidità
Nat Bhairav	Indigestione, Artrite Reumatica , Colite
Puriya	Colite, Anemia, Iperensione
Ramkali	Colite, Emorroidi
Shree	Anoressia , Raffreddore, Tosse , Asma
Shuddha Sarang	Anoressia , Colecistite
Shyam Kalyan	Tosse , Asma
Sohini	Mal di Testa
Yaman	Artrite Reumatica
Puriya Dhanashri	Anemia

Sotto invece riportiamo una lista di strumenti usati nella musica classica Indiana con a fianco i Chakras sui quali hanno effetto.

Strumenti	Chakras
Shennay	Mooladhara
Vina	Swadishthan
Santoor	Nabhi
Tabla	Anahata
Flauto	Vishuddhi
Sarod	Agnya
Sitar	Sahasrara

Riportiamo a seguire un elenco dei principali Ragas con relativo Thaata di appartenenza, con indicazione dell'ora, mattino , pomeriggio , sera, notte (ma bisognerebbe entrare più nei particolari per essere precisi), o del periodo dell'anno in cui dovrebbero essere eseguiti od ascoltati. Ce da ricordare però che a volte qualcosa può cambiare tra una scuola musicale (Gharana) ed un'altra, specialmente le cose cambiano tra la tradizione dell'India del Nord (Hindusthani) e del Sud (Carnatic). Ad ogni modo, un raga eseguito anche dallo stesso artista, con lo stesso strumento, può cambiare da una esecuzione ad un'altra, pur rimanendo una esatta esecuzione del raga stesso. E' questo il fascino particolare della musica classica indiana.

Raga	Thaat	Ora	Stagione	Raga	Thaat	Ora
Piloo	Kafi	Sera		Bhoopali	Kalyan	Sera
Kafi	Kafi	<i>Qualsiasi</i>	Primavera	Kamod	Kalyan	Sera
Mand	Bilawal	Qualsiasi		Desh	Khamaj	Sera
Dhani	Kafi	Pomeriggio		Yaman Kalyan	Kalyan	Sera
Gaud Malhar	Kafi		Monzone	Hansdhvani	Bilawal	Sera
Miyan Malhar	Kafi		Monzone	Khamaj	Khamaj	Sera
Deshkar	Bilawal	Mattino		Shyam Kalyan	Kalyan	Sera
Bhairavi	Bhairavi	Mattino		Yaman	Kalyan	Sera
Ahir Bhairav	Bhairav	Mattino		Tilang	Khamaj	Sera
Asavari		Mattino		Shuddh Kalyan	Kalyan	Sera
Bairagi Bhairav	Bhairav	Mattino		Shankara	Bilawal	Sera
Basant Mukhari		Mattino	Primavera	Maru Bihag	Kalyan	Sera
Basant	Poorvi	Mattino	Primavera	Puriya Dhanashri	Poorvi	Sera
Bhoopali Todi	Bhairavi	Mattino		Puriya	Marwa	Sera
Bhatiyar	Bhairav	Mattino		Pahadi	Bilawal	Sera
Bilawal	Bilawal	Mattino		Jansammohini		Sera
Bilaskhani Todi	Bhairavi	Mattino		Marwa	Marwa	Sera
Bhairav	Bhairav	Mattino		Shree	Poorvi	Sera
Desi	Asavari	Mattino		Bahar	Kafi	Notte
Sohni	Marwa	Mattino		Tilak Kamod	Khamaj	Notte
Gurjari Todi	Todi	Mattino		Bageshri	Kafi	Notte
Nat Bhairav	Bhairav	Mattino		Charukeshi		Night
Kalingada	Bhairav	Mattino		Malhar	Kafi	Notte
Lalit	Poorvi	Mattino		Raageshri	Khamaj	Notte
Jogiya	Bhairav	Mattino		Nand	Kalyan	Notte
Jaunpuri	Asavari	Mattino		Malkauns Pancham	Bhairavi	Notte
Hindol	Kalyan	Mattino		Malkauns	Bhairavi	Notte
Todi	Todi	Mattino		Bhinna Shadja	Khamaj	Notte
Vibhas	Bhairav	Mattino		Shivranjani	Kafi	Notte
Vrindavani Sarang	Kafi	Pomeriggio		Jhinjhoti	Khamaj	Notte
Shuddh Sarang	Kalyan	Pomeriggio		Kirwani		Notte
Poorvi	Poorvi	Pomeriggio		Chandini Kedar	Kalyan	Notte
Patdeep		Pomeriggio		Chandrakauns		Notte
Madhyamad Sarang	Kafi	Pomeriggio		Kedar	Kalyan	Notte
Madhuvanti	Todi	Pomeriggio		Darbari	Asavari	Notte
Bhimpalasi	Kafi	Pomeriggio		Kalavati	Khamaj	Notte
Gaud Saarang	Kalyan	Pomeriggio		Adana	Asavari	Notte
Multani	Todi	Pomeriggio		Durga	Bilawal	Notte
				Jaijaiwanti	Khamaj	Notte
				Gorakh Kalyan	Khamaj	Notte
Bihag	Kalyan	Notte		Hamir	Kalyan	Notte

Scala musicale per i tre canali

Pingala Nadi (canale destro) : SA - RE - GA - MA tivra- PA - DHA - NI - SA

Ida Nadi (canale sinistro) : SA - RE komal - GA komal - MA - PA - DHA komal - NI komal - SA

Sushumna Nadi (canale centrale) : SA - RE - GA - MA - PA - DHA - NI - SA

Bija Mantras

Per la Kundalini è : **RIIM**

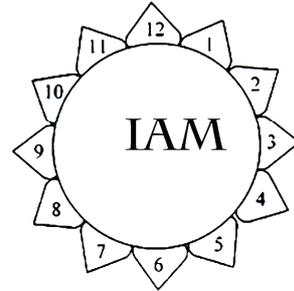
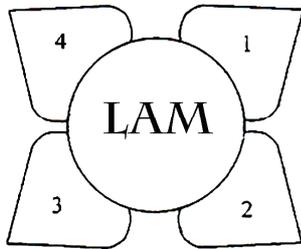
Bija Mantras dei Chakras e loro sottochakras con nota relativa al Chakra

MOOLADHARA : SA

ANAHATHA : MA

Mooladhara

- 1) Vam
- 2) Shyam
- 3) Sham
- 4) Sam



Anahata

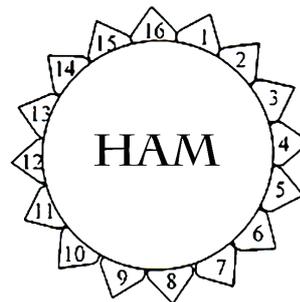
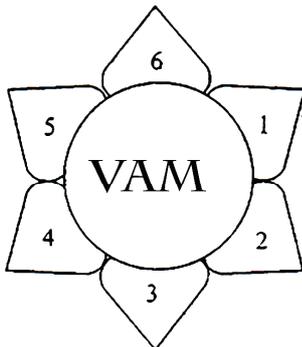
- 1) Kam
- 2) Kham
- 3) Gam
- 4) Gham
- 5) Ghnyan
- 6) Cian
- 7) Cham
- 8) Jam
- 9) Jham
- 10) Nian
- 11) Tam
- 12) Tham

SWADISTHAN : RE

VISHUDDHI : PA

Swadisthan

- 1) Bam
- 2) Bham
- 3) Mam
- 4) Ciam
- 5) Ram
- 6) Lam



Vishuddhi

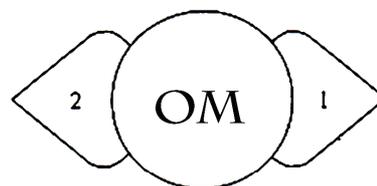
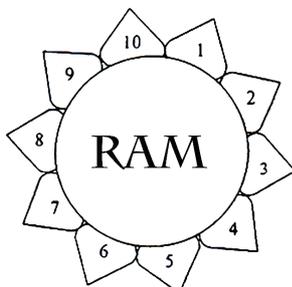
- 1) Am
- 2) Aam
- 3) Im
- 4) Iim
- 5) Um
- 6) Uum
- 7) Hrum
- 8) Hruum
- 9) Lam
- 10) Rlam
- 11) Em
- 12) Aim
- 13) Om
- 14) Aum
- 15) Am
- 16) Aham

Nabhi

NABHI : GA

AGNYA : DHA

- 1) Dam
- 2) Dham
- 3) Rnam
- 4) Tam
- 5) Tham
- 6) Dam
- 7) Dham
- 8) Nam
- 9) Pam
- 10) Pham



Agnya

- 1) Ham
- 2) Kshyam

SAHASRARA : NI AUOM

Sa Re Ga Ma Pa Dha Ni Sa
corrispondono a:

Do Re Mi Fa Sol La Si Do

I MANTRAS IN SAHAJA YOGA

La parola Mantra viene dal verbo Sanscrito Manana che significa meditare. Solo in meditazione un Mantra ha senso ed efficacia. Le Vibrazioni diventano suono, suono della voce, un suono specifico che ha effetto diretto sull'Essere Interiore. Quando un'anima realizzata pronuncia un Mantra, quest'anima diventa lo strumento attraverso il quale l'Energia Spirituale può essere usata per uno scopo specifico. D'altra parte i Mantras stessi hanno il potere di avvicinarci allo stato di consapevolezza senza pensieri, cioè allo stato di meditazione: emettendo Vibrazioni fresche, fanno ascendere la Kundalini lungo il canale centrale e la aiutano ad attraversare i Chakras.

Certe pratiche oggi in uso sia in Occidente che in Oriente, prescrivono la ripetizione costante ed indiscriminata di determinati Mantras. Shri Mataji ha chiaramente spiegato che la ripetizione dei Mantras prima della Realizzazione del Sé è inutile e talvolta anche deleteria, e che in ogni caso, non bisogna cadere in ritualismi:

“...come il dire 108 volte il nome di Shiva per chiedere le Sue Benedizioni. Non è questo il modo, a Lui non piace, nessuno ama un mormorio di questo tipo. Immaginate che qualcuno si metta a ripetere, ripetere e ripetere il vostro nome vicino alla porta dove abitate: lo caccereste via! Quindi dire tante volte un Nome, pensando che quella Deità vi aiuterà, non è proprio il modo di fare. Innanzi tutto dovete diventare abbastanza saggi da capire che siete parte integrante del Paramchaitanya, le Vibrazioni Onnipervadenti dell'Amore Divino. Tutto funzionerà in base a questo. E funziona in maniera così bella!”

Shri Mataji - Navaratri Puja '98

I Mantras sono costituiti da suoni o frasi che hanno una corrispondenza diretta con le qualità vibratorie del Chakra o del canale a cui sono rivolti. Ad esempio quando diciamo “Madre, io sono lo Spirito”, quest'affermazione provoca un'eco nella regione del cuore, che è la sede del Sé. Come risultato il Chakra del Cuore tenderà ad aprirsi e a riequilibrarsi, permettendo il passaggio della Kundalini. Conosciamo già alcuni Mantras in italiano (per es. quelli che abbiamo pronunciato quando abbiamo ricevuto la Realizzazione) ed altri ne conosceremo. Vogliamo ora ricordarne alcuni in Sanscrito, l'antica “Lingua degli Dei”.

Tra i Mantras in Sanscrito distinguiamo i Bija Mantras ed i Mantras più complessi.

I Bija Mantras

I Bija Mantras sono quei Mantras basilari costituiti da pochi suoni semplici. La parola bija significa infatti “seme”. I primi Bija Mantras che utilizzeremo sono Aum, Ham e Ksham.

L'**Aum** è il Mantra Primordiale e contiene in se i tre poteri fondamentali che regolano l'Universo così come il nostro sistema nervoso. Abbiamo posto la rappresentazione grafica di questo suono in apertura di questa dispensa. Riporteremo altrove le parole di Shri Mataji che spiegano come in questo segno, ormai piuttosto conosciuto anche in occidente, sia rappresentata la storia dei primi momenti della creazione. Il suono del Mantra si compone di tre lettere: **A**, che esprime il potere del desiderio puro e rafforza il nostro senso di esistenza (lato sinistro); **U**, che manifesta il potere della creazione e delle nostre azioni (lato destro); **M**, che attiva il potere dell'evoluzione consapevole (canale centrale). Lo si può pronunciare sia emettendo distintamente i suoni **A - U - M**, sia fondendoli in un'unica sillaba: **OM**. quando lo pronunciamo con le lettere distinte, possiamo guidare l'attenzione in due modi diversi:

- nel primo, cantando la **A** si pone l'attenzione sul canale sinistro, cantando la **U** sul canale destro e cantando la **M** (con le labbra chiuse ma distese, e senza stringere i denti) sul canale centrale;
- nel secondo modo porremo l'attenzione sulla zona addominale emettendo il suono **A**, sulla zona toracica emettendo il suono **U** e infine pronunciando il suono **M** sentiremo come esso abbia una risonanza nella testa.

I Bija Mantras Ham e Ksham costituiscono poi i suoni nati dai due emisferi del nostro cervello: il Superego e l'Ego.

“Ham” significa io sono, nel senso di: “Io esisto”, “Io sono lo Spirito”, ed è un Mantra che nasce dal Superego. Attraverso questo Mantra il Superego ci vuole comunicare la verità della nostra esistenza e assicurare che non saremo distrutti. Chi è timoroso o è autodistruttivo, ha un problema che si può localizzare nel Superego e troverà giovamento nel pronunciare in meditazione il Mantra “Ham”.

“Ksham”, viceversa, ha il significato di: “Io perdono” ed è un Mantra che viene dall'ego e serve a riequilibrarlo. Coloro che sono astiosi o aggressivi nei confronti degli altri, hanno un problema d'ego e troveranno sollievo dalla propria aggressività pronunciando in meditazione questo Mantra.

Per lavorare sull'ego e sul superego contemporaneamente si possono pronunciare i due Mantras: si dà prima con la mano destra aperta un colpetto sulla tempia destra (che insieme alla nuca raccoglie la fine del canale sinistro) dicendo Ham, poi con la mano sinistra un colpetto sulla tempia sinistra (che, insieme alla fronte contiene la fine del canale destro) dicendo “Ksham”. Continuare per qualche tempo alternando i Mantras e il corrispondente movimento delle mani.

Mantras per gli aspetti Divini

Si possono usare dei Mantras in sanscrito, più complessi di quelli sopra descritti, per risvegliare le qualità presenti nei singoli Chakras ma “assopite” e perciò scarsamente presenti (o addirittura assenti) nella nostra interazione col mondo esterno e interno. Di quest'assopimento, o assenza, soffre lo scorrimento della Kundalini nel sistema, e in particolare la sua ascesa verso il Sahasrara. Grazie ai Mantras possiamo, con rispetto, porgere il nostro omaggio (anche con il namoh namah finale), la nostra attenzione d'amore alle deità, cioè ai singoli aspetti del Divino che presiedono ai vari Chakras, e le qualità si risvegliano. L'efficacia del processo dipende, tra l'altro, dalla intensità del nostro desiderio di cambiare e di conoscere, dalla purezza della nostra attenzione (cioè che almeno in quel momento non stiamo pensando ad altro), dal saperci guardare come osservatori esterni, testimoni gioiosi dei poteri che la nostra recente “seconda nascita” (processo che dobbiamo stabilizzare) ci sta conferendo. Parte integrante di questa dinamica sono anche l'abbandono e la gratitudine al Divino e al ruolo che Shri Mataji Nirmala Devi sta svolgendo nella nostra contemporaneità.

L'efficacia dei Mantras ci lascia talvolta, specialmente all'inizio della nostra esperienza in Sahaja Yoga, stupefatti e incuriositi. Lo stupore, comprensibile e naturale, non deve lasciar posto ad una specie di meccanicismo magico, miracolistico o superstizioso, come se per ogni cosa “bastasse” ricorrere ai Mantras. È chiaro che è necessario il desiderio di trasformarci, e dobbiamo poi riuscire a cambiare dei comportamenti, delle abitudini sbagliate, anche perché un comportamento sleale nei confronti della nostra evoluzione farebbe perdere efficacia al Vishuddhi Chakra. L'introspezione illuminata che si può avere avvicinandosi o uscendo dallo stato “senza pensieri” è in questo di grandissimo aiuto.

Qualunque cosa facciate, dovrebbe essere fatta con la fede che si ha quando si adora, lo zelo di un guerriero e la sensibilità di un artista.

Shri Mataji Nirmala Devi

LA FORMULA BASE PER I MANTRAS È LA SEGUENTE:

OM TWAMEWA SAKSHAT
SHRI..... (Nome dell'aspetto Divino)**SAKSHAT**
SHRI ADI SHAKTI MATAJI
SHRI NIRMALA DEVI NAMOH NAMAH

Come nelle lingue più antiche, il verbo è in fondo: Om, io rendo omaggio (namoh namah) a chi è realmente (twamewa) presente (sakshat) come Shri.....; rendo omaggio all'Energia Primordiale Materna (Shri Adi Shakti Mataji); rendo omaggio a Shri Nirmala Devi.

Le Deità per i canali sono le seguenti:

Ida Nadi (canale sinistro): Shri Mahakali, Shri Bhairava;
Pingala Nadi (canale destro): Shri Mahasaraswati, Shri Hanumana;
Sushumna Nadi (canale centrale): Shri Mahalakshmi.

I TRE MANTRAS PER IL SAHASRARA CHAKRA:

1. OM TWAMEWA SAKSHAT
SHRI MAHALAXMI, MAHASARASWATI, MAHAKALI
TRIGUNATMIKA KUNDALINI SAKSHAT
SHRI ADI SHAKTI MATAJI
SHRI NIRMALA DEVI NAMOH NAMAH

2. OM TWAMEWA SAKSHAT
SHRI KALKI SAKSHAT, SHRI ADI SHAKTI MATAJI
SHRI NIRMALA DEVI NAMOH NAMAH

3. OM TWAMEWA SAKSHAT
SHRI KALKI SAKSHAT,
SHRI SAHASRARA SWAMINI MOKSHA PRADAINI MATAJI
SHRI NIRMALA DEVI NAMOH NAMAH

Nello specchio seguente vengono indicate le principali Deità a cui rivolgersi per i singoli Chakras ognuno nei suoi aspetti, centrale, destro e sinistro:

CHAKRAS	CANALI	DEITÀ
1 - MOOLADHARA	Centrale e sinistro	Shri Ganesha
	Destro	<i>Shri Kartikeya</i>
2 - SWADISTHANA	Centrale Sinistro Destro	<i>Shri Brahmadeva Saraswati</i> <i>Shri Nirmala Vidya</i> <i>Shri Brahmadeva Saraswati</i> Shri Nirmala Chitta
3 - NABHI	Centrale Sinistro Destro	<i>Shri Lakshmi Vishnu</i> <i>Shri Gruha Lakshmi</i> <i>Shri Raja Lakshmi</i>
3a - VOID		<i>Shri Adi Guru Dattatreya</i>
4 - ANAHAT – CUORE	Centrale Sinistro Destro	<i>Shri Jagadamba</i> <i>Shri Shiva Parvati</i> <i>Shri Sita Rama</i>
5 - VISHUDDHI	Centrale Sinistro Destro	<i>Shri Radha Krishna</i> <i>Shri Vishnumaya</i> <i>Shri Vitthala Rukmini</i>
6 - AGNYA	Centrale sulla fronte	<i>Shri Maria e Shri Gesù</i>
	Centrale sulla nuca Destro tempia sn. Sinistro tempia ds.	Shri Mahaganessa <i>Shri Buddha</i> <i>Shri Mahavira</i>

Come vedremo in seguito, non mancheranno vari altri riferimenti: da Socrate a Lao Tze, da Mosè a Confucio, da Zoroastro a Mohammed, ed altre personalità divine che tanta ed ancora attuale “eredità vibratoria” hanno lasciato su questo pianeta.

Si tratta di riconoscere la loro autonomia da ciò che è stato costruito attorno ad Essi, ed il loro essere tutti fiori e rami di uno stesso “Albero della Vita”, che ha trovato manifestazioni diverse nelle diverse aree geografiche, in vari linguaggi ed epoche storiche, ma di cui è ora di riconoscere l’Originaria, Assoluta Unità.

Contemporaneamente l’immagine che abbiamo di noi stessi diventa più grande: imparando a riconoscere il nostro corpo sottile, la parte più intima della nostra personalità, come frutto della storia dello Spirito su questo pianeta, impariamo ad accettarci come esseri universali, ben al di là delle ristrettezze dell’ego e del superego.

Le affermazioni

Le affermazioni, sono dei tipi di Mantras che ci aiutano nella meditazione quotidiana. Pur nella loro semplicità, sono molto indicati per lavorare sui nostri Chakras.

Ne diamo qui alcuni, validi aiuti per differenti situazioni.

Mantras per l'aspetto centrale dei Chakras

- 1) Mooladhara Chakra: Madre , fa che io sia l'innocenza.
- 2) Swadisthan Chakra Madre , fa che io sia la conoscenza creativa.
- 3) Nabhi Chakra Madre , fa che io sia completamente soddisfatto.
- 3a) Void Madre , fai di me il mio proprio guru, il mio proprio maestro.
- 4) Anahata Chakra Madre , fai di me una persona senza paura.
- 5) Vishuddhi Chakra Madre , fai di me un testimone distaccato, rendimi parte del tutto.
- 5a) Hamsa Chakra Madre , fai di me una persona che sa discriminare.
- 6) Agnya Chakra Madre , fai di me una persona che sa perdonare.
- 7) Sahasrara Chakra Madre , per favore, risiedi nella mia testa, rafforza e stabilizza la mia
Realizzazione del Sé.

Mantras per l'aspetto di destra dei Chakras

- 1) Mooladhara Chakra Madre , Tu sei in verità la distruttrice di ogni forma di male.
- 2) Swadisthan Chakra Madre , io non faccio nulla. Tu sei in verità Colei che agisce.
Madre , per favore dammi l'attenzione pura.
- 3) Nabhi Chakra Madre , Tu sei in verità la dignità regale in me. Tu risolvi i miei
problemi economici e familiari. Tu ti prendi cura del mio benessere.
- 3a) Void Madre , Tu sei in verità il mio Guru.
- 4) Anahata Chakra Madre , Tu sei in verità la responsabilità in me.
- 5) Vishuddhi Chakra Madre , Tu sei la dolce continenza delle mie parole e delle mie azioni.
- 6) Agnya Chakra Madre , io perdono tutti, anche me stesso.
- 7) Sahasrara Chakra Madre , Tu sei in verità la vittoria in tutte le sfide dell'ascesa.

Intero lato destro Madre , fa che io sia l'azione pura.

Mantras per l'aspetto di sinistra dei Chakras

- 1) Mooladhara Chakra Madre , per Tua Grazia, io sono l'innocenza potente di un bambino.
- 2) Swadisthan Madre , per Tua Grazia io sono la pura conoscenza.
- 3) Nabhi Chakra Madre , per Tua Grazia io sono la pace, sono una persona generosa.
- 3a) Void Madre , per Tua Grazia io sono il mio proprio guru.
- 4) Anahata Chakra Madre , per Tua Grazia io sono lo Spirito.
- 5) Vishuddhi Chakra Madre , io non sono colpevole di nulla.
- 6) Agnya Chakra Madre , perdona i miei errori.
- 7) Sahasrara Chakra Madre , per Tua Grazia io sono protetto, e sarò vittorioso in tutte le sfide
dell'ascesa.

Intero lato sinistro Madre , per Tua Grazia, io sono nell'attenzione dello Spirito Santo.
Madre , fa che io sia il desiderio puro.

CAPIRE IL MONDO DELLE DEITÀ'

Prima dell'inizio del ciclo cosmico (Creazione) l'ultima realtà era indifferenziata, come Parabrahma. Essa era infinita, astratta e senza manifestazione. La Creazione comincia quando questa realtà si separa in due: Sadashiva il Padre Primordiale, e Adi Shakti la Madre Primordiale. "Lui" è l'eterno testimone, "Lei" è il suo potere, lo Spirito Santo. Attraverso l'energia dell'Aum, la Parola Primordiale, "Lei" creò poi l'intero universo. Aum è l'espressione delle tre fondamentali energie che strutturano il cosmo. "A" è la fondamentale energia del desiderio "Mahakali", "U" è la fondamentale energia dell'azione "Mahasaraswati", e "M" la fondamentale energia dell'evoluzione, "Mahalakshmi".

Aum è il suono che rappresenta il principio della Divina innocenza e purezza che permea il cosmo, ed è stato personificato dalla divinità a testa di elefante, Shri Ganesha.

In seguito, prima del nostro proprio universo materiale, fu creato il mondo delle Deità. Le tre principali sono Shiva, Vishnu e Brahmadeva. Di queste tre, Shri Shiva non si è mai incarnato ed è la manifestazione della pura esistenza spirituale. Sua moglie (la Shakti, il potere) è Parvati. Shri Vishnu è la guida dell'evoluzione ed è colui che si incarna per dare avvio ad una nuova tappa dell'evoluzione. Sua moglie è Lakshmi, donatrice di prosperità. Brahmadeva, il creatore, si incarna molto raramente. Ciò nonostante Hasrat Ali, genero di Maometto e marito di Fatima, ne è un esempio. La Shakti (Potere, raffigurata spesso come moglie) di Brahmadeva è Saraswati, Dea della bellezza, dell'arte e della musica.

Un'incarnazione può avvenire in una forma completa (Avatar) oppure con una limitata manifestazione (Anchavatar). Le più famose avatar di Shri Vishnu sono Shri Rama e Shri Krishna. Le incarnazioni possono essere divise in quattro tipologie: il Padre, il Maestro Primordiale, il Figlio e la Madre.

L'ASPETTO DEL PADRE

Shri Vishnu si incarnò come Shri Rama circa 8000 anni fa in India. Egli fu il figlio di un Re, e fu educato quale erede al trono. Era il Re filosofo e benevolente descritto da Socrate, un guerriero di ineguagliabile coraggio, abilità e serietà. La sua vita fu esempio di un'esistenza di estrema rettitudine Dharmica. Shri Rama ci diede il modello per un perfetto schema delle relazioni sociali. Fu perfetto come figlio, marito, fratello, padre e re. E' la Deità del Chakra Anahath destro (cuore) e a questo livello sottile Egli stabilisce dentro l'uomo il potenziale necessario per manifestare le qualità di padre, figlio, marito.

Shri Krishna si incarnò circa 6000 anni fa in India. Egli esprime la grandezza di Dio, l'Onnipotente Altissimo (Virata). Uno dei più straordinari aspetti di Shri Krishna è che egli è Yogeshwara, il Signore dello Yoga, completamente distaccato da ogni coinvolgimento verbale, pur adempiendo a tutti i compiti terreni con molto successo. Fu lui che introdusse nella consapevolezza umana la nozione di "Lila" (il gioco), dell'azione compiuta con distacco quando l'uomo agisce in modo distaccato, quale strumento dell'Inconscio liberato dalle interferenze dei desideri del nostro Ego. Il potere della testimonianza di Shri Krishna risiede nel Vishuddhi Chakra, che può essere risvegliato attraverso il potere della Kundalini.

L'ASPETTO DEL MAESTRO PRIMORDIALE

L'innocenza di Brahma, Vishnu e Shiva si integra per manifestare un'altro aspetto della realtà: il Maestro Primordiale (Adi Guru). E' colui che si incarna molto sovente per assistere Vishnu nel Suo compito evolutivo. Ci sono state dieci principali manifestazioni dell'aspetto del Maestro Primordiale: Abramo, Mosé, Confucio, Zoroastro, Lao Tze, Socrate, Raja Janaka, Maometto, Guru Nanak, Sai Baba da Shirdi (seconda metà del 19. sec.). L'aspetto del Maestro Primordiale si manifesta nell'area del corpo sottile come Void (Oceano di Illusione). Le sue incarnazioni hanno dato all'uomo i principi per mantenere l'equilibrio nella vita quotidiana, evitando gli estremi. Quando l'energia della Kundalini illumina l'area del Void, l'individuo diventa il suo proprio maestro (il suo proprio Guru).

L'ASPETTO DEL FIGLIO

Shri Ganesha si incarnò come Signore Gesù Cristo circa 2000 anni fa in Israele. La sua Shakti è la Vergine Maria. Il Signore Gesù stabilizzò dentro l'Agnya Chakra il potere dell'uomo per perdonare ed essere perdonato, per purificare se stesso dagli effetti dei suoi peccati e dal suo Karma. Il figlio Divino, il Signore Gesù, era la parola Aum fattasi carne. Nella tradizione indiana Cristo è conosciuto come Mahavishnu. L'aspetto del figlio viene raffigurato anche sotto l'aspetto del guerriero Shri Kartikeya.

L'ASPETTO DELLA MADRE

L'Adi Shakti è la Grande Madre, lo Spirito Santo. Pure Ella si incarnò sia nel suo proprio diritto (come Durga 10.000 anni fa) o in uno dei suoi molteplici aspetti. E' lei che controlla le manifestazioni dell'intero cosmo. Ella si è incarnata per esempio nel suo aspetto di Madre, quale Madre di Cristo, Maria. Nel suo aspetto di moglie come Sita, nel caso di Rama, o Radha, moglie di Shri Krishna. Ella fu pure Nanaki, la sorella del Maestro Primordiale, Guru Nanak, e la figlia Fatima del Maestro Primordiale, Maometto.

Tutte le Deità sono l'aspetto di un Dio Unico. Le incarnazioni sono questi aspetti al lavoro nella storia dell'universo. Tutte controllano gli specifici elementi del meccanismo intero, Chakras o Nadis. Sono estremamente viventi e agiscono in supporto del grande lavoro di Sahaja Yoga. Attraverso la conoscenza dell'arte dei Mantras, e soprattutto risvegliando la devozione del cuore, i Sahaja Yogis possono entrare in contatto con tutti questi aspetti di Dio per essere aiutati e protetti. In conclusione, le qualità del Divino sbocciano e si manifestano attraverso i Chakras.

Le Deità governano sopra un panteon molto complesso di esseri oltre l'umano.

Dalla parte delle Deità ci sono i Devas che controllano le forze della natura: Indra, la pioggia, Vayu, il vento, Agni, il fuoco, Adi Bhoomi, la terra, Varuna, l'oceano, ed altri ancora. Stabilizzando pienamente la propria relazione con questi Devas, si può in ultimo controllare gli elementi. Ci sono anche esseri Celestiali quali gli Arcangeli: Gabriele, cioè Hanumana, e Michele, cioè Bhairava.

Dalla parte del Male esistono pure varie categorie di esseri Satanici. Queste forze (per esempio gli Asura) sono al lavoro per impedire all'uomo di raggiungere i suoi scopi spirituali. Shri Mataji citò le forze Sataniche che hanno ora assunto forme umane quando visitò l'America nel 1972, e mise in guardia dal danno che possono arrecare allo spirito dell'uomo. Sono stati tutti distrutti da Shri Mataji nelle sue precedenti incarnazioni, e verranno distrutti ancora. Nel frattempo resta a noi di approfittare della sua venuta e di diventare Esseri Spirituali attraverso la Realizzazione.

TUTTO E' STATO FATTO COSÌ BENE *Hampstead, GB - Programma pubblico 22.7.82* **Shri Mataji Nirmala Devi**

Continuiamo con lo stesso discorso che avevamo cominciato ieri: la struttura sottile interna dell'essere umano che, vi dicevo, Dio ha fatto così bene. Basta che guardiate una qualunque cosa viva, per esempio un albero. Se lo osservate resterete incantati nel considerare come i diversi canali, che portano la linfa verso l'alto, siano così ben fatti che il liquido non ha nessuna difficoltà a salire. L'aspirazione della linfa lungo il tronco e i rami avviene perché il sole splende ed il liquido è spinto a salire. La Natura è costruita così bene, in modo del tutto armonioso: quando è inverno le foglie cadono perché Madre Terra richiede nutrimento e le foglie non devono più catturare tanta luce dal sole, così la superficie esposta può essere minore. Lo stesso nutrimento rientrerà via via in ciclo: in primavera vedrete ancora bellissime foglie venir fuori dalla corteccia. Tutto funziona così bene! Tutto, proprio tutto l'intero Universo è fatto così bene e le relazioni fra tutte le cose sono così ben disposte che l'intera rete di rapporti fra tutte le cose riceve ogni benedizione del Divino senza difficoltà alcuna. Piove e la natura riceve l'acqua. Se siete mai stati in una foresta, cosa che comunque potreste immaginare, vi sarete meravigliati di come sia pulita, di quanto sia pura la fragranza del luogo, di come nulla ristagni. Come mai? Tutto funziona: attraverso la luce del sole, attraverso la pioggia, attraverso il vento... In mezzo a quest'Universo è stato creato l'Uomo. Il che è un problema. La struttura sottile interna dell'uomo può essere distrutta dall'uomo stesso; solo lui può farlo. Gli alberi non possono autodistruggersi, vi pare? Si ergono come testimoni e, semplicemente, offrono. Offrono, e basta: anche quando muoiono, danno il legname, mentre finché sono in vita offrono fiori, ombra e bellezza. Sono sempre lì a dare, a dare, a dare e non smettono mai. E chi prende è la grande epitome della creazione (colui che ne contiene il "riassunto" - ndt.): l'essere umano. È lui che è destinato a ricevere tutto questo. Egli ha anche ricevuto l'intelligenza per raccogliere tutti i frutti possibili ed usarli per i suoi scopi. Perciò noi utilizziamo, sfruttiamo le benedizioni della Natura. E questo è cosa buona. Questo è quel che Dio ha voluto: che noi potessimo davvero avere le benedizioni della Natura, che gli uomini fossero i monarchi di questo Universo. Così ogni cosa è lì, pronta a soddisfare i vostri bisogni. Perché mai allora l'uomo diventa matto assumendo comportamenti estremi? Non pone mente alla sua struttura interna, che lui stesso può rovinare. Il problema è che solo l'uomo può farlo, e non basta: può rovinare anche la struttura più esterna, cioè l'atmosfera. Mandate un uomo in una foresta e tutto va bene, mandate duecento tigri in una foresta e tutto va bene; ma se mandate dieci uomini nella foresta tutto sarà distrutto. Ogni cosa bella verrà rovinata. Da un lato, solo gli esseri umani hanno ricevuto il senso della bellezza, solo gli esseri umani hanno ricevuto la capacità di apprezzare la pulizia. Quindi sono gli unici a gioirne. Sono gli unici a poter gioire di tutto. O meglio dovrebbero, ma c'è qualcosa che manca in loro e questa mancanza non consente la gioia completa. Quando guardate un albero - oggi ci sono ciliegi in fiore dappertutto - arriva il pensiero: "Quanto possono aver pagato quest'albero? Quanti anni ci saranno voluti?" Pensieri di questo tipo, terra terra, invadono la mente. Immaginate la possibilità che nessun pensiero arrivi nella mente: guardate e basta, come dei testimoni, puri testimoni. Allora la gioia di dare troverebbe completa espressione in voi!

Questa condizione non l'abbiamo ancora raggiunta; abbiamo sempre pensieri, pensieri che sono tutti artificiali, pensieri che vi rendono una specie di persona irreali o, se non andate ad un livello più sottile, una persona molto materialista. Non è la realtà, l'immaginazione non è la realtà e neanche il materialismo lo è. Per esempio un poeta potrebbe dirvi che quando c'è un fiore, emette tanta bellezza che...insomma una delle tante storie che si sono costruite attorno ad un fiore; mentre una persona che non ha immaginazione potrebbe dire: "Non sa quanto costi... come buttarlo giù?... che uso farne, come ci si può ricavare qualcosa?" La poesia, ovviamente, tocca un

lato più sottile della vita, senza dubbio. Grazie a Dio, Hampstead (la città ove Shri Mataji ha tenuto questo discorso, n.d.t.) ha avuto molti grandi poeti. Ma quel lato può essere pura fantasticheria per altra gente. Ciò a cui guardate e a cui voi pensate potrebbe non essere vero per altri. Per esempio prendiamo una persona come William Blake: ogni cosa che ha scritto è poesia, ma nessuno lo ha compreso. Per capirlo dovete ricevere la Realizzazione anche voi, altrimenti non lo capirete affatto. Dunque, qualunque cosa sia offerta dalla natura, sia a livello materiale, sia a livello dell'immaginario, non può essere effettivamente goduta dagli esseri umani. Non può. Si tende a credere di sì, ma guardate le leggi economiche: si basano sul fatto che ... i desideri, in generale, non possono essere soddisfatti, il che vuoi dire che non c'è proprio alcuna soddisfazione. Insomma è detto, è confessato: oggi volete avere una macchina, poi volete un aeroplano. E va bene, prendetevi l'aeroplano; ma poi volete ancora altro. Non c'è fine. Questo prova che la gioia che ricavate dalle cose materiali non è soddisfacente, perché nello stato in cui gli esseri umani sono ora, non riescono a provarla. Non possono gioire di nulla sebbene, poiché solo loro hanno la capacità di gioire, si pensi che possano godere di tutto. C'è qualcosa che manca, e a causa di questa mancanza non possono godere nulla. Qual è questa qualità? Qual'è questa condizione? Eccola: per provare gioia si deve essere connessi con lo Spirito. Lo Spirito è la connessione che emette gioia. Non c'è altra via per gioire della vita senza rimorsi. Essere per prima cosa connessi con lo Spirito è la sola via perché è l'unica che non abbia doppie facce. Immaginate della gente che vada a ballare, si pensa debbano essere felici. Tornano a casa e cominciano a litigare a più non posso. Dio solo sa di cosa hanno avuto gioia. La gioia della vita è possibile solo se riusciamo a connetterci con lo Spirito e questa connessione è possibile solo se noi sbocciamo in Esso.

Diventate lo Spirito. Come Cristo ha detto con semplici parole: si deve nascere di nuovo. Molto semplice, sembra molto semplice. Ma come fare? Bisogna essere battezzati. Ma in che senso? Supponiamo che uno vada in un seminario o altra istituzione del genere. Ti dicono: "Ora hai ottenuto il diritto di battezzare". Qualsiasi persona intelligente non è attratta da una strada come questa. Può mai essere possibile? Che ne è del Battesimo come processo vivente nel quale si deve raggiungere una connessione, la connessione con lo Spirito? Quello che si deve raggiungere è uno stato della mente nel quale voi diventate lo Spirito. Questa connessione deve poi essere stabilizzata, altrimenti non si può dire di essere "nati due volte" dicendosi da soli. Ho visto molta gente dire: "Madre, io sono un nato due volte". Ed Io: "Come fai a dirlo? Quale certificato hai ottenuto per affermare che sei nato due volte?" Uno non può certo darselo da solo. Non esistono qui autocertificazioni. Supponete che un cane dica: "Io sono un essere umano". Lo accettereste? No, non può proprio andare in giro dicendo di essere un essere umano. Non ci si diventa, è uno stato, una qualità del processo evolutivo, e tale deve risultare di per sé. Un pesce che debba diventare una testuggine deve diventare una testuggine, non può semplicemente dire: "Io sono una testuggine, sì, io sono una testuggine".

Ecco dove entra in gioco l'ego umano. A parole non cambiate in niente. C'è una cosa fondamentale da sapere: dobbiamo diventare qualcosa d'altro, sul piano dei fatti, della realtà, dobbiamo metterci faccia a faccia con la realtà e non credere a qualcosa solo perché è stato detto. Chiunque può permettersi di dire... tutto. Che importa? Che dica quel che gli pare. Quanto ci vuole a scrivere un libro? Si va da chi li stampa, gli date qualcosa da scrivere... si può scrivere qualsiasi roba. Uno può scrivere su Dio, o su questo o quell'argomento, fare grossi discorsi, grosse organizzazioni, ma tutto questo non c'entra col tipo di cose di cui vi sto parlando. Ancora. Prendete il caso di quegli animali, cani per lo più, che i padroni vestono come bimbi in fasce, li fanno ballare nei circhi e sembrano uno po' come... umani, avete presente? Sanno portare una lettera, o magari sanno andare a prendere i bambini a scuola. Possono fare tante cose di questo tipo, ma vi mettete per caso a dire che sono esseri umani? Non sto dicendo che nel nostro caso la differenza, la distanza sia così

grande, ma si deve capire una cosa: non siamo ancora diventati lo Spirito. In tutta umiltà va accettato che dobbiamo diventare lo Spirito. Supponete che sia la sola fonte di gioia. Se è lo Spirito quel che realmente vi appartiene ed esso è dentro di voi, se è ciò che dovete raggiungere, se è - provate a supporlo! - se è per esso che siete diventati esseri umani, non dovrete dunque tutti diventarlo? È una cosa logica, che la vita senza lo Spirito non ha significato. Supponiamo che avete fatto una candela, che ci avete messo lo stoppino e via dicendo e poi, quando arriva il buio dite: “E che facciamo adesso?” Ma accendete la candela, no? È così semplice! L'esistenza stessa tutta intera non avrà senso se non diventiamo lo Spirito. Tutti dobbiamo diventarlo, altrimenti siamo inutili, buoni a nulla, le nostre vite sono prive di senso.

Ora, quando qualcuno parla così... non potrei Io essere un'ipocrita, come ce ne sono tanti? Oh non potrei essere un falso Guru, come sono chiamati? Potrei esserlo Io stessa, raccontandovi un sacco di storie; potrebbe essere possibile, non vi pare? Chiunque può esserlo. Ma perché ingannare voi stessi? Questo è il punto. Lasciate che chiunque tenti di ingannarvi, ma non ingannate voi stessi! Accettate un semplice punto, che dovete diventare lo Spirito, in tutta umiltà. E questo è l'unico desiderio che un ricercatore dovrebbe avere. Ho conosciuto molti ricercatori, ed i ricercatori le provano tutte. Ho chiesto una volta ad un signore che aveva un pessimo Agnya (il sesto Chakra n.d.t.) “Che genere d'esperienze ha fatto?” Rispose: “C'è un tale, Rampa Shampa, che ha scritto dei libri sul Terzo Occhio e li sto mettendo in pratica; il mio Terzo Occhio sta sviluppandosi.” Risposi: “Ah sì? E chi te lo ha detto?” Replìcò: “Ci sono libri su libri su quest'argomento!” Ed Io: “Davvero? E come osa costui fare quello che fa esercitando un potere qui (sull'Agnya Chakra n.d.t.) per farti aprire il Terzo Occhio?” e stava commettendo sciocchezze su sciocchezze credendo in quel tale ed il suo Agnya si era rovinato. Chiesi: “Ma chi è quel tale, che fa per sé, su di sé?” Questo è il bello, vedete... Dio non ci ha dato solo dei cervelli, ci ha dato anche la saggezza. E dovremmo usarla e giudicare persone come questa con il filtro della saggezza per capire bene cosa ci vanno dicendo. La maggior parte di loro rovinano la vostra struttura sottile. Non mi preoccuperei di nessuno di loro se semplicemente contrabbandassero denaro o vi stessero riducendo in povertà. Non è questo il punto, è chiaro? Se vogliono denaro, dateglielo e basta. Ce ne sono tanti di contrabbandieri, banditi, rapinatori, truffatori. Al mondo ci sono tanti tipi di persone che mille e una parola non basterebbero per descriverli. Ma stanno rovinando il vostro corpo sottile! E quando vi rovinano il corpo sottile, la salita della Kundalini segna il passo, questo è il problema. Si sviluppano malattie, problemi emozionali e mentali, problemi d'ogni tipo. Di fatto sappiate che, se siete un ricercatore e state cercando, dovete diventare una persona assolutamente normale. Lasciate cadere tutto quello che c'è d'anormale in voi. Se non va via, sappiate che nella vostra interiorità c'è qualcosa d'arretrato, retrogrado, involuto. Purtroppo la gente non capisce che essere anormali vuol dire diminuire se stessi.

Quelli che pensano di potersi tingere i capelli di tutti i colori o vestire in modo matto, girovagare senza scopo e raggiungere Dio... non so come dir loro che non è quella la via. E quelli che vanno comportandosi nelle maniere più balzane, gridando e strillando e dicendo preghiere a voce alta per le strade, dando spettacolo di sé e pensano che così, poi, arriveranno a Dio... Non è possibile! L'unica via è di mantenere intatta la propria saggezza, la propria salda fede che siamo lo Spirito, e che Dio è compassione, e farà di voi lo Spirito. Questo è ciò che è necessario in un Ricercatore. Ma quando provate a fare certe cose senza saggezza è come se faceste un gran giro per ritrovarvi poi allo stesso punto di prima, ma confusi, feriti e talvolta malati in modo irreversibile. Il problema oggi è molto complesso. Il vostro corpo sottile è stato rovinato non solo da gente falsa, ma anche da così tante altre cose cui stiamo appresso. La società, la vita di famiglia, le droghe, le abitudini e tante, tante altre cose si sono insinuate dentro di noi intessendo una rete così fitta che non è possibile uscirne fuori. C'è una sola via d'uscita. Una volta da bambina ho letto una storia a proposito di certi uccelli. Qualcuno aveva gettato una rete e molti uccelli n'erano rimasti prigionieri. E fecero la scoperta: “Siamo stati sviati, messi su una falsa strada.” Avevano visto

del becchime ed erano stati ingannati. Era per loro impossibile scoprire come uscire da quella rete. Ed è una cosa impossibile. Uno non può uscirne, cerca di liberare altri, si lega ancora di più e va sempre peggio. Che fare? E dissero: "Perché non voliamo via tutti assieme con tutta la rete? Poi col becco taglieremo la rete e saremo liberi, ma prima di tutto andiamo via di qui. Uniamo le nostre energie e voliamo via." Così fecero. Dispiegarono le ali tutti insieme e presero il volo, andarono lontano e si liberarono. Oggi Sahaja Yoga è un mezzo del genere. Una persona da sola non ce la può fare. È impossibile. Se una persona prova a farcela da sola, si scontra con cose insormontabili. Dovrebbe fuggire, andar via e vivere costantemente in una caverna. Qualunque singola persona che, pur dotata di poteri come Cristo, venga su questa terra è crocefissa, finita. Tre anni, poi fu crocefisso. Nessuno lo ha capito. Dobbiamo quindi essere tanti e tanti per uscir fuori da questa rete creata dall'opera di gente falsa e dalla nostra stupidità, da atti sbagliati, da strade sbagliate e da tutto quel che è contro l'evoluzione. Bisogna diventare un gruppo compatto per elevare la società più in alto, perché ci si possa davvero liberare dalle catene di questa schiavitù. Può essere che ci siano in India dei maestri, anime realizzate, che hanno impiegato molte vite per essere realizzati. Sono persone molto pulite. Sì, ce ne sono, nessun dubbio, ma sono molto pochi e vivono nelle foreste, nascosti in grotte e anzi quando ho detto loro: "Perché non uscite dai vostri nascondigli?" Hanno risposto: "Meglio che restiamo al sicuro qui!" Hanno le gambe spezzate, le mani spezzate, la gente non li ha mai sopportati.

Ritengono, dopo dodici anni (dall'apertura del Sahasrara a livello cosmico, avvenuta nel 1970, n.d.t.) e forse finché Io resterò qui in Inghilterra, che sia meglio per loro non uscire allo scoperto. La gente vuole davvero far loro del male. Uno di loro è stato colpito così forte che gli hanno distrutto la spina dorsale. E dunque, i veri Guru sono ben nascosti, e quelli falsi sono in giro, con il chiaro intento di far soldi. Tutto qui. Perché sanno benissimo come gonfiare il vostro ego, giocare sulle vostre debolezze in modo da invischiarvi sempre più in quella rete, in quei miraggi ed approfittare il più possibile di voi. Ecco perché loro sono qui. Alla gente, in fondo, questo non piace, ma è facile identificarsi con quel tipo d'inganno; ma quella non è libertà. Libertà è quando davvero liberate i poteri che sono dentro di voi, quando ottenete questi poteri, quando diventate il guru di voi stessi. Dovete raggiungere quel punto dal quale vi guidate in modo che le giuste linee di condotta diventino parte integrante di voi stessi. In altre parole, dovete sentire l'esistenza dello Spirito nel vostro sistema nervoso centrale, nella mente conscia. Il processo evolutivo consiste in questo ed è quello che dovete raggiungere; qualunque altro discorso è assolutamente privo di valore. Affrontiamolo questo processo evolutivo! Non c'è da fare discorsi infiorescati, nulla del genere: è una pratica, è qualcosa da fare.

Supponiamo che io vi dica: preparate una torta, mescolate questi ingredienti con questi altri ecc. Quando riunite il tutto vi accorgete che, come risultato, è stata creata una persona. E magari c'è chi lo dice: "Bene, mischiate questo, stemperate quest'altro, e avrete la vostra torta" E invece poi, la torta non c'è proprio per niente! Che vi mangiate? Tutti i discorsi che vengono fatti, le organizzazioni che vengono create sono tutte cose che non hanno proprio nessun significato. Non vi danno il potere di essere lo Spirito. Io non sono qui per denunciare nessuno, né per far vergognare nessuno. Ma devo dire quel che penso, e cioè che quella gente rovina le proprie energie e le vostre energie. Perché non accettano il fatto che per anni, insieme, hanno fatto tante sciocchezze e non hanno raggiunto nulla? Quel che davvero mi preoccupa è: come mai non se ne rendono conto? Perché hanno buttato il cervello all'ammasso? Perché non vedono chiaramente che non hanno raggiunto nulla e cosa mai ancora credono di poter raggiungere? Perché non si dicono: "Quel che mio padre, mio nonno, mio bisnonno hanno fatto, Io lo sto ancora facendo; non ho raggiunto nulla come loro non hanno raggiunto nulla!" Qualsiasi persona con una mentalità scientifica dovrebbe pensare così. Qualsiasi persona religiosa dovrebbe pensare: "Questa religione se pure ha un qualche significato, non sta dando alcun frutto". Che c'è scritto nei libri

sacri? Nella religione islamica - non so se abbiate letto il Corano - c'è scritto: "Ci sarà il giorno della Resurrezione". È stato detto che tutti dobbiamo risorgere. Ma che significa? Nessuno ne vuole parlare. Parlano solo del giorno del giudizio perché, mettendovi paura, ricavano un bel po' di denaro: "Il giorno del giudizio sta arrivando, è meglio offrire del denaro". Come se Dio comprendesse i vostri conti in banca. Non avete pagato nulla fin qui per diventare esseri umani. Cose così false e grossolane sono accettate da gente saggia, sensibile, colta, matura. Tutti pensano che è impossibile starsene fuori. Questi sono i principi che unificano la gente, le cose per cui si sta insieme.

No, ognuno di voi è un individuo in questo stadio evolutivo: pensate con la vostra testa! Dio vi ha fatti come esseri individuali. Siete come un uovo, come un singolo uovo. Pensateci su, esercitate la vostra capacità di giudizio, scoprite tutto questo; e allora diventerete collettivi, cioè diventerete consapevoli di essere degli esseri collettivi. Collettività non significa reazioni massificate. Dieci persone si mettono a ballare - è proprio un bel rito, sapete? (Shri Mataji accenna qui alle pratiche di alcuni falsi guru, n.d.t.) Si alzano e si mettono a ballare. Quanto dovete pagare per questo? Solo dieci sterline, questo è tutto. Basta andare lì, togliersi i vestiti e ballare, tutto qui e... raggiungete Dio. Una cosa molto semplice: e la gente ci crede! Davvero, la gente ci crede. Credono in queste banalità, in queste assurdità. È una cosa semplicissima quel che si deve appurare: siamo diventati il nostro Spirito? Una domanda semplice è quella che ci dobbiamo porre: quel che stiamo facendo è per il nostro Spirito? Si stabilisce un qualche rapporto con il Potere Divino? Abbiamo sentito il Potere Divino da qualche parte? Se non teniamo bene a mente questo punto, possiamo rovinarci. Quest'insieme, questa struttura sottile che è molto delicata e così ben fatta, può guastarsi; Dio l'ha fatta la migliore di tutte, meglio di tutti gli alberi messi assieme, di tutti gli animali messi insieme, è il compendio di tutta la Sua Creazione: l'uomo. Eccetto che per una cosa: che all'uomo è stata data la libertà di scegliere. Così doveva andare, doveva essere fatto. Se non si dà libertà a questo livello (della Creazione, n.d.t.), come si può dar luogo alla completa libertà?

Se non sapete usare la libertà, che resta? Prendiamo ad esempio un uomo che non sappia usare la sua libertà, che se ne vada in giro armato di pugnali, uccidendo a destra e a manca o uccidendo se stesso, o tutte e due le cose. C'è chi comincia con l'uccidere gli altri, chi con l'uccidere se stesso. Dareste la libertà ad una persona del genere? Basta il buon senso per dire che non si dà a nessuno la libertà d'andarsene in giro uccidendo se stessi o gli altri. Bisogna avere l'idea del giusto uso della libertà verso se stessi e verso gli altri, e quella libertà dobbiamo usare: se la usiamo in maniera appropriata, in modo saggio, non sorgeranno problemi. Ognuno di noi è fatto così bene! Vi ho detto come ci sia la Kundalini dentro di voi, com'essa sia collocata nel posto più sicuro, avvolta come una spirale; e vi ho detto dei centri posti in maniera così sottile nel midollo allungato, dentro la spina dorsale. Come lei sia protetta e come l'Aghya Chakra sia collocato tra le ghiandole pineale e pituitaria all'interno del chiasma ottico, e quanto sia ben fatto il Sahasrara. È stupefacente! Manca solo che la luce dello Spirito venga a illuminare tutto questo, null'altro. Dovete solo scegliere, in maniera concreta, di diventare lo Spirito. Non potete forzare in nulla il modo con cui Dio ha disposto la Sua Creazione. Dipende solo da Lui, l'organizzazione che ha creato dipende solo da Lui. La sola cosa che potete fare è di entrare nel Suo Regno e diventare parte integrante di quel dominio benedetto. Non vorrete più modificarlo. È così meraviglioso, così protettivo, così pieno d'amore, così gentile, così cortese, così compassionevole che rifuggirete dal cambiare una realtà organizzata così. Eppure lo facciamo, cerchiamo di organizzare Dio! Per chi pensa che quella realtà sia l'estrema sponda d'ogni ricerca, è tutto pronto per entrare nel Regno di Dio. Il tempo è venuto, questo è il giorno della Resurrezione, questi sono giorni della Resurrezione. C'è molta gente che nega quel che Cristo ha fatto. L'altro giorno c'era un libro che diceva che Egli non è mai risorto. Questi esseri umani, ma davvero ... cercano prove... scientifiche! V'immaginate? Come si possa provare scientificamente la Resurrezione non lo capisco. Secondo loro, Egli non morì. Naturalmente, non poteva, Egli è Eterno, lo so, quest'affermazione è corretta. Ma non è

mai morto! Egli morì nel modo in cui un Essere Divino può morire, ma risorse come un Essere Divino può risorgere. Nel modo più assoluto: Egli risorse! Gli scienziati non erano lì a vedere! Poi discese di nuovo, questo è un altro discorso, ma nel modo più assoluto Egli “ha risorto” il Suo Corpo Divino. E aveva una tale bella, fortificante personalità che ovunque sia andato, dopo la Resurrezione, ha lasciato un segno indelebile sulla gente. E il guaio è che quei signori, cui accennavo prima, cercano di provare tutte queste cose “scientificamente”. Non si può provare scientificamente la Resurrezione di Cristo, il che vuol anche dire, del resto, che non si può nemmeno negarla. Quel che Egli ha fatto a livello materiale a quel tempo, deve accadere a livello di corpo sottile dentro di voi. Questo è quello che ha fatto, ecco perché è detto: “Dovete passare attraverso Lui” Egli ha fatto quel che ha fatto per noi, e realmente lo ha fatto. Dobbiamo vedere questo processo accadere dentro di noi, non dicendo: “Ora seguiremo il Cristo”, ed ecco che prendete una grossa bandiera con i colori di Cristo e poi siete tutti soldati di Cristo” che marciano e: “Noi crediamo in Cristo e siamo tutti risorti”. No! non lo siete, non lo siete!!! Al massimo, se siete buoni Cristiani, o buoni Hindu, o buoni Musulmani, ripeto buoni, allora siete ben predisposti per la vostra resurrezione. Se non siete nemmeno questo, allora è un problema per me e per voi. Se siete stati un buon ebreo o un buon cristiano, o un buon Hindu, nel senso che avete saputo prendere il giusto nutrimento, che siete stati una persona normale, che siete andati per il Sentiero Centrale della vita e l’avete mantenuto senza andare agli estremi, che non avete fatto nulla di anormale, se siete - insomma - una persona normale, allora siete molto ben predisposti per ricevere la Realizzazione; così, semplicemente, stanno le cose. Non ha nulla a che vedere con Dio il modo con cui certa gente ha portato l’esigenza di organizzare e indirizzare gli altri verso qualcosa di migliore, fino all’assurdo dell’odio, dell’assassinio, e via dicendo. “Noi siamo gli scelti, noi siamo i migliori, noi siamo i selezionati”: questi sono tutti certificati che chi se li dà, se li dà da solo. Se dico di essere laureata a Cambridge, quanto a lungo posso prendere in giro me stessa e gli altri, dato che non lo sono? Allo stesso modo dobbiamo essere veramente quel che diciamo di essere. Dobbiamo maturare fino ad essere davvero onesti con noi stessi, poiché altrimenti, finché non abbiamo raggiunto lo stato dello Spirito o finché non ci apprestiamo a raggiungerlo in tutta umiltà, siamo noi che ci perdiamo, nessun altro. Dobbiamo raggiungerlo questo stato, dobbiamo accettare che un simile evento possa accadere anche a noi. È così semplice. Così semplice e così naturale. Era scritto che in quest’epoca doveva accadere. È una cosa così semplice. Non c’è nessuna complicazione, se voi non avete complicato troppo voi stessi. Ma anche in questo caso, il Potere Divino sa come sbrogliarvi e portarvi al successo. Questa è la benedizione del Divino: potete diventare lo Spirito e raggiungere quindi la vostra forma assoluta, dove non c’è più alcun dubbio. Se volete sapere come accada allora vi dirò come accade: cominciate a sentire una brezza fresca fluire nelle mani o dalle mani, poi fate una domanda: c’è Dio? E la brezza aumenta. Se chiedete di un assassino: è un buon uomo? La brezza cessa. È stabilito il rapporto con il vostro Spirito, che parla come una brezza fresca nelle mani. Questa brezza fresca nelle mani è il fluire dell’Energia dello Spirito, grazie alla quale i vostri mali saranno curati, voi potrete curare malanni d’altre persone, potrete alzare loro la Kundalini, dar la Realizzazione e gioire della bellezza della Natura, senza farne oggetto di pensieri o di valutazioni materiali, ma proprio godendone appieno. Tutto questo è dolce, ed avviene in poco tempo, ma è una così lunga storia, insegnata migliaia d’anni fa e che oggi sta raggiungendo il suo punto culminante. Il frutto è vicino a formarsi, è proprio il tempo della fioritura per questa storia e se i ricercatori collaboreranno sono certa che finirà più che bene. Sperateci. Che Dio vi benedica tutti!