

CHAKRAS

Chiave antica alla metamorfosi



di Robert Mitra
insegnante di meditazione

Tradotto e curato da
Febronia Maria Volatile e Paul Zelig Rodberg

P R E M E S S A

Noi paghiamo il prezzo per la nostra crescita, in una società che ha un forte orientamento materiale, che è profondamente esteriorizzata, che misura la persona in termini di prodotto, di risultati raggiunti, delle cose possedute, della loro conoscenza, invece di coltivare la qualità dell'essere.

In oriente, in senso spirituale, l'individuo si prepara consapevolmente alla vecchiaia e alla morte. Noi trascorriamo tutta la nostra vita negando la vecchiaia e la morte, così che quando ci troviamo a doverle affrontare non solo siamo impreparati, ma dobbiamo ricostruire il nostro intero sistema di valori.

Noi coltiviamo una parte della nostra consapevolezza che sarà capace di guardare con distacco la nostra crescita. Consideriamo chi crediamo di essere, dove crediamo di andare e come crediamo che stiano le cose. Ognuno con i propri mezzi (pratica religiosa, pratica spirituale, Yoga, maturità, arte e comunicazione), aprendosi alle parti più profonde del proprio essere, inizia a scoprire di non essere chi credeva; e questo con grande sollievo, perché scopriremo anche di avere seriamente sottovalutato noi stessi.

Noi siamo molto più disponibili e non causiamo sofferenza agli altri quando siamo in grado di eliminare la nostra sofferenza, uscendo dalle illusioni della mente.

Quando aiutiamo gli altri, dobbiamo chiederci se stiamo trattando solo i sintomi o stiamo trattando l'ignoranza alla radice, perché noi possiamo rinforzare la loro separazione mentre stiamo "curando" i sintomi. Noi possiamo, invece, aiutare come una mano aiuta l'altra in perfetta armonia, nel momento presente, senza sminuire la nostra vera e totale identità come esseri viventi.

Il cosa ed il come siamo motivati fa la differenza, e questo ha a che fare con la nostra mente. Dobbiamo sottolineare che dobbiamo

lavorare su noi stessi non per l'ego, ma perché noi siamo lo strumento primario per la nostra guarigione. La natura del nostro essere è ciò che guarisce. Ciò significa ricollegare colui che soffre con il "mondo", la "verità", l'armonia universale", con l'illimitato spazio d'amore in quel momento. Il nostro lavoro su noi stessi ci rende in questo modo più disponibili agli altri e ci coinvolge in una pratica quotidiana, diventando un ciclo positivo.

In Oriente, questo processo è chiamato Yoga Karmico. Noi lo possiamo chiamare l'apertura della nostra identità più profonda, facendo ciò che sentiamo più intuitivamente, con tutte le forze, l'amore e la maturità che siamo riusciti a fare evolvere in noi.

Esiste una resistenza comune e tragica, riguardante la nostra disponibilità a metterci in discussione. Tale approccio non funzionerà mai, perché la nostra vita è il nostro curriculum.

Dobbiamo liberarci dalle nostre illusioni se vogliamo aiutare noi stessi e gli altri.

A noi è permesso di mantenere le nostre idee, abitudini e cultura anche quando queste non ci fanno crescere o migliorare. Ma abbiamo, anche, il permesso di non ritenere tale atteggiamento interessante.

Ram Dass

Tradotto e curato da

F. M. Volatile e P. Z. Rodberg

Il titolo di questo seminario è “CHAKRAS: Chiave antica alla metamorfosi”.

La materia con la quale lavoreremo è stata utilizzata e lavorata per più di 2500 anni. È la materia che Gatoma Budda per sette anni e mezzo ha utilizzato nella sua ricerca per l'illuminazione. Quando egli faceva il suo percorso spirituale ha trascorso due anni e mezzo come un monaco Giane. La materia che dividerò con voi è originariamente quasi tutta Giane. È stata praticata da centinaia di maestri spirituali prima d' adesso, senza che fosse condivisa con altri che non avessero già pronunciato i voti spirituali da monaco o da suora.

Stiamo vivendo in un'epoca nuova, nella quale abbiamo bisogno di avere questo materiale, in modo da poter capire meglio noi stessi. Siamo soggetti ad un diluvio d'informazioni, portate da organizzazioni che sostengono di essere interessate allo sviluppo interiore, aumentando la nostra consapevolezza, il controllo della mente sul corpo, l'emozione, la salute fisica e così via. Di conseguenza stiamo diventando consapevoli della stoffa fondamentale dell'universo e se non ci rendiamo conto di ciò con cui abbiamo a che fare, come individui, diventeremo molto confusi o, peggio ancora, ne saremo danneggiati. Il motivo per il quale questo seminario è chiamato "chiavi antiche alla metamorfosi" è perché queste sono le chiavi, i modi e le maniere per aprire la nostra consapevolezza ad esperienze nuove, a nuovi spazi di salute e all'integrazione psicologica della consapevolezza mentale e del nostro latente e interiore potenziale che, anche, ha a che fare con l'anima. Essa è ciò che è invisibile, è eterna e permanente ed è il centro di ognuno di noi. La metamorfosi riguarda ciò che va al di là di tutte le forme fisiche e concrete, sia che si parli del corpo che della mente. Il nostro epicentro è ciò che

dà vita o animazione a queste forme, dà vita e consapevolezza a loro e questo è il sé con la “s” maiuscola. Un altro modo di definire questo seminario potrebbe essere “la nascosta apertura verso ciò che è senza forma, al di là della forma”. Quando parliamo dei CHAKRAS facciamo riferimento ai centri di energia. Ci sono sette forme di energia nel corpo e la parola CHAKRA, in sanscrito, significa ruota, perché quando s'iniziano a sentire queste energie nel corpo si riesce a percepirlle come un vortice nell'acqua, una sensazione ad ogni punto centrale, corrispondenti ad ognuno dei sette punti nel corpo, dei quali parleremo dopo.

Se un individuo conosce la natura di una cosa, essa diventa controllabile o conquistabile, ma finché non la conosci, sarà essa a controllarti. Questo è il motivo per il quale ogni maestro, e fra questi Socrate, insegna "conosci te stesso", perché quando uno conosce se stesso diventa il maestro di se stesso. Quando tu conosci e sei consapevole della natura e della forma delle tue emozioni, quando hai comprensione del corpo e della mente nelle sue funzioni, quando sei in grado di raggiungere il modello fondamentale di tutta la materia, che è energia sentita e controllata da te in quel momento, hai gli strumenti, hai i mezzi per diventare il maestro di te stesso, di determinare le tue direzioni, di realizzare il tuo potenziale.

L'80% di questi materiali viene dalla tradizione Giane. La parola Giane significa conquistare ed una delle credenze fondamentali della tradizione Giane è che tutti abbiamo il potenziale per diventare maestri, per raggiungere la padronanza di noi stessi, se siamo disponibili a lavorare per essa.

Ci sono tre fasi per arrivare all'evoluzione. C'è il livello animale o istintivo dove l'individuo lavora semplicemente per soddisfare gli istinti, la loro spinta fisica ed emotiva. Per esempio, la pratica migratoria degli uccelli

verso sud in inverno è un livello vissuto da molte persone.

Il secondo livello dell'evoluzione è umano dove s'inizia a prendere il controllo, con consapevolezza, della direzione della propria vita e si utilizza la propria forza di volontà.

E' da tale processo che ci si muove gradualmente dentro il terzo livello di evoluzione. Esso è divino e trascende ciò che è animale ed umano. A questo livello riusciamo a riconoscere in noi stessi ciò che è più grande di tutto. Ognuno ha la possibilità di arrivare a tale livello, in accordo con i propri ritmi di crescita. E' possibile accelerare il processo dell'evoluzione attraverso il lavoro personale con questa tecnica meditativa.

Due dei concetti fondamentali del Gianismo sono la relatività e l'Ahimsa. La relatività ci spiega come ogni data verità può essere esperita attraverso molte diverse prospettive. Per esempio se tengo un libro davanti a te, tu potresti darmi le descrizioni di ciò che vedi dal tuo punto di vista: la fotografia dello scrittore sul retro del libro e la grafica della recensione; ma in quanto io sto guardando la copertina del libro io ti descriverò il titolo del libro, il nome dello scrittore e le illustrazioni. Stiamo parlando dello stesso libro, ma stiamo guardando da diverse prospettive. La verità, al di là di come viene guardata, è sempre la verità ma può essere vista in moltissimi diversi modi. Tu potresti vederla come un cattolico romano, un altro può vederla come un protestante, o da buddista o Giamaicano o induista. Qualsiasi sia il vostro punto di riferimento, sappiate che l'esperienza al centro di ognuna di queste religioni e filosofie è la stessa e che il fulcro dell'esperienza è chiamata il sé, con la s maiuscola.

L'altro concetto è l'Ahimsa che significa non violenza. Equivale al concetto cristiano dell'Amore, il quale è descritto in maniera così bella nel tredicesimo capitolo della Prima Lettera ai Corinzi. Quando noi siamo

in contatto con la nostra natura interna, con il vero centro del nostro essere, in quel momento siamo disponibili e capaci d'amare. Quando siamo in quello spazio diveniamo capaci di credere, di fidarci, di non cercare il guadagno per noi stessi, ma di cercare il bene per gli altri.

Fondamentale per la comprensione e utilizzazione di questo seminario è che l'intero universo è costruito da, soltanto, due tipi d'energia: la materia, che è visibile e transitoria, che cambia costantemente, che possiamo assaporare, annusare, vedere, toccare, sentire e udire, in altre parole i nostri cinque sensi, capaci di percepire la materia. Poi c'è lo spirito che è invisibile ed eterno, permanente, che è la vita stessa, che è la consapevolezza. S. Freud ha presentato due fondamentali concetti della psicologia: la necrofilia e la biofilia. Ciò di cui stiamo parlando riguarda la psicologia, perché ogni cosa di cui stiamo parlando in termini energetici ha a che fare con il funzionamento della mente. Capire e lavorare con la mente significa rieducarla, riaddestrarla. La mente è disponibilissima ad aprire il suo portone al sé, capace di arrivare ai più alti livelli d'esperienza interiore. Tali livelli sono chiamati: conoscenza cosmica, coscienza cosmica, coscienza cristica, illuminazione, nirvana o benessere totale.

La necrofilia è l'amore per la morte o il desiderio di ottenere la morte. Se diamo un'occhiata ad ogni cosa intorno a noi, il suo inizio, la sua esperienza, la sua realizzazione e il suo raggiungimento, vedremo una fase crescente ed una decrescente fino al suo dissolvimento. Un ottimo esempio è offerto dalle quattro stagioni. La primavera, l'estate, l'autunno e l'inverno sono ciclici e niente è permanente. Gli induisti sostengono che tutto è un'illusione, perché anche la nostra percezione del reale non è permanente, anche se il coinvolgimento che sentiamo con i nostri sogni sembra piuttosto reale. Infatti,

quando stai sognando tutto ti sembra reale ma al risveglio ti rendi conto che il mostro che ti inseguiva era solo una parte del sogno. Allo stesso modo, noi siamo consapevoli di tutte le cose intorno a noi: ascoltare, sentire, toccare, gustare e annusare. Tutte le cose del nostro mondo non sono permanenti e tutto è soggetto a mutamento.

Il secondo concetto è quello della biofilia, l'amore per la vita. Alla vita importa solo la vita. Mai delle cose, perché esse sono transitorie e la vita è permanente. Per esprimersi non ha bisogno di molto. Essa ha bisogno di niente. Può esprimersi con qualsiasi cosa o tramite qualsiasi cosa. Quando un individuo s'identifica con una cosa, quella persona è limitata da quella cosa, controllata da quella cosa. Se tu hai un'identificazione, per esempio, con la tua automobile, come un'estensione del tuo ego, è un'estensione di chi e di che cosa sei; è un'estensione del tuo potere; se fosse danneggiata, se fosse ingiuriata in qualsiasi modo, ti sentiresti disturbato. Se ti identificassi con il tuo corpo e ti succedesse qualcosa, danneggiando il tuo fisico, o se stai solo invecchiando, ti dispiace e ti senti depresso. Questo è il motivo per il quale quando, per esempio, una donna si trova al cambiamento della vita, la chimica del suo corpo cambia, e se ha un'identificazione con il corpo fisico, l'esperienza sarà quella della depressione, diventerà ansiosa, arrabbiata e intollerante. Però, tu non sei il tuo corpo. Tu sopravviverai al tuo corpo. Tu continuerai ad esistere anche quando il tuo corpo non esisterà più, ma la mente ha bisogno di essere convinta di questo. La mente ha bisogno di capire questo ed accettarlo.

Gesù affermava che tu crei ciò che credi, Egli non ha detto che tu crei ciò che credi se è teologicamente corretto. In base al nostro sistema di credenze noi determiniamo come saremo in grado di percepire l'universo, e se il nostro sistema di credenza è contrario alla

vera esistenza dell'universo, la conseguenza sarà che sbatteremo la nostra testa contro il muro di pietra dell'universo. E' un muro piuttosto spesso e certamente farà del male. Ogni volta che una persona ha l'esperienza del dolore, riceve un'indicazione, è qui dove entra in campo il concetto della non violenza. Questo è un'indicazione di qualcosa che fino adesso non abbiamo imparato. Stiamo facendo un'identificazione con qualcosa che ci sta controllando o dominando e, quindi, quando restiamo legati ad una cosa, quando non è più rilevante per noi, ci crea dolore. Ogni volta che abbiamo l'esperienza del dolore è solo perché siamo legati a qualcosa, che non ci sta aiutando, che non ha valore per noi.

Per permetterci di lavorare con questi due tipi d'energia, con la materia e con la consapevolezza, con ciò che non è permanente e cambia costantemente, iniziamo ad identificarci con la nostra consapevolezza e con il nostro spirito, in modo da non essere trascinati giù quando il corpo sta soffrendo o quando emotivamente siamo vulnerabili. Dobbiamo renderci conto che la qualità della nostra vita è conseguenza del livello della nostra consapevolezza. Per esempio, prima di poter guarire psichicamente il corpo, devi mettere la tua mente in uno stato di distacco, perché è questo che ci dà l'oggettività, è questo che ci permette di osservare e di non interferire mentalmente con il rapporto guaritivo, che esiste già, fra l'anima e il corpo.

Ci sono tre livelli fondamentali in tutte le pratiche meditative, e nell'avvicinarci alla nostra vera identità, sono questi tre livelli che un individuo riesce a sentire come esperienza, sono questi tre livelli che si sentono come esperienza lavorando con i CHAKRAS. Prima di tutto c'è da imparare ad osservare, di identificare e chiedere "Io chi sono?" "Chi sono veramente?"; il secondo livello è chiamato discernimento; e la terza fase è un processo

d'eliminazione e d'assimilazione di certi concetti.

Attraverso l'osservazione ci rallentiamo e iniziamo a rilassarci. In un certo modo di pensare, la meditazione è un processo di cedimento del controllo volontario del corpo che gli permette di stare, semplicemente, lì seduto ed essere. Quali occidentali, abbiamo la tendenza a pensare che se non stiamo facendo qualcosa, stiamo solo perdendo tempo. Ma ciò che gli orientali capiscono -per meglio dire, coloro che praticano la meditazione- è che nel non fare, io sto facendo. Nell'atto di calmare il cervello la mente diventa consapevole di tutte le sostanze con la quale l'ho riempita; così facendo posso buttare ciò che non serve, e, così, la capacità intuitiva è maggiore. Quando, finalmente, un individuo è calmo, è capace di rilassare il corpo e permette alle emozioni di andare per conto loro, permette ai pensieri e alle preoccupazioni della vita quotidiana di riporsi su uno scaffale dove può riprenderli dopo l'esperienza meditativa. In questo momento iniziate a sentire l'energia. Appena siete capaci di avvertire l'energia nel corpo, avete raggiunto il livello fondamentale di tutta la materia e quando puoi sentirlo hai preso la chiave di lettura, puoi controllarlo. La funzione di qualsiasi mantra o visualizzazione è di aiutarmi a mettere a fuoco la mente, così io posso controllare questa energia, così posso mettermi in armonia con le frequenze specifiche e utilizzarle per cambiare i miei punti di riferimento mentalmente, emotivamente o fisicamente. In altre parole, se mi sento depresso, posso utilizzare un mantra per eliminare le sensazioni della depressione e creare una sensazione di pace o tranquillità o gioia, e più tardi guarderemo questo più specificamente.

Una delle prime cose che sentiamo quando ci rallentiamo è che iniziamo ad osservare noi stessi, iniziamo a giudicarci perché, dopo

tutto, i nostri genitori ci hanno giudicato, i nostri insegnanti ci hanno giudicato, i ragazzi della casa accanto si confrontavano con noi e, di conseguenza, noi costantemente facciamo la critica di noi stessi. Ci sono coloro che diventano tanto bravi nel criticarsi da arrivare al suicidio, perché è sempre possibile trovare qualcosa che non va in noi. Quando scopri che stai facendo un confronto tra te e altre persone, con la loro esperienza di meditazione, la loro esperienza emotiva, con la loro carriera, la loro situazione finanziaria, ti stai comportando in maniera violenta, stai facendo violenza a te stesso o a loro, perché proverai a sminuire loro o te stesso. Non vince nessuno in questa partita. Quando ti trovi intrappolato nel gioco del fare i confronti tra te e altre persone, quando inizi a sentire certe cose in te e queste non ti piacciono, lasciale andare, perché prima di cambiare qualcosa devi accettare che essa c'è. Devi osservarla abbastanza bene per capire che cos'è, da dove sta venendo. Se tu, mentalmente, sei tanto impegnato giudicando o congratulandoti, stai facendo un'intellettualizzazione, non stai osservando. Se osservi le tue emozioni, i tuoi processi mentali e la chimica del tuo corpo, puoi vedere da dove stanno venendo. Quando sei capace di fare questo, puoi controllare il piccolo fiume dei pensieri, così puoi diventare consapevole delle impressioni sul sistema nervoso, delle cellule del tuo cervello e del tuo corpo, puoi impararne i codici. Tutti abbiamo un sistema di codici: l'espressione facciale, certi tratti peculiari della personalità, i modi di vestirsi, certe particolarità nella voce, certi odori e profumi che possono stimolare un certo gruppo di sentimenti, ricordi e reazioni automatiche di cui non ci rendiamo conto perché stiamo reagendo in quella maniera.

Impariamo a calmare tutto, a rallentare sufficientemente e ad essere consapevoli di una

cosa alla volta; e ciò ti dà controllo sopra ogni cosa e ti rende, gradualmente, così tanto consapevole che sei capace di rispondere velocemente. All'inizio può avere la tendenza a farti rallentare, però il gioco vale la candela. C'è una bellissima analogia a tal proposito. La prima reazione di una tigre, quando si trova intrappolata in una gabbia, potrebbe essere di voler, con le zampe, spostare le sbarre o scavare nella terra. Quando si rende conto che tutto intorno alla gabbia e nel pavimento c'è del cemento e non può uscire, inizia a dare morsi alle sbarre e sbatte la sua testa. Tale strategia non la porterà alla soluzione del problema, piuttosto si romperà un dente, si farà male. La tigre, che vorrà adottare una strategia più intelligente resterà sul piedistallo ed aspetterà, osserverà, finché l'addestratore entrerà nella gabbia, per vedere dov'è la porta e saprà come muoversi. Se hai un problema o un'assuefazione o una cosa con la quale non vuoi trattare, stai lì seduto ad osservarlo. Non è il caso di criticare o condannare te stesso. Non sottovalutarti, stai lì ad osservarlo in una posizione neutrale e arriverà il momento in cui capirai la causa dei tuoi comportamenti. Solo così puoi fare la tua mossa. Così, come la tigre, puoi uscire da quella gabbia, da quell'assuefazione e andare lontano da quei problemi, cambiandoli.

A questo punto, vorrei dire qualcosa su ciò che è buono e su ciò che è cattivo. Ci sono tanti modi di vedere l'universo. Possiamo guardare l'universo in termini della sua cattiveria, come un posto crudele e orribile -un tipo di inferno- oppure possiamo guardare il mondo con l'attitudine di chi pensa che tutto è un dono, che tutto è meraviglioso. Così, se uno ti butta una bomba atomica dietro casa tua puoi dire: "Che bella nuvola a forma di fungo". Ma ciò non è molto realistico. Entrambi i punti di vista sono estremi. L'attitudine neutrale consiste nell'accettare

quello che è, in quel momento. E il mondo è diverso per ognuno di noi in ogni momento, perché ognuno di noi è unico e stiamo osservando dal nostro unico punto di riferimento. E' appropriato affermare che è sbagliato andare ad est della città di New York se voglio andare in Canada, perché se voglio andare in Canada devo andare verso nord. Ma ciò non è giusto o sbagliato dal punto di vista morale, semplicemente non mi porterà dove voglio andare. Il giusto e l'errato sono relativi ai vostri obiettivi, ai vostri valori, relativi a ciò che volete raggiungere. I concetti di giusto o sbagliato non sono in sé moralmente giusti o sbagliati. Essi sono determinati da ciò che crea inutile dolore. Se, però, io credo fermamente che nel mondo c'è cattiveria, io la sto creando. Per esempio, molte persone parlano di circondarsi d'una bolla di luce bianca, di un fascio di luce protettivo. Questo va bene, ma funziona fino ad un certo punto. E' bene tenere in mente che nel momento in cui affermiamo che abbiamo bisogno di proteggerci contro qualcosa, stiamo creando le condizioni ottimali per le quali dovremmo proteggerci. Infatti, la paura è la mancanza di fiducia. Quando io credo che qualcosa esiste e che questa mi può arrecare danno, vuol dire che ho paura. E la maggiore parte delle nostre paure sono basate sull'immaginazione.

C'è una bellissima storia che illustra questo. Un soldato indiano è stato congedato dal servizio militare e fa un lunghissimo viaggio a piedi, impegnando diversi giorni, attraversando un posto molto arido, molto secco chiamato Gugerac. Il Gugerac è quasi come un deserto, c'è poca vegetazione. Era il momento del giorno in cui il sole era al suo punto più alto, ed egli aveva molto caldo, era molto stanco e aveva fame. Così, decise di fare un pisolino. Cercò e trovò la più grande quercia di quella zona, e all'ombra si addormentò. Quando si svegliò, si poggiò seduto

sull'albero e pensò: "Non sarebbe meraviglioso se potessi avere un grandissimo bicchiere con bevande ghiacciate al succo d'arancia?" Ad un tratto comparve un bicchierone tenuto da una mano che veniva dal nulla e così lo prese e lo bevve. E disse: "Questo è meraviglioso". E pensò: "Ma non sarebbe veramente eccezionale fare una festa con i miei 25 piatti preferiti?". E davanti a lui comparve un meraviglioso tappeto orientale con i suoi 25 piatti preferiti. Dato che era affamato si tuffò dentro e mangiò con estremo piacere. Poi pensò: "E' veramente un peccato che godo di tutto questo cibo da solo. Non sarebbe bello se qui ci fosse la mia famiglia, tutti gli amici e tutti i parenti?". Ad un tratto le persone a lui più care sono tutte lì e c'è una riunione familiare bellissima. A questo punto il giovane si rese conto di quello che stava succedendo, si mise seduto e disse ad alta voce: "Dio mio, c'è qualcosa di strano in questo. Cosa succederebbe se arrivasse un grande demonio, con una bocca enorme, che mi consumasse tutto". A quel punto, lo avete capito, spuntò un demonio altissimo, che con un boccone lo mangiò vivo. La morale della fiaba, o meglio, della parabola orientale è: ciò che credo creo.

Assume un grandissimo valore rallentarsi, tramite i processi di meditazione e con alta osservazione fermarsi a guardare chiedendosi: "Cosa è che credo veramente? Come dimostro al mondo le mie credenze?". Perché qualsiasi cosa tu creda ti controllerà. Se io credo che il mondo è un posto pieno di peccatori e peccati di cui non ci si può fidare, io non mi fiderò mai di nessuno. E non mi fiderò neanche di me stesso, perché sono parte del tutto. Così, stai attento a quello che credi, in modo da essere in grado di lasciare andare quelle credenze quando non sono costruttive e non sono in armonia con ciò che esiste.

Il secondo processo è quello che inizia a

manifestarsi dal discernimento. Esso inizia a mettere in evidenza la differenza tra la tua condizione e il tuo livello di consapevolezza. Ad esempio, l'elettricità che si muove all'interno di un registratore non è immorale o peccaminosa solo perché il registratore in quel momento sta suonando un pezzo di musica scadente. Se non ti piace la musica, se non ti piace cosa sta uscendo dal registratore, non è necessario buttare via il registratore, perché non è colpa del registratore. Basta, infatti, cambiare cassetta. Il fatto è che noi tutti siamo condizionati: la mente è condizionata, il corpo è condizionato, la nostra composizione emotiva è condizionata dal nostro ambiente, dalla nostra infanzia. Nonostante sappiamo questo, ci sentiamo responsabili di quello che esce da noi. In altre parole, quando sosteniamo che c'è qualche cosa di sbagliato in noi o con noi, ci arrabbiamo o siamo impazienti, creiamo la notte scura dell'anima. Quando io dico a me stesso che sono un peccatore, che sono cattivo perché sono poco gentile, perché sono impaziente o perché mi arrabbio, non mi rendo conto che sono stato condizionato, che la mente è stata condizionata.

Ricordiamo che la mente è materiale, che è solo capace di percepire ciò che può sentire tramite i cinque sensi. Per tale ragione la mente ha bisogno della simbologia archetipale. Ed è per tale ragione, che ogni religione ha un simbolo, un'immagine concreta, fisica, sui quali la mente può focalizzarsi e utilizzare come trampolino per superare se stessa. Dovete sapere che se volete vedere voi stessi con la mente -che è il succo dell'ipnosi- potete trattare voi stessi ad un livello mentale; ma con la meditazione trattate voi stessi al di là della mente, così potrete vedere la mente con grande chiarezza. Con l'ipnosi è come provare a vedere il tetto del soffitto. Non lo si può fare; si deve andare al di là del soffitto, se vuoi vedere il soffitto e il

tetto con chiarezza. In questo stesso senso, bisogna andare al di là della mente. Se vuoi essere integro, devi conoscere la natura dell'intero. Così, impari quali sono le sette energie, le frequenze d'energia; impari come ti influenzano emotivamente, fisicamente e mentalmente; impari come sei influenzato dal tuo ambiente, con queste sette diverse frequenze; impari a percepire, attraverso i cinque sensi, quello che sta succedendo e riconoscere che tu non sei quello.

C'è una, parola in sanscrito: "Nahum", che significa "ciò che non sono". Prima di iniziare a rilasciare ciò che non siete, spostatevi e diventate come un pittore, come colui, cioè, che si sposta per vedere maggiori prospettive e le guarda. Proprio questa distanza regala obiettività, e a quella distanza lui riesce a capire quello che sta creando. Ma quando ha il naso vicino alla tela e sta dipingendo, non ha la stessa prospettiva, ha la necessità di allontanarsi ogni tanto. La meditazione, attraverso la quale ci rallentiamo, ci calmiamo e ci guardiamo con un'attitudine neutrale, senza giudicare, è il processo con il quale ci voltiamo indietro per vedere quello che è stato creato e come stiamo continuando a creare. Poi, se non ti piace quello che stai creando, puoi vedere cosa devi fare per cambiarlo. Questo processo è come togliere gli alberi nella foresta, così da poter costruire una casa. Non è possibile costruire una casa sopra gli alberi di sequoia; prima devi spostare gli alberi e così hai lo spazio. Se vuoi avere l'esperienza della consapevolezza devi eliminare tutti gli elementi negativi con i quali ti sei identificato. Quante volte tu hai detto: "Ah, io sono quello. Io sono quel corpo, io sono quello che sento, io sono quello che sto pensando". Quando lasci andare le emozioni, i pensieri e il corpo e ti muovi dentro quello spazio chiaro, puoi avere l'esperienza del vero te stesso e, quando hai l'esperienza del vero te stesso, ti trovi

in uno stato dove non c'è dolore, non c'è confusione, non c'è insicurezza. C'è completezza, c'è direzione e produttività, c'è integrazione.

Quando tutto questo inizia a succedere, inizi a cambiare il modo in cui tu pensi, tu senti, e poi finalmente riesci a percepire come funziona il tuo corpo, e sarà sempre in quell'ordine. La prima cosa che cambierà, come risulta dalle pratiche di meditazione, è il modo in cui pensi. Avrai intuizioni su quello che stai facendo e sul perché lo stai facendo e su come cambiarlo. Poi possono cambiare le tue emozioni. Per esempio, se prima ti arrabbiavi tantissimo quando parlavi di tuo nonno, adesso puoi parlare di lui come se fosse l'uomo della porta accanto, senza provarne disturbo. La terza cosa che cambia è la chimica del tuo corpo. Sapete che l'emozione non è altro che un processo biochimico del corpo. Così, quando cambia la tua risposta emotiva, la chimica del corpo deve cambiare; e per questo, quando più volte indulgiamo con certe stesse emozioni, ci troviamo con malattie fisiche. Così, se vogliamo comandare la nostra efficienza fisica e la salute, dobbiamo trattare con la nostra emozione, dobbiamo trattare con i processi mentali.

Nel processo di eliminazione di ciò che non siamo per imparare ad identificarci con ciò che siamo veramente, possiamo servirci di metodi molto importanti che servono ad accelerare questo processo. Questi metodi saranno determinanti nella nostra efficienza. Innanzitutto dobbiamo capire se siamo assolutamente convinti che siamo eterni. Se non abbiamo questa convinzione avremo solo paura, in quanto, quando qualcosa accadrà al nostro corpo, avremo paura, perché non avremo la convinzione che sopravviveremo al nostro corpo fisico o alla nostra personalità o alla nostra mente. La seconda cosa, molto importante, è la compagnia: che tipo

di gente abbiamo intorno a noi. Se, durante l'inverno sento freddo, quando rientro a casa è molto naturale riscaldarmi vicino una stufa o al camino. Non è che non ho calore corporeo -infatti non avendolo sarei morto- ma il calore del riscaldamento è sommato alla temperatura del mio corpo e mi aiuta a recuperare il mio equilibrio termico. Avere vicino la compagnia di persone che seguono i tuoi stessi obiettivi aggiunge sostegno al tuo movimento, e ciò ti fa entrare in equilibrio. La compagnia è importante in quanto è possibile creare una risonanza tra noi, come meglio vedremo dopo. La terza cosa è avere un buon insegnante che ha già fatto l'esperienza, che può vedere dove sei e come si svolge il tuo progresso. Egli accetterà il tuo modo unico per raggiungere la meta e, nello stesso tempo, contribuirà a facilitare il tuo viaggio. La quarta cosa è avere i giusti strumenti con i quali puoi lavorare. Puoi avere la giusta conoscenza, la giusta comprensione; puoi lavorare fino a diventare paonazzo in viso, ma se stai utilizzando le tecniche sbagliate per te non potrai raggiungere la meta. Stai lavorando con il sistema di credenza sbagliato per te, e così riuscirai solo a creare molto dolore e frustrazione.

Fondamentalmente ci sono tre diversi tipi di pratica meditativa e tutti hanno a che fare con la deipnotizzazione di noi stessi. La prima pratica è quella di guardare un oggetto mettendolo a fuoco -per esempio un fiore o la fiamma di una candela. Lo fisseremo con lo sguardo finché non smetteremo di intellettualizzarlo o verbalizzarlo, finché non avremo una diretta percezione ed esperienza dell'entità, permettendoci di arrivare ad un senso d'unità e pace con quell'oggetto. Questa pratica può essere così tanto intensa da farci sentire quello che sente quell'oggetto. A tal proposito vi è la storia dello Yogi che stava camminando sul sentiero dell'Himalaya ed era inseguito da un uomo

cinico che l'osservava con grande attenzione, per capire cosa stava succedendo. Lo Yogi si piegò su un bellissimo fiore, odorò il suo profumo, lo guardò e sorridendo disse: "Veramente quel fiore è felice". Il cinico, guardandolo disse: "E tu come sai che quel fiore è felice? Tu non sei il fiore, come puoi sapere quel che sente quel fiore?". E lo Yogi si girò verso il cinico: "E tu che ne sai di quel che sento io? Tu non sei me e non puoi sentire quello che io sto sentendo". Quando raggiungiamo uno spazio dove siamo capaci di avere la percezione diretta di qualche cosa, in quel momento saremo capaci di avere l'esperienza che quella persona o quell'oggetto sta avendo, in quanto non ci sono problemi nel giudicare o valutare da un punto di vista intellettuale, esterno alla persona. Siamo in grado di camminare nelle loro scarpe, così sappiamo cosa si prova.

Il secondo tipo di meditazione consiste, semplicemente, nell'osservare noi stessi. Quando stiamo lavando i piatti non facciamo altro che lavare i piatti. Non abbiamo altri pensieri al di fuori del lavare i piatti; e ciò che faremo più tardi, o come ci vestiremo per la festa non è importante. Stiamo lavando i piatti e siamo sposati ai piatti, all'acqua, alle bollicine. Se stiamo avendo una conversazione con una persona siamo sposati con quella persona in quella conversazione e non pensiamo a nessun'altra cosa se non a quella esperienza, in quel momento, vivendo nel presente. Se ci pensi, molte delle tecniche e pratiche molto efficaci in psicoterapia fanno esattamente questo: imparare ad essere nel momento presente.

La terza tecnica meditativa che ci aiuta a conoscere chi siamo, è quella che ci porta ad osservare costantemente il traffico mentale e la personalità, selezionando una cosa in particolare, diventandone parte integrante. Ciò è positivo ed ha un grande significato. Per esempio, se sei seduto nella terrazza di una

tipica casa indiana e guardi giù, vedi tutto il traffico che passa, le mucche, le capre, i bambini, gli autobus, le biciclette, i riscio, i camion, le macchine, e tutta quella massa d'umanità così tipica dell'India e delle sue città congestionate. Ad un certo punto potresti vedere qualcuno passare che conosci, un tuo amico: "Ehi Georges, vieni su e prendi un po' di tè con me e parliamo un po'!". Egli guarda su e dice: "Va bene". Viene su, si siede, gli servi un po' di tè e iniziate ad immergervi nella vostra conservazione. Adesso il traffico nella strada sta continuando a muoversi dappertutto. E' sempre lì, ma tu non lo senti e non ci pensi neanche, perché sei coinvolto nella conversazione con l'amico Georges. Allo stesso modo, puoi prendere un pensiero e permettere al traffico di tutti i tuoi pensieri di continuare e mettere a fuoco un pensiero e diventare uno con esso e goderlo. Diventare unito con esso. Nell'esplorazione dell'energia è importante per noi, non soltanto sentirla, ma iniziare a capirla, utilizzarla e controllarla.

Ci sono due modi in cui possiamo vedere questa esperienza: oggettivamente, tramite la scienza occidentale, e questo è l'approccio che innanzitutto vorrei guardare; poi possiamo vedere l'esperienza soggettivamente, tramite il processo della meditazione, del quale stavamo già parlando. Nella fisica, che è l'approccio obiettivo occidentale all'energia, è detto molto chiaramente che tutto è in vibrazione. In altre parole, che tutto il suono è solidificato, e a tal proposito vi è un fenomeno che riguarda il suono. Il suono è un fenomeno ciclico, che procede dalla sua punta più alta alla sua punta più bassa, proprio come un'onda. Quando hai due suoni in interazione nello stesso tempo e nello stesso spazio, ricevi dei fenomeni molto interessanti. Per esempio, se avete due frequenze che si sollevano e scendono esattamente nella stessa sequenza, e se i loro punti più alti e i

più bassi sono nella stessa posizione, nello stesso istante, allora quello che si riceve è un'amplificazione della frequenza. Un esempio a livello emotivo: se hai avuto una discussione a colazione con tua moglie, e poi vai a lavorare e il tuo capo è arrabbiato con te per una cosa che non hai fatto il giorno prima. Superato il dispiacere, torni a casa e pensi: "Adesso mi siedo e metto un po' di musica calma, così posso rilassarmi". Quindi accendi la musica e quello che stai ascoltando è Stravinskij, suite dell'uccello del fuoco o la ouverture del 1812 di Tschajkovskij. Nella musica c'è BUM BUM BUM BUM. La cosa successiva che sai è che sei arrabbiatissimo, perché la musica è in sincronia con il tuo stato d'animo di quel momento. Se invece mettessi Chopin o Brahms ti sentiresti più rilassato, più calmo, ti sentiresti più a tuo agio. Quello che succede è che entra la frequenza opposta, così da annullarsi a vicenda con l'altra. Una frequenza sale mentre l'altra scende e viceversa, così si annullano a vicenda. Un altro fenomeno avviene quando avete due frequenze che non sono esattamente le stesse, ma non sono neanche esattamente opposte, in quanto sono leggermente diverse. Occasionalmente sono perfettamente in sincronia e in altri momenti sono molto diverse, così quello che succede è che insieme creano una terza frequenza che è completamente diversa dalle prime due. Per capirci meglio: poniamo che una ragazza conosca un ragazzo. La ragazza è attratta dal ragazzo e il ragazzo è attratto dalla ragazza, tanto da far avvenire un'esplosione di passione e amore, perché c'è l'amplificazione dei sentimenti. Adesso prendiamo il secondo esempio, in cui una ragazza è attratta da un ragazzo e il ragazzo non si sente molto attratto dalla ragazza. In questo caso abbiamo la neutralizzazione delle frequenze, la loro eliminazione. Nella terza possibilità, la ragazza è attratta dal ragazzo e il ragazzo è un po'

attratto dalla ragazza e ne risulta una bella amicizia. Forse non è una passione amorosa esplosiva, però è un'amicizia, che è tutto un altro tipo di relazione.

C'è un altro principio coinvolto, chiamato risonanza simpatica. Esso è molto ben conosciuto dai musicisti e dai fisici. Ad esempio, diciamo che in una stanza hai sette diapason a destra e sette a sinistra, do, re, mi, fa, sol, la, si. Se date un colpetto al diapason accordato sul "do" a sinistra, a destra il diapason corrispondente al "do", senza che sia stato da noi toccato, inizierà a vibrare, e tale fenomeno è chiamato risonanza simpatica. Un altro esempio sulla risonanza simpatica, è offerto dal porre alcuni orologi a pendolo in una stessa stanza. Metteteli tutti sulle pareti e azionateli uno di seguito all'altro, in tempi diversi e con diverse frequenze, ma con il pendolo della stessa lunghezza. Adesso chiudete la stanza a chiave e lasciateli così per una settimana. Dopo una settimana, tutti i pendoli saranno in perfetta armonia, tutti si muoveranno alla stessa frequenza. La stessa cosa succede quando prendete due diverse cellule di due cuori umani. Metteteli sotto un microscopio, uno accanto all'altro. Essi faranno una piccola danza, finché inizieranno a pulsare ad espansione e contrazione all'unisono.

Tale fenomeno avviene in qualsiasi gruppo, compreso quello psicoterapeuta. All'inizio c'è molta spinta e ci sono discussioni molto tirate, ma poi, dopo un paio di settimane, i membri del gruppo iniziano a lavorare insieme. Se una persona nuova entra nel gruppo, inizia un processo completamente diverso. Il nuovo elemento resiste al gruppo e il gruppo resiste a questo, finché quella persona è assimilata da e nel gruppo. Questo è il principio della risonanza simpatica. Per esempio, se ti trovi in un periodo in cui non stai bene e ti senti depresso e ti circondi di persone che hanno lo stesso tuo problema

ma che non stanno lavorando per superarlo, è meglio frequentare un centro di yoga o un gruppo che lavora con i processi meditativi, per aumentare il livello della loro consapevolezza. Quando lasci quei gruppi, la sera, non ti senti più depresso, perché stavi vibrando alla stessa frequenza di energia con gli altri e ciò intensifica la tua energia. Ed è più facile rimanere a quel livello di stabilità emotiva e di consapevolezza.

C'è una scienza che si chiama Symatics, che si occupa della relazione tra i suoni e le immagini. I fondatori di questa scienza hanno scritto un libro che si chiama Symatics e che costa \$35,00. Esso contiene un numero di fotografie che sono molto interessanti. Essi hanno preso un piatto d'acciaio inossidabile, l'hanno lavorato finché è diventato estremamente liscio e sopra hanno messo particelle di sabbia, distribuite ugualmente. Poi hanno prodotto dei suoni sopra questo piatto d'acciaio. Quando hanno suonato un violino, suonando la nota "do" le particelle di sabbia automaticamente si sono messe a vibrare con il suono, si sono riorganizzate per formare una forma specifica. Ogni volta che era emesso il suono, la stessa forma si ripeteva, una curva francese con una pallina in fondo. Quando suonavano e cantavano "OM", le particelle di sabbia si riorganizzavano e formavano un triangolo all'interno di un triangolo.

C'è un rapporto diretto tra ogni suono dell'universo e le immagini percepite dalla nostra mente. Questo è il valore del lavoro con i Mantra. Il valore, cioè, di essere consapevole della musica che ascoltiamo e del suo effetto su di noi. E ci sono diverse ottave con cui queste frequenze funzionano. Ci sono sette diverse frequenze nell'universo e sei di queste sono visibili, manifeste, che possiamo percepire con i cinque sensi. Esse ci toccano al livello dei suoni, dei colori, delle emozioni, dei pensieri o concetti astratti. Mi

piacerebbe utilizzare qui l'analogia di un'immagine che riguarda la superficie dell'acqua. Quando fai cadere una particella dentro l'acqua, essa crea delle onde. Se poteste vederla al rallentatore vedreste le onde che muovono in tutte le direzioni. Allo stesso modo, la nostra conoscenza, la nostra consapevolezza, si muove nell'universo materiale e mentre lo fa crea delle onde. Queste vanno fino al limite dell'universo. Una volta ho avuto il privilegio di stare su un lago privato nello Stato di Vermont. Una sera sono uscito quando stava tramontando il sole. Non c'era nessuno oltre a me, e il lago era uno specchio. Ho nuotato fino al centro del lago con grande piacere. Quando iniziava ad imbrunire decisi di ritornare verso la riva. Mentre stavo nuotando potevo vedere le onde, che io stesso stavo creando, precedermi, arrivare alla riva, sbattere e tornare indietro verso di me e schiacciarmi il viso. In quell'istante la mia mente diceva "Ahah, questo è il mio karma. Le onde che io creo tramite la mia attitudine, i miei pensieri, il mio comportamento e le mie parole tornano a me. Esse rimbalzano indietro e mi prendono in faccia. Se io ho creato delle onde spiacevoli, dovrò per forza affrontare delle situazioni spiacevoli".

Il nostro modo di percepire gli altri avviene tramite le nostre proiezioni. Se io sto trasmettendo un comportamento che si basa su un pensiero concreto, ad esempio il ricordo negativo che io ho di mio zio Orazio e incontro una persona che si chiama Orazio, posso provocare una situazione in cui quella persona si sentirà fuori posto con me. Noi potremo, cioè, interpretare ogni cosa che quella persona fa, come se fosse lo zio Orazio. Conseguentemente, non stiamo rispondendo alla persona che è davanti a noi, ma stiamo rispondendo alla proiezione della persona che noi crediamo che sia. Questa è una vibrazione che noi mandiamo fuori, non abbiamo neanche bisogno di dirlo

all'altra persona. Tutto ciò che dobbiamo fare è pensarlo e sentirlo e questo è percepito da tutti creando risonanza. La rabbia provoca la rabbia e l'entusiasmo provoca l'entusiasmo. Lo stesso per la fiducia e la confidenza. Ciò che percepisci è ciò che concepisci, e ciò che concepisci è ciò che crei. Rifletti: quello che tu percepisci è quello che tu concepisci, e quello che tu concepisci è quello che crei. Pensa alle relazioni che instauri, o a quelle che eviti. Per esempio, se trovi che, senza rendertene conto, eviti certi tipi di situazioni o persone, fermati e stai lì un paio di minuti, finché sei più in contatto con i tuoi sentimenti. Osserva la ragione per la quale ti allontani dalle persone, il perché stai evitando quella situazione. Prendendo tempo per analizzare questo comportamento, puoi vedere che tu stai reagendo, che stai avendo delle reazioni invece che delle risposte; stai avendo delle reazioni dovute a vecchie abitudini, vecchie credenze o vecchi ricordi; stai progettando dentro il presente qualcosa che non c'è per niente. Puoi anche giurare che non c'è nessun motivo per allontanarti da quella persona. Ma non è così, perché sono le cose che evitiamo che ci controllano molto più di quanto crediamo.

Conoscere i processi di vibrazione e di energia, ci aiuta a capire cosa ci succede quando siamo in presenza di un guaritore, di un guru (maestro spirituale) o di un sensitivo. Qualsiasi cosa un individuo stia mettendo a fuoco, determinerà come ci sentiremo quando saremo in loro presenza. Per esempio, se sto lavorando con uno psicoterapeuta, quella persona sarà concentrata sulle mie emozioni e sulle sue, e tutto diventerà un'esperienza emotiva. Ma io sono le mie emozioni? E se quella persona sta mettendo a fuoco il mio aspetto emotivo, avrò l'opportunità di esperire me stesso e di avere esperienza di me stesso come un essere emotivo piuttosto che come un essere mentale o fisi-

co. Ma, soprattutto, avrò difficoltà ad avere esperienza di me stesso come essere spirituale. Quando, di contro, siamo alla presenza di un guru, cioè di chi è veramente in contatto con il sé stesso interiore, con la parte permanente di tutti noi, allora non sono messe a fuoco le nostre emozioni, i nostri pensieri o il nostro corpo, bensì le divinità in sé stesse e in noi. Infatti, quando siamo in loro presenza, sentiamo che non ci sono più problemi, neanche delle domande. In quel momento, qualsiasi domanda che c'era sparisce. Dopo, quando ci si sposta lontano dal guru, tutte le domande ritornano, formando una tempesta dentro la nostra testa. Questo è quello che succede quando ci si mette a fuoco.

Questa è la chiave dell'attuale guarigione; non si tratta di riconoscere la malattia, la distorsione o il sistema di credenza che vengono distorte, ma di riconoscere l'attuale consapevolezza nell'individuo, il potenziale interiore, la sua capacità di trascendere e trasformare tutti quegli aspetti. Così stai attento a ciò che metti a fuoco, perché quello su cui ti concentri e che metti a fuoco è ciò che diventi. Se costantemente cerchi la colpa negli altri, quando sei da solo farai lo stesso con te stesso. Se cerchi costantemente la causa della debolezza di un altro, tu crei la loro debolezza. Piuttosto, cerca la loro potenza e la loro divinità e riuscirai a mettere in luce, seguendo le regole della legge della risonanza simpatica, la consapevolezza con sé stessi della propria divinità. Questo è uno dei problemi che si affrontano lavorando come psicoterapeuta, perché quello che fai, se non stai attento, ti coinvolge nell'abitudine di cercare il problema dell'altra persona, concentrandoti sempre sulle loro debolezze piuttosto che sulla loro divinità, che si evolverà naturalmente.

A questo punto, vorrei utilizzare l'esempio di un proiettore: se prendo un pezzo di pellicola

la (l'idea) che contiene delle immagini, e la metto in un proiettore (la mente), vedrai delle immagini (esperienze), che non sono altro che il frutto della pellicola. Così, i mantra saranno le nostre migliori pellicole, garantendoci la migliore resa di vita.

Il processo della meditazione consiste nell'allenare (relativamente) questi principi (assoluti), che sono leggi della fisica e della metafisica, ossia la vera stoffa dell'universo. Il tuo spirito non ha bisogno di aprirsi o di svilupparsi. E' completo e totale in sé stesso. Piuttosto è la mente, sono le emozioni e il corpo ad aver bisogno di essere riaddestrati e rieducati.

Tutto il processo delle illuminazioni, dello sviluppo spirituale e della consapevolezza del sé, è proprio della rieducazione della mente, del decondizionare la personalità e il corpo. Per questo le visualizzazioni spirituali, utilizzate nei sistemi orientali, sono così appropriate: quella dell'apertura del fiore di loto bianco. I petali, aprendosi armoniosamente, mostrano il gioiello bellissimo, il diamante o il maestro perfetto. Dentro ognuno di noi c'è quel centro che è perfetto, che ha tutte le risposte, che è completo in sé stesso, ma ci deve essere una maturazione della mente e della personalità. Abbiamo bisogno di realizzare il nostro pieno potenziale, accettare la personalità della mente e del corpo insieme con le proprie limitazioni. Questi hanno i propri limiti perché hanno forma. Ciò che non ha forma non ha limitazione, non ha limiti. La mente, poiché è materiale, può soltanto capire il linguaggio della visualizzazione. Se prendi il concetto della consapevolezza o inconsapevolezza collettiva, ti renderai conto che tutti preleviamo da una comune banca o sorgente d'informazione, a livello subcosciente. In questo modo, interi paesi e culture hanno influenza l'uno sull'altro, così come tutti noi siamo influenzati dal nostro ambiente. Anche se

non puoi sapere, consapevolmente, quello che stava pensando tua madre, quando da bambino ti teneva nelle sue braccia, la sua consapevolezza, i suoi sentimenti avevano i loro effetti su di te e prima che potevi renderti conto, avere compreso, identificato o nominato qualsiasi cosa tu sentissi, stavi iniziando a sentire alla stessa maniera di tua madre, e ciò grazie alla legge della risonanza simpatica. Per questa ragione ci sono dei simboli, immagini e suoni archetipali e primari che sono usati universalmente e hanno lo stesso significato per tutti. Per questo la nostra esperienza dei sogni ha le stesse basi per tutti, così tanto in armonia l'uno con l'altro.

Nel processo del lavoro con la meditazione ci sono certi principi fondamentali che sono molto utili da ricordare. Primo: quando iniziate a meditare la vostra velocità di respirazione inizia a rallentare, la circolazione rallenta, inizi a rilassarti e poi la tua mente si svuota. La gente crede che magari si sta addormentato. Non ti stai addormentando, bensì ti stai finalmente lasciando andare, sei finalmente andato al di là della mente e le sensazioni iniziali sono di mancamento. E così va bene. E' come se avessi in mano un filo elettrico vivo con la meditazione, con il mantra o una visualizzazione. Hai messo a fuoco una frequenza particolarissima di energia, una sensazione specifica o una esperienza e quando veramente l'acchiappi è come se avessi preso un filo elettrico, vivo, carico. Non sei abituato a quella carica piena e pura d'energia e così la mente si stacca momentaneamente. Pieno e puro potenziale d'energia. Ma quando esci fuori da quella dimensione, la mente è guarita. E questo è dove mettiamo insieme le due frequenze: quella sulla quale la tua mente stava operando e quella che hai raggiunto; e quindi vanno insieme. Allo scopo di eliminare qualsiasi cosa negativa precedente e arrivare alla fre-

quenza alla quale ti sei arreso. Per questo troviamo in ogni filosofia e in ogni religione grandissima enfasi e attenzione su ciò che pensiamo e crediamo e sulla necessità di mettere a fuoco i nostri pensieri e le nostre credenze. Per questo nella Bibbia, nel Nuovo Testamento, si dice di pensare a Gesù. Scrittori, autori e finalizzatori sostengono che mettendo a fuoco Gesù, facendo come Lui, diventiamo come Lui. E nel buddismo si prega, si medita seduti davanti ad un'immagine di Buddha, perché lui è un simbolo dell'illuminazione, della tua divinità. Adesso, noi possiamo avere tutti diversi simboli, ma gli ultimi simboli ci portano al di là di ciò che può capire la mente. Allenandosi con la tecnica di mettere le cose a fuoco, impariamo ad avere controllo della mente. La mente può essere paragonata ad una scimmia, perché le piace saltare da branca a branca, da ramo a ramo, da soggetto a soggetto, da pensiero a pensiero, da cosa a cosa. Cosicché, cosa fai con una scimmia? Le dai una banana e così sta ferma. E così, quando la mente è calma, perché le hai dato un mantra, la puoi controllare.

La parola mantra significa controllo della mente: "man"= mente; "tra"= controllo. L'intero processo lavorativo con il mantra, o iantra, ha come obiettivo il raggiungimento di un punto, utilizzando il mantra o la visualizzazione che mette a fuoco quell'energia; e così possiamo lasciare andare il mantra perché non ci serve più. E' come prendere la ricezione di una frequenza audiotelevisiva: quando hai la ricezione giusta lasci perdere il controllo, hai già quello che volevi. Alla stessa maniera, quando con la meditazione hai un'inquadratura chiara, una sensazione o una esperienza chiara, senti calore, senti energia, la tua mente si stacca, e lasci andare i mantra perché hai raggiunto l'esperienza. Un mantra è solo un appoggio, un bastone. Adesso devi arrenderti all'energia, e dare alla tua mente,

alle tue emozioni e al tuo corpo questa energia. E' un processo semplice, in quanto devi solo essere consapevole. A questo punto puoi guarire la mente o il corpo. L'intensità con la quale tu fai questo, insieme con l'ora della giornata in cui lo fai, insieme al come lo fai e a quale tecnica scegli di utilizzare, queste cose determinano i benefici che tu puoi ricavare da questa pratica.

C'è un bellissimo esempio tratto dalla vita di Teodoro Ghimbol, un bellissimo uomo che vive in Inghilterra. Per illustrare il valore di un mantra, vi racconterò la sua storia. Teodoro è stato preso prigioniero dai russi alla fine della seconda guerra mondiale. Egli mi ha raccontato quest'esperienza una sera a cena. Quando è stato prigioniero di guerra in Russia, nel campo dove stava, c'era l'abitudine, durante le notti di luna nera, di prendere un prigioniero. Uno dei soldati russi lo tirava fuori e tutti sapevano che non l'avrebbero visto più. Teodoro era lì da diverso tempo, e quindi già diversi uomini non erano più tornati e, certo, c'erano diverse opinioni su come erano stati torturati o ammazzati. Ma la verità era che nessuno sapeva, in quanto non ne erano date notizie. Poi toccò a Teo essere tirato fuori dal campo. Teo mi stava raccontando che era così tanto buio che non vedeva la sua mano davanti alla sua faccia, il terreno era roccioso e il soldato continuamente lo spingeva alla schiena con il fucile. Camminava con molta difficoltà e aveva tanta paura e pensava: "Questa è la fine, sono morto". Però lui era stato educato nella scuola di Rudolf Steiner, in Svizzera, e quindi lui aveva una preparazione in meditazione, mantra e preghiera, e la sola cosa che gli veniva in mente era di dire la preghiera, la preghiera semplice "Il Signore è il mio pastore, non manco di nulla". Così ripeteva questa preghiera tante volte, finché tutto ad un tratto scomparve la paura e lui fu coperto da un senso meraviglioso di pace. Sembrava

che tutto si fosse dissolto nella distanza e perse la concezione del tempo. Non aveva nessuna idea da quanto tempo camminava o di dove fosse, fino a che non arrivò ad una porta in cui si intravedeva una luce. Il soldato, con un calcio, apriva bruscamente la porta e davanti a Teo c'era una lampada da 1000 Watt che era stata accesa nel momento in cui era stata aperta la porta; dopo avere camminato nel buio per così tanto tempo, l'intensità della luce lo accecò, scioccando il suo sistema nervoso. Poi, si rese conto che, a distanza, c'erano quattro ufficiali russi che, bevendo vodka, avevano appoggiato le loro armi al muro. Stavano giocando a carte e hanno iniziato un interrogatorio. Teo mi raccontò che si sentiva circondato da questo senso di pace e rispondeva alle domande. Teo mi diceva che non ricordava le sue risposte, non sapeva quello che aveva detto, ma si sentiva accompagnato da una presenza e tutte le altre cose le percepiva a distanza. Gradualmente, riuscì a vedere una forma tra la luce e questi uomini. Sentiva che loro stavano ricevendo una protezione contro la negatività che sarebbe stata accumulata facendogli del male. La cosa successiva che ricordava è che lo stavano portando di nuovo al campo ed era già l'alba. Quando tornò al campo tutti si meravigliarono. Essi avevano già buttato il suo piatto e le sue posate perché nessuno era mai tornato e quando raccontò quello che era successo nessuno riusciva a crederlo; non soltanto gli altri prigionieri non riuscivano a crederlo, ma neanche il direttore del campo. Quindi alla successiva luna nera, egli fu ripreso nel campo e successe la stessa cosa di nuovo. Recitava, volta dopo volta, la preghiera del Signore, finché si sentiva circondato da una pace meravigliosa, e nuovamente si ripeteva tutto. Soltanto che riconosceva che le loro voci erano diverse. Non aveva alcuna idea di che cosa gli fosse stato chiesto e che cosa avesse risposto,

però, era di nuovo consapevole di quel punto di luce in quella stanza, e questa volta la luce formò due linee a forma di croce. La cosa successiva che ricordava era l'albeggiare, ed era di nuovo al campo e di nuovo nessuno gli credeva, compreso il direttore. Il terzo mese, di nuovo, fu scelto per la terza volta, e tutto accadde esattamente allo stesso modo; solo che questa volta, in aggiunta alla croce bianca, Teo vide un'immagine del Cristo cosmico. Adesso, io ascoltavo Teo raccontare, e a quel punto mi rendevo conto che lui non stava inventando questa storia, ma l'aveva vissuta in prima persona. La raccontava con la convinzione di chi l'aveva vissuta. Se la tua sopravvivenza dipende dal modo con cui usi un mantra, una preghiera o una visualizzazione, queste diventano veramente efficaci, perché metti dentro tutta la tua grinta, ti abbandoni perché è la tua sola speranza. E ciò permette ai miracoli di avverarsi, alla guarigione di sostituirsi alla sofferenza.

Per alleggerire la situazione ci sono delle cose molto divertenti che tu poi fare con il suono. Per esempio, quando sei stanco, quando il tuo livello di energia è molto basso prova a fare il verso di un'ape così: "ZZZZZZZZZZ".

Sembra ridicolo, e all'inizio ti farà ridere, però se gli dai un po' di tempo vedrai veramente che aumenta il tuo livello energetico, e ti fa svegliare. È un'ottima tecnica da utilizzare quando stai guidando sull'autostrada e hai paura di addormentarti. Quando hai un senso di confusione e disorientamento il mantra "OM" è molto efficace. "A,e,i,o,u" sono una serie di suoni molto utili per allenarsi, fatti così: a e i o u. Utilizzate questi suoni in corrispondenza della colonna vertebrale, iniziando dall'osso sacro con la lettera "A" e muovendo su, finché si arriva al collo con "U". Per finire, sentilo sopra la testa così aumenta le tue energie, ti risolveva. Anche la

musica è molto importante, non soltanto le note ma, anche, lo spazio tra le note. Anche diversi stili musicali suggeriscono, ad esempio, l'acqua. Altri tipi suggeriscono la terra; una marcia, per esempio, o il vento, il fuoco, lo spazio. Dvorák e Ravel danno un senso meraviglioso dello spazio. Ogni tanto Wagner ha lo stesso effetto. Diversi tipi di musica ti daranno un'influenza diversa. Più attento sei, più vedrai le reazioni che suscitano in te. Ci sono due bellissimi mantra della tradizione Giamaica che sono universali. Non hanno alcun significato religioso particolare. Così, a prescindere dalla religione o filosofia che seguite, potete lavorare comodamente con questi mantra.

"OM NAMO ARITANOM", significa "l'universo interiore ed esteriore, io mi arrendo a tutti coloro che hanno superato la loro debolezza interiore". "OM NAMO SITANUM", significa "l'universo interno ed esterno, io mi arrendo a coloro che sono illuminati". Una affermazione corretta può essere un mantra molto efficace: pensa alle riunioni religiose che hai visto o alle quali hai partecipato. Cantano costantemente: "Io credo, io credo. Alleluia!". Quello che succede è che la gente si muove in uno stato alterato, permette di rilassarsi e si entra in un flusso d'energia che è sempre lì, e, di conseguenza, ogni tanto, succedono cose veramente incredibili.

Adesso, andiamo ad illustrare le cose più importanti che riguardano il lavoro con i CHAKRAS. Prima di tutto, quando vai in meditazione ed inizi a calmare il tuo corpo, inizi a percepirlo e poi a diventare consapevole della percezione del tuo corpo, e se lo approvi oppure no. Quando non hai quello che ami, devi amare ciò che hai. Non sarai capace di cambiare il tuo corpo finché non accetti il punto di partenza. L'accettazione è sempre il primo passo in qualsiasi processo di cambiamento o di guarigione. Quando lavori con i CHAKRAS devi ricordare che

anche se sembra che si parli dei CHAKRAS come se fossero dei pozzi artesiani, sorgenti che bollono all'interno del corpo, tali da essere così percepiti e sentiti, non è così: non si tratta di sorgenti di fluido. Non stai trattando con un sistema idraulico interno. I CHAKRAS sono quei posti nel corpo, quell'energia nel corpo, che hanno risonanza simpatica con una frequenza particolare. Per esempio, se io metto a fuoco i miei sentimenti in una storia d'amore con qualcuno e ho subito una reazione, sentirò il mio cuore rotto e, letteralmente, sentirò dolore nel petto perché quella è la parte del corpo in risonanza con quella frequenza, le sensazioni, le emozioni e l'identità dell'ego. Quindi di conseguenza non devi aprire un CHAKRA; il CHAKRA è già aperto, perché se i CHAKRAS non fossero aperti saresti morto. Devi avere tutti e sette CHAKRAS e le loro corrispettive frequenze che risuonano in tutto il corpo, in tutte le cellule o ti ammalerai o, addirittura, morirai. Le malattie sono una mancanza, totale o parziale, di un tipo o diversi tipi d'energia. Quindi tu non apri un CHAKRA, tu apri la tua mente e il tuo corpo verso quella frequenza che è universalmente presente, infinita in quantità. C'è un numero finito di frequenze nell'universo: esse sono fondamentalmente sette, e c'è un'infinita quantità di energie. Così ogni cosa che fai, significa aprirti alla sua esistenza, e ciò ti permette di godere dell'esperienza, ed essa può inondarti. Quando pensi alle terminologie religiose, come essere riempiti dello Spirito Santo, e pensi a quello che ho detto, riesci a vedere che è logico e, visto in questi termini, percepisci l'analogia. Quando parliamo dei CHAKRAS bloccati, stiamo parlando delle forme dei pensieri, o sistemi, o attitudini, o ricordi, che attualmente mettono in costrizione certe parti del corpo e impediscono a quell'energia di risuonare e avere il suo flusso in tutto il corpo. Così, quando ti

stai mettendo in comunicazione con le tue dirette sorgenti di pura energia d'ogni frequenza, quegli ostacoli si sciolgono automaticamente, sono eliminati, rotti, tolti e il processo lavorativo con questi centri consiste nel lasciarti andare costantemente, nell'arrenderti all'energia positiva, permettendogli di pulire ed aprire tutti i centri del tuo corpo. A proposito dei sette centri, sono sicuro che tutti voi comprendete che il numero sette è un numero chiave in ogni religione e filosofia. Sette giorni di creazione, sette meraviglie, sette spiriti di Dio, sette lampade nel tempio. L'esistenza del numero sette nella storia e nella Bibbia è copioso. E' interessante che nella natura, nel regno dei minerali, esistono soltanto sei formazioni cristalline molecolari, il settimo è invisibile. La settima frequenza è energia pura o consapevolezza o il CHAKRA della corona.

Esistono quattro prospettive per ogni CHAKRA, che tu puoi scegliere di avere come esperienza, e i diversi aspetti di questi sono conosciuti. Uno è su un livello fisico e ghiandolare, del quale adesso non parleremo approfonditamente, bensì faremo riferimento alle ghiandole che corrispondono ad ogni centro. La seconda prospettiva è emotiva, intendendo, qui, l'esperienza di una fantasia guidata. Per esempio: ti trovi sul fianco di una montagna e ci sono sette terrazzi sulla cima della montagna e nella tua visualizzazione il primo è rosa, il secondo è in arancio e così via, e tu crei diversi fiori e statue, monumenti e cose di questo genere in ogni terrazzo. Quando hai finito, ciò che hai creato è avvenuto nella tua immaginazione, e questo è una proiezione di dove sei già, ad ogni livello, in relazione con ogni CHAKRA. Ciò non significa necessariamente che sei guarito o accordato all'energia pura o che necessariamente è cambiato qualcosa. Puoi anche fare un viaggio di fantasia guidata o immaginazione guidata, immaginando di

essere un cespuglio di rose. Che tipo di cespuglio di rose sei? Chiudi gli occhi e prova! Fallo adesso. Che tipo di rose hai? Che colore hanno? Che grandezza hanno? Ci sono tante spine? O poche? Sono grandi? Sono piccole? Dove sei? Sei accanto ad un recinto? Ad una casa? Ad una foresta? C'è altra gente in giro? Che esperienza hai quando vivi le quattro stagioni? Adesso vai indietro e pensa, una alla volta, a tutte queste immagini. Se ti vedi in mezzo al deserto puoi sentire la totale solitudine, tale da non riuscire a rapportarti con gli altri. Se ti vedi crescere sul fianco di una casa, appoggiato, puoi avere delle tendenze nella tua personalità ed essere un insicuro, uno che tende ad appoggiarsi agli altri in ogni circostanza. Tutte queste cose hanno un significato, quindi ogni cosa che tu proietti o immagini è qualcosa di diverso. Ciò che dividerò con voi sono delle immagini specifiche che utilizziamo per mettere a fuoco l'energia pura. Non c'è bisogno di creare un'immagine; tu prendi un'immagine che è un simbolo archetipale, un mantra che ti fa accordare alla frequenza giusta, e quella crea tutto un processo di purificazione per la mente e per il corpo, ed è questa la prospettiva spirituale del lavoro con i CHAKRAS, andando al di là di tutto ciò che puoi creare a tutti quei livelli, per arrivare a ciò che quell'energia è in sé stessa.

L'altra prospettiva è quella che tu potresti chiamare "mentale". La psicologia Reikiana, per esempio, parla dell'armatura del corpo e la divide in sette diversi livelli. E parla dei sette livelli da un punto di vista e da una concezione psicologica, e di come essi sono costruiti; tu puoi lavorare con l'emozione e i concetti relativi al corpo e del come rispondiamo alle pressioni in certe parti del corpo stesso, lavorando con il respiro. Queste sono tecniche coinvolte nella terapia primale, terapia Reichiana, bioenergetica e altre, in quanto sono componenti inerenti a queste

terapie. Ma tu puoi accelerare il processo analitico e terapeutico lavorando con la meditazione. Ogni CHAKRA controlla i 100 maggiori centri nervosi, i centri neurologici -da ago pressione per esempio. Puoi ricevere un trattamento di schatzu e sviluppare la tua consapevolezza; oppure ricevere un trattamento chiropratico che rende più efficiente il tuo sistema nervoso centrale e poi lavorare con la meditazione ed effettuare cambiamenti in un minimo di 100 diversi centri neurologici in una volta.

Quando lavori con i CHAKRAS, prendine uno e lavora con questo per venti minuti, uno o due volte al giorno. Fallo così per una settimana, poi vai al secondo Chakra e fallo per una settimana. Nel corso di sette settimane avrai completato tutti i sette CHAKRAS. Poi, dopo sette settimane tornerai indietro e lavorerai con i CHAKRAS con i quali hai maggiore difficoltà, con i quali non ti senti in contatto o che riguardano quella parte del tuo corpo o del tuo benessere totale con il quale sai di avere un problema. E' importante capire che ti può accadere una cosa: quando inizi a lavorare con i CHAKRAS, quando ti apri ad un CHAKRA, ad esempio il quinto, e senti tutta l'energia salire al terzo CHAKRA, cioè il plesso solare, e tu dici: "Ah cosa sta succedendo, io sto lavorando con il quinto, non voglio lavorare con il terzo", e, istintivamente provi ad ignorare il terzo CHAKRA, per lavorare con il quinto. Facendo così non permetti alla natura di fare il suo corso. Se stai lavorando con il quinto CHAKRA e senti l'energia arrivare al terzo, lascia perdere il quinto, segui il flusso d'energia che è dentro di te, perché ti insegnerà, ti guiderà. Aprendoti verso il terzo CHAKRA amplifichi la sua risonanza, quando hai finito puoi tornare al quinto e lavorare con quello per un po'. Un'altra cosa è bene sottolineare: molti spesso parlano del pericolo, delle difficoltà che puoi incontrare lavorando con i

CHAKRAS. Prima di tutto, se tu sei capace di sentire energia nel tuo corpo, se tu senti calore, se qualcuno mette la sua mano su di te o quando mediti senti calore, riesci a sentire il flusso di energia nel tuo corpo e certamente ti sentirai sicuro lavorando con i CHAKRAS, perché questo significa che hai iniziato ad aprirti verso il centro del cuore, perché il centro del cuore è in relazione al senso del tatto e la capacità di sentire energia nel tuo corpo. Così, se riesci a sentire energia nel tuo corpo, puoi lavorare con questa tecnica meditativa. Poi, se hai qualsiasi difficoltà o affronti qualcosa che non è stato spiegato in queste cassette, per favore, sentiti libero di contattarmi, preferibilmente per telefono. Io sarò contento di rispondere a qualsiasi domanda.

Parliamo adesso dei colori. I colori nei CHAKRAS hanno diverse frequenze di vibrazioni, e non sono gli stessi colori che noi percepiamo spiritualmente. La nostra percezione cambia dal nostro punto di riferimento. Quello che immaginiamo o vediamo con gli occhi è un livello, ma nella nostra maturazione spirituale, saremo in grado di sviluppare percezioni più alte. Se un maestro spirituale ti sta guardando e sta guardando il tuo primo CHAKRA -o qualsiasi altro- questi sono i colori che lui vedrà: rosso per il primo, arancio per il secondo, giallo per il terzo, verde per il quarto, azzurro per il quinto, viola per il sesto, e di solito, bianco per il settimo. I colori con i quali lavorerai in meditazione sono diversi, perché vuoi utilizzare un colore che purifica e porta l'energia alla frequenza più alta. Per esempio per il primo CHAKRA, usa il giallo piuttosto che il rosso, perché insieme si trasformano in oro. Così puoi avere l'acquisizione che quel colore rappresenta, cioè la saggezza, saggezza nella terra.

I suoni che corrispondono ai CHAKRAS sarebbero: fa per il primo, do per il secondo,

sol per il terzo, re per il quarto, la per il quinto, mi per il sesto, si per il settimo.

Ci sono anche dei minerali che corrispondono a questi centri. Approssimativamente, essi sono: piombo per il primo, mercurio per il secondo, ottone per il terzo, oro per il quarto, quarzo o cristallo per il quinto, uranio per il sesto e nessun minerale per il settimo.

La stessa cosa accade astrologicamente: abbiamo certi pianeti che corrispondono, approssimativamente, con i centri. Prima di descriverli è bene precisare che ci sono diversi aspetti per ogni CHAKRA. Infatti ognuno è un intero universo, un intero microcosmo. Essi possono corrispondere a: Terra per il primo, Luna per il secondo, Sole per il terzo, Venere per il quarto, Giove per il quinto, Mercurio per il sesto, Plutone per il settimo.

Osservando il tuo corpo diventerai consapevole dei cinque fondamentali elementi d'energia che esistono in esso; tali elementi sono: l'acqua, la terra, il fuoco, l'aria e l'etere o lo spazio. Noi lavoreremo su cinque centri. Ognuno di questi centri corrisponde a tutti questi cinque elementi: il primo con la terra, il secondo con l'acqua, il terzo con il fuoco, il quarto con l'aria e il quinto con lo spazio. Il viaggio più lungo è il viaggio verso se stessi, il viaggio interiore. Ogni esperienza è unica e personale. Il primo centro è chiamato MULADHARA che significa, in sanscrito le "radici del nostro sostegno". Questo è il primo centro con il quale lavoreremo. Nella nostra vita dobbiamo avere delle fondamenta, e queste fondamenta sono "le radici". Questo è il tuo fondamento, ciò da cui prendi il tuo senso d'identità, il centro di sicurezza; psicologicamente è correlato con il senso dell'olfatto. Uno dei modi che ti farà sapere se ti stai accordando correttamente a questo centro è che il tuo centro dell'olfatto diventerà molto tagliente, acuto. Anche qualsiasi

paura che hai si scioglie. L'immagine da utilizzare è un cubo giallo. Devi immaginare di essere seduto sopra quel cubo, e senti che i quattro angoli, i quattro lati, si espandono all'infinito, e senti che tu sei diventato tutt'uno con tutta la terra. La sensazione è quella di camminare nella foresta dopo la pioggia di primavera e riesci ad annusare i profumi della terra. E' questo il tipo di sensazione che vuoi percepire quando lavori con questa visualizzazione, o questo mantra. Puoi, anche, visualizzare un cerchio giallo con una croce al centro. Il mantra per questo centro è "SCIVOM SHIANTI". "Scivom" significa amato, gioia, "Shianti" significa pace. Questa è una benedizione d'amore, gioia e pace alla terra. Una bambina che piange, quando è messa gattoni, smetterà di piangere perché si sente completamente collegata con la terra nelle quattro direzioni nord, sud, ovest, ed est. Qualsiasi cosa crei in noi paura avrà un effetto su tutti gli elementi della terra nel corpo: la circolazione, il tono muscolare, i denti, le unghie, i capelli e le ossa. Questo ha moltissimo a che fare con la nostra identità maschile e femminile, e tutte e due sono necessarie per rapportarci al mondo. Dobbiamo accettare tutti e due yin e yang dentro noi.

Falsa paura porta vera paura, e la vita ti offre ciò che tu pensi. Abbiamo affermato che quello che percepisci è quello che concepisci e quello che concepisci e ciò che la vita crea.

Qui stiamo parlando della nostra stabilità. Una delle cose che ci crea una terribile instabilità è la paura del futuro. Essa è basata sulla nostra ignoranza. Mantra-Visualizzazione-Saggezza sono tutte sorgenti di verità. Consideriamo come esempio quest'idea e la seguente storia.

La sicurezza può essere la causa dell'insicurezza. E' come la storia del maestro Zen che aveva venduto tutto il suo terreno per

una piccola borsetta d'oro pensando che un giorno ne avrebbe avuto bisogno. Nel corso del tempo acquisì un discepolo. Insieme viaggiarono nei boschi, fecero campeggio ogni notte e ogni sera il maestro diceva al discepolo: "E' ora che tu esca e controlli la zona e stai attento che non ci siano dei banditi, ladri o gente di cui tu sospetti", "Ma maestro", rispondeva il discepolo, "non c'è nessuno in giro, solo noi". Il maestro rispondeva: "Non importa, voglio essere sicuro". Così il discepolo, essendo devoto, andava fuori ogni notte a controllare la zona e tornava dicendo: "Maestro non c'è nessuno qui, solo noi. Noi siamo perfettamente sicuri". E così andavano a dormire per la notte. Ciò accadde finché finalmente tornarono in una piccolissima cabina dove alloggiavano di tanto in tanto. Il maestro disse: "Adesso vado in città, quindi voglio che tu stia qui e non fai entrare nessuno in questa casetta". E mise la borsa d'oro in una scatolina e la chiuse con un lucchetto, dicendo: "Sto andando in città e tornerò al tramonto". Il discepolo da solo pensò: "Il mio povero maestro è così tanto insicuro, ovunque andiamo, è così tanto preoccupato per i ladri; .. quella borsa, qualsiasi cosa ci sia in quella borsa sta creando insicurezza e paura nel mio maestro". Il maestro quando tornò chiese: "Com'è andata?" E il discepolo rispose: "Benissimo, non c'è stato nessuno". Poi notò che la scatola era aperta e la borsa non c'era più, e gridò: "La mia borsa, la mia borsa d'oro dove se n'è andata? Tu avevi detto che nessuno era stato qui". Il discepolo rispose: "No, infatti nessuno è stato qui". Il maestro: "Quindi che cosa è successo alla mia borsa d'oro?". "Vedi maestro, ho notato che ovunque andavamo quella borsa creava paure ed insicurezze per te, così pensavo di farti un favore e l'ho buttata giù nel pozzo". A quel punto il maestro era in uno stato di shock, ma si rese anche conto che il discepolo aveva ragione. E questo è il caso in

cui il maestro ha imparato dal discepolo. Così la tua casa, il tuo lavoro, la tua relazione d'amore possono essere le tue fonti di sicurezza ma quello non è permanente, perché la sicurezza viene da dentro di noi, e non dalle cose, le cose non sono permanenti. Gesù diceva così: "Cerca prima il regno di Dio che è dentro di te e tutte queste altre cose ti saranno date". Quando cerchi ciò che è invisibile, poi puoi apprezzare tutto ciò che è visibile. Quando senti paura, dà alla tua mente che tu l'hai creata. I pensieri diventano le cose, diventano le forme. Continuando a pensare alle cose che temiamo finiremo con il crearle. Un punto di identificazione di una persona di New York è che cammina come se fosse il padrone della strada, quello è il solo modo per poter sopravvivere a New York, ma se tu cammini con atteggiamento pauroso, qualcosa ti succederà. Tu crei ciò di cui hai paura, è una forma di mancanza di fiducia. Ricordatevi: non esiste un lucchetto per il quale non esiste una chiave.

SVADHISTHANA in sanscrito significa la "propria residenza". Concettualmente vuol dire che da dove siamo venuti dobbiamo ritornare, cioè al luogo originario. Questo è il centro d'acqua nel corpo e ha a che fare con tutti i fluidi del corpo: la vescica, i reni, il fluido cerebrospinale, la saliva. Quindi questo centro è collegato col senso del gusto. A livello psicologico questo centro ha a che fare con la nostra autostima ed energia creativa. La nostra energia può essere espressa in tre diversi modi. Il primo è sessuale. Il secondo è creativo. Il terzo è spirituale, un'esperienza interiore più alta. L'immagine per la visualizzazione di questo CHAKRA viene percepita, nel corpo, a livello pelvico.

Visualizza la luna sopra un corpo d'acqua e puoi vedere la luce che si riflette sulle onde dell'acqua. Permetti a questa immagine di espandersi così da vedere le onde che si

muovono infinitamente. Se ti senti, per qualche motivo, un pò scomodo con l'elemento acqua nella meditazione, perché certe persone hanno paura dell'acqua, come hanno paura della loro energia creativa e della loro sensualità, allora devi immaginarti abbracciato dalla luna, così da tenerti su con la stessa emozione dell'acqua. Puoi sentirti circondato dalla luce della luna, ricercando la sensazione che provi quando cammini sulla riva del mare con la luna piena, quando sei circondato dalla luce, e puoi sentire i profumi dell'acqua. Quel tipo di sensazione di freschezza e di leggerezza della luna, ha a che fare con le bellezze della nostra creatività. Il mantra per questo centro è "MANO RAMUM". "Mano" è la radice della parola mantra, che significa "nella mente". "Ramum" significa "il suonatore". Così, l'intero mantra significa "il suonatore nella mente". L'acqua, o queste frequenze d'energia o questi elementi, ci permettono di essere flessibili, di essere fluidi e capaci di aggiustare qualsiasi tipo di situazione, di essere creativi per trovare una soluzione appropriata ad ogni situazione. Dalla terra cresciamo, ma dall'acqua riceviamo nutrimento. La terra deve avere acqua. A proposito: il primo e il secondo mantra "Scivom Shanti" e "Mano Ramum" vengono espressi come se fossero una canzoncina. Con "Mano Ramum" è la stessa sequenza. Il ritmo somiglia ad una ninna nanna. Una delle cose che inizi a realizzare, quando ti accordi a questo centro, è che il senso del gusto diventa più forte, più intensificato, più accurato. Trovi pure che diventi molto più creativo.

Ci sono, fondamentalmente, tre tipi di persone nel mondo: ci sono quelli che vegetano e, ovunque vai, sono sempre appoggiati su qualcuno, appiccicati, succhiando energia. Ti è mai capitato di trascorrere soltanto venti minuti con qualcuno e sentirti stanchissimo? Hai mai visto un bambino che gioca e poi si

avvicina alla mamma, si appoggia accanto a lei e si rilassa, e poi dopo cinque minuti il bambino è prontissimo a giocare, saltare, correre? La mamma è esausta. C'è un processo di drenaggio e coloro che fanno questo drenaggio non si rendono conto di fare così, forse non sanno di essere così, però svuotano gli altri perché non sono in contatto con la loro sorgente interiore. Poi ci sono persone che hanno tanta di quella energia che non sanno cosa fare, impiegandola o spreandola. Vogliono andare in dieci direzioni tutte in una volta. Questo tipo di persona è invitata a cinque feste di capodanno e vuole partecipare a tutte, finendo per arrivare quando viene salutato l'ultimo ospite che sta andando via. Il terzo tipo è una persona equilibrata, che ha energia sufficiente e ha un senso di direzione. Quando tu sei in comunicazione con questo centro, avrai sempre una direzione perché la natura dell'acqua è di cercare sempre il suo livello, di dare nutrimento, di creare, di portare avanti la vita costantemente. Quando tu sei in contatto con la tua energia creativa, con la sorgente del tuo essere, con questo corpo fisico, con la tua essenza di mascolinità e femminilità, hai un senso di direzione perché hai equilibrio, hai la tua consapevolezza interiore intuitiva e sai regolare la tua potenza. C'è un senso della potenza. Quando siamo aperti a questo centro c'è la sensazione di poter risolvere il problema. Non ci sono più farfalle nello stomaco. C'è la certezza che è possibile affrontare qualsiasi situazione che si presenta. Sai che quando la frutta è matura è succosa, e quando tu sei pieno di questa energia sei maturo, sei bellissimo. Senti che sei pronto e capace di affrontare qualsiasi situazione e di muovere in qualsiasi direzione. E' come la storia dell'uomo che stava viaggiando nella campagna in India. E' arrivato in un piccolo villaggio e mentre arrivava notò una vecchia e bellissima villa. Avvicinandosi al

cancello vide che era chiuso con un enorme lucchetto e catena. Andando in centro, chiese agli uomini di una certa età come mai quella bellissima villa fosse chiusa. Essi risposero che c'era un brutto incantesimo e raccontarono che nessuno era mai stato capace di aprire quella porta, che il palazzo era maledetto e che chiunque avesse tentato di aprire sarebbe incorso in qualche guaio. Egli rispose: "Io non credo ai fantasmi e a tutte queste storie". E così, avendo sentito che il popolo credeva che la casa era maledetta e che chiunque l'avesse toccata avrebbe avuto dei guai, egli pronunciò che non era d'accordo e andò lì per dimostrarlo, seguito dal popolo. Si trovò con un gruppo di settantacinque persone del villaggio che lo attorniarono. Mentre egli si avvicinava alla catena e al lucchetto, questo cadde in quanto, in effetti, non era chiuso. Semplicemente, era stato messo in posizione tale da sembrare chiuso. In quel momento egli si girò, affrontando quelli del villaggio, e disse: "Vedete? la porta non era chiusa con il lucchetto, bensì le vostri menti".

Molto spesso ci sentiamo desolati, impotenti, incapaci di risolvere un problema e di affrontarlo, mentre, in realtà è solo la nostra mente ad essere bloccata. Non è che non abbiamo il potere o che ci manca l'energia, in quanto l'universo è lì per noi ed è abbondante di energia. Possiamo paragonare l'universo ad un grandissimo negozio, ad un grande centro commerciale. Può capitarti, un giorno, di andare in questo centro commerciale e di comprare il concetto della tua incapacità di fare o di avere ciò che desideri. Tale acquisto ti renderà veramente incapace e ti ritrovi ad investire tutta la tua energia in questa credenza. Però, puoi sempre andare a cambiare il concetto che hai acquistato con un nuovo concetto, una nuova credenza e iniziare a riaddestrare la mente ed affermare a te stesso "veramente posso farcela, sono

capace". Non temere questa energia. A volte, quando meditiamo su questo centro, abbiamo paura perché esso è collegato con la nostra sensualità. L'energia creativa potrebbe essere espressa sessualmente, emotivamente, fisicamente o spiritualmente. E' importante ricordare che è energia. E perché devi avere paura del sesso, dato che esso ci permette di esistere e di continuare la specie? Se tu credi che il sesso è cattivo, tu credi di essere cattivo, mentre l'intercorso sessuale è la causa della nostra origine. Da questo nasce il concetto di peccato originale, come la proiezione della ripulsa di sé stessi. Tutto ha a che fare con l'energia che possiede due identità, quella creativa e quella sessuale. Consapevole di ciò, non avrai paura di questa energia. E' nel tuo diritto di nascita e appartiene al tuo patrimonio. E' la pietra miliare dell'esistenza. Quando inizi a metterti in comunicazione con questa energia, senti la tua individualità sempre con maggiore chiarezza, sei capace di esprimere la tua forza creativa e diventi consapevole dell'energia dinamica, del senso di autovalore, autostima. Coloro che mancano di autostima in questo campo, possono essere promiscui perché cercano negli altri questa energia. Esistono anche altri modi per sopperire a tale mancanza: proviamo a manipolare gli altri, facendo pensare loro che siamo meravigliosi, attraverso le nostre azioni, i nostri atteggiamenti o il modo di vestirli, dimostrando falsità. Il tratto caratteristico di una persona veramente creativa è la sua genuinità: non ha mai bisogno di fingere per ottenere i consensi altrui. In questa categoria rientrano gli artisti, i musicisti, coloro che possono andare ad una festa e vestirsi esattamente come desiderano, senza curarsi delle ultime tendenze della moda e, soprattutto, sociali, mostrando come sono in realtà, senza ipocrisie. Quando fingi di essere coinvolto, in un momento di tensione e contrazione, e chi-

udi la comunicazione con il tuo centro e la tua mente, perdi questa tua energia interiore. Per non perderla devi chiederti: "come posso esprimermi con calma in questa situazione? Puoi farlo, perché quello è il modo reale, e se uno ti accetta così come sei va bene, altrimenti va bene pure. Lasciateli essere felici, se a renderli felici è il non accettarti.

Il terzo centro si chiama "MANIPURE". Manipure in sanscrito significa "la città dei gioielli". E' chiamato così perché è a questo livello che il fuoco è percepito nel corpo. Così come il diamante e altre pietre preziose riflettono la luce, questo centro riflette una coscienza più alta. Il fuoco non soltanto illumina, ma è anche espansivo. A differenza dell'acqua che va in contrazione, il fuoco distrugge e crea calore. Questo centro ha relazione con l'essenza della visione. Quando apri questo centro, la tua visione diventa più acuta, i colori diventano più vividi e più illuminati. L'esperienza visiva è molto più chiara rispetto alle esperienze precedenti. La gente parla di miscugli di droghe che, assunte, ti permettono di elevare la sensibilità visiva. Si può avere lo stesso effetto semplicemente aprendo i CHAKRAS. Diventi intensamente consapevole del colore e della forma dentro di te. Questo centro riguarda l'abilità di esprimere sé stesso con il potere, con il controllo. A livello fisico è in relazione con i processi digestivi del corpo o con qualsiasi processo nel corpo che produce calore, con qualsiasi processo chimico, come l'ossidazione. Questo centro è chiamato "AGNI", che significa fuoco. C'è un tipo di yoga che è chiamato "Agni-yoga". Questo centro è utilizzato allo scopo di concentrarsi nell'eliminazione delle emozioni, sensazioni, attitudini e ricordi negativi. E' un centro importantissimo che dividerò con voi fra breve. L'immagine utilizzata per accordarsi a quest'energia è quella di un triangolo nella zona del plesso solare, quello dello stomaco,

in qualsiasi parte dell'ombelico fino alla cassa toracica. Alcuni lo sentono all'ombelico, altri più su in qualsiasi parte di quella zona. Visualizzate una bellissima piramide rosso arancio o giallo fiamma e fatela crescere, finché diventa infinita e diventate tutt'uno con il calore. Sentirete come se foste diventati tutt'uno con ogni stella e sole dell'universo. In meditazione, quando la mente è vuota, devi diventare tutt'uno con il vuoto, con lo spazio, e sentirai muovere un flusso nella tua mente, la tua personalità e il tuo corpo. Il mantra per questo centro è "RAM". "RAM" è una parola piccola, con una definizione piuttosto complessa: "ciò che dà la vita al centro, alla mente e al corpo". Questa è la relazione alla parola radice "RAM", che è la stella del mattino. Per capire questo centro dobbiamo capire il principio secondo il quale per ricevere dobbiamo dare e per dare dobbiamo ricevere. Questo centro ha una relazione con il cordone ombelicale. E' il cordone ombelicale che permette al feto di ricevere energia e nutrimento dalla madre. Quando un individuo ha un senso di dipendenza psicologica, sia a livello inconscio che consapevole, egli prova a stabilire un legame che ricorda quello del cordone ombelicale. Quando sei attratto da qualcuno e questo è attratto da te, tu senti simpatia, lo vuoi aiutare, vuoi estendere te stesso verso lui, vuoi dargli consolazione, carezze, amarlo e dargli sostegno. In qualche modo stai creando un rapporto viscerale, sia a livello psicologico, sia a livello emotivo, sia psichico. Tale approccio al rapporto può procurare uno svuotamento di energia. Se svolgi un lavoro dove dai consigli o guarigione psicofisica è molto importante non sentire pietà o essere emotivamente coinvolto con l'altra persona, o identificarsi con la loro situazione. Quella non è compassione, perché questi sentimenti ti lasceranno svuotato, in quanto l'altro ha assorbito la tua energia o, peggio ancora, ha scaricato su di

te la sua negatività. Adotta, piuttosto, la modalità del distacco, riconoscendo che questa persona ha dentro di sé un proprio potenziale di vita e di divinità, e quindi è capace di risolvere i propri problemi. Ciò gli permetterà di sentirsi diversamente quando è con te, così il drenaggio energetico sarà sostanzialmente ridotto.

Quando pensi ad un'esperienza di potere ricordati che chiunque o qualsiasi cosa che tu vorresti controllare riesce anche a controllare te. Per esempio, quando stai guidando sull'autostrada a 90 Km orari, è impensabile che tu lasci lo sterzo. Certo, tu potresti dire che stai controllando la macchina, ma la macchina ha anche il controllo su di te. E' necessario dargli la tua totale attenzione. Quando stai provando a controllare una situazione e non sei libero, manchi di libera espressione. Quando tu vuoi che qualcuno faccia qualcosa per te e, chiedendolo, non credi che quello che stanno facendo sia giusto, piuttosto che lamentarti cerca di diventare un esempio, facendo ciò che vorresti che facessero. Il 90% delle volte vedrai che il loro fare bene o meno non ti disturba più, perché quello che stavi veramente affrontando è il vedere i tuoi problemi attraverso di loro, e non essendo in grado di accettare la situazione hai proiettato su di loro la tua repulsione. Così, stai facendo un gioco di potere con loro. E' una cosa meravigliosa il potere. Questa, fra parentesi, è una cosa difficilissima da imparare, ma quando la impariamo ci libera da tantissimo dolore. Infatti, per avere controllo si deve imparare a lasciare andare il controllo. Per esempio, quando ho iniziato ad insegnare, ho sempre trovato qualcuno che voleva monopolizzare l'attenzione della classe o che si metteva in competizione con l'istruttore o il capo del gruppo. Quando mi trovavo in situazioni del genere, pensavo "oh, Dio! Sto perdendo il controllo". Poi mi concentravo sull'argomento che stavo trattan-

do o insegnando e mi rilassavo, prendo il mio plesso solare ed entrando nel flusso. Potevo, così, permettere a quella persona di correre avanti per un paio di minuti e, poi, sapevo che avevo di avere il totale controllo della classe. A nessuno piace essere sotto pressione. Infatti, se una persona viene messa sotto pressione si tira indietro. Ma appena gli dici che non è veramente importante ciò che teme e gli lasci libertà di scelta, succede che sono felici di partecipare. Questa non è manipolazione, bensì è il riconoscimento della libera volontà dell'altra persona, della libera integrità altrui.

Questo centro ha molto a che fare con il nostro modo di esprimerci. Quando esitiamo, stiamo provando a controllare una situazione. Per esempio, se io sono preoccupato su come esprimermi parlando con te, allo scopo di farmi capire alla perfezione, potrò riflettere nella mia voce la mia insicurezza. Succede la stessa cosa nella vita. Quando provi a programmare il futuro, cercando di vedere come puoi raggiungere i tuoi obiettivi, tentando molte strade senza esserne pienamente certo, potrà succedere di perdere la nostra spontaneità. Non seguiremo il flusso, perché abbiamo già programmato nella nostra mente cosa dovremmo dire o fare quando, per esempio, Maria aprirà la sua porta ed entreranno nella sua casa. E cosa succederà se Maria non risponderà perché è uscita? Cosa ne faremo del nostro copione? Potrà succedere che, sentendo fortemente il fallimento del nostro progetto, creeremo solo problemi per noi stessi e per Maria. Se, invece, fossimo andati a quella porta per incontrare Maria con la mente totalmente aperta, senza aver prestabilito un programma, senza alcun pregiudizio mentale, avremmo risposto alla situazione effettiva. Avremmo potuto vederla per ciò che era invece di provare a cambiarla. Riesci a vedere la sequenza d'energia? Il fuoco vuole

cambiare o illuminare le cose. Quando il fuoco incontra qualcosa la cambia. Così hai due scelte: incontri una cosa e la cambi oppure aggiungi illuminazione.

C'è una bellissima storia che racconta di cinque yogi. Essi stavano andando via dal tempio al tramonto. Erano rimasti lì un po' più del solito e pensarono che era più buio di quello a cui erano abituati. Mentre stavano scendendo le scale, videro un cobra avvolto su se stesso e si spaventarono molto. Due yogi scapparono via più velocemente che potevano, mentre gli altri due andarono a prendere un pezzo di legno per ammazzarlo. Il quinto yogi era andato a prendere una torcia per vedere meglio. Quando i due yogi ritornarono con il pezzo di legno, trovarono lo yogi con la torcia che disse loro: "Non preoccupatevi, è solo un po' di corda". Imparare a mettere a fuoco la nostra mente, la nostra consapevolezza, significa essere capaci di vedere con che cosa stiamo trattando, e invece d'aver paura o di essere controllati dalla situazione, vedremo con che cosa veramente stiamo trattando, in modo da avere i mezzi per affrontarla. E' questo che intendeva Gesù quando diceva: "Conoscerai la verità e la verità ti libererà". Infatti, per sapere la verità si deve essere disponibili a vederla, a vedere la realtà per ciò che è. Questo è uno dei nostri prerequisiti per avere esperienza del nostro pieno potenziale, per raggiungere la conoscenza cosmica o l'illuminazione, per sperimentare quel senso di unione con il tutto e la disponibilità ad accettare la realtà, qualsiasi essa sia. Non importa quali siano le vostre idee, i vostri sogni, impressioni o fantasie sull'universo. E', piuttosto, importante che tu sia disponibile a lasciare andare quelle credenze ed idee in modo da poter vedere la realtà per quella che è, in modo da saperla affrontare. Questo centro lo possiamo utilizzare in due modi: per comunicare o per comunione. Può essere

un'esperienza magica o un'esperienza mistica. Può essere utilizzato per esternare l'interiorità o, al contrario, per interiorizzare. In affari, per esempio, avvocati, insegnanti, politici, figure d'autorità, tendono ad avere una personalità dominata da quest'energia. Essi sono molto impegnati nel comunicare ed essere sempre sotto controllo. Ciò è molto importante per queste persone, e trasmettono tale energia a chi li circonda. Ma questa è la manifestazione esterna. Se queste stesse persone prendono quell'energia e la portano dentro per mettersi a fuoco e per conoscere meglio la loro costituzione emotiva, la mentalità, le condizioni della loro infanzia ed il passato, allora prendono il controllo non più della gente attorno a loro ma di sé stessi. Quando controlli il tuo mondo interno puoi controllare il mondo che ti sta intorno, e così capire come creare dentro di te il tipo di mondo che vorresti vedere fuori di te. Gradualmente tu riesci ad affrontare e cambiare il tuo ambiente, muovendoti dentro uno spazio diverso. Per esempio, io ho vissuto a New York city per dieci anni. Non lo trovo per niente un posto pericoloso e minaccioso, perché lo spazio dove ho la mia coscienza quando sono a New York city mi permette solo di relazionarmi con quelle persone che non mi faranno del male, anche perché io non ho intenzione di fare male o dare fastidio ad altri. Quando impari a controllare i tuoi sentimenti, le tue motivazioni e le tue intenzioni, attiri verso te persone che si muovono nello stesso spazio. Così non sentirai violenza, dolore o confusione.

Una volta c'è stata una scimmia che trovò un vaso d'argilla. Guardando dentro si accorse che era pieno di ceci. Essendo una scimmia disse: "Ah si!", e mise una mano dentro, prese un gran mucchio di ceci e provò a tirare il suo pugno fuori dal vaso. Questo vaso aveva un'apertura molto piccola, così non riuscì a fare uscire il pugno pieno di

ceci. Agitava il vaso, provando a tirare fuori la sua mano, senza però lasciar andare via i suoi ceci. Iniziò a saltare su e giù urlando e gridando. Di conseguenza, tutte le scimmie sentirono questo rumore e scesero tutte giù dagli alberi per vedere cosa succedeva. Ognuna di loro elargiva un consiglio: una diceva "Perché non urli al vaso"; una diceva "Perché non lo agiti più violentemente"; e l'altra diceva "Perché non gli dai un calcio"; e un'altra diceva "Perché non gli parli molto gentilmente e forse ti lascerà andare". Mentre discutevano tutti animatamente, un uomo stava passando. Sentendo tutto il rumore, si avvicinò per la curiosità. Egli vide il gruppo di scimmie, con una al centro, e capì cosa stava succedendo. Si mise a ridere e diede una botta in testa alla scimmia. A quel punto la scimmia aprì il suo pugno e il vaso e i ceci volarono in tutte le direzioni. E l'uomo disse: "Vedi? tutto ciò che dovevi fare era lasciare andare i ceci". Ciò che noi dobbiamo fare è lasciare andare la cosa alla quale siamo legati, in modo da avere l'esperienza dell'essenza della vita e conoscere chi siamo. Così, invece dei ceci, lasciandoli andare, possiamo avere la città dei gioielli.

C'è una tecnica per lavorare con quest'energia, in modo da bruciare la negatività che abbiamo dentro. Quello che fai quando lavori con questa tecnica, che si chiama "SITKARA", consiste nel rilassare il corpo ed entrare in un dolce, chiaro spazio meditativo. Decidi in anticipo la memoria che vorresti bruciare. Magari si tratta del periodo in cui tua madre ti dava le botte per qualcosa che non avevi fatto, di cui non eri responsabile, e questo ti ha lasciato una profonda cicatrice emotiva. Quindi, quello che fai attraverso la tecnica, è di metterti in comunicazione con la visualizzazione delle fiamme, con il terzo CHAKRA o con il mantra che è più comodo per te, ripetendolo finché senti aprire quel centro e senti sollevare l'energia.

Quando arriverà alla testa, metti a fuoco l'immagine e le sensazioni della tua esperienza, prendi un profondissimo respiro e fai un rumore tipo "ISSSSS". Fallo gentilmente o con grande vigore, seguendo semplicemente ciò che è più comodo per te. Lavora con questa sequenza. Il concetto è che ogni volta che lavori con il suono "ISSSSS" tu vedrai le fiamme e queste fiamme circondano e consumano quelle memorie, sensazioni, visualizzazione e suoni di quella memoria. Quando completi l'espiazione, puoi dare un'occhiata per vedere se è rimasto qualcosa di quella memoria, anche un piccolo residuo delle immagini negative. Se è così, ricomincia, anche 3-4-5 volte. Lavorando con queste tecniche quotidianamente, puoi eliminare vecchie registrazioni interiori, attitudini, paura, rabbia. E' un'ottima tecnica da utilizzare in congiunzione con qualsiasi pratica terapeutica. Ti aiuta se stai provando ad eliminare le cause originali di alcuni intoppi interiori, e ti rendi conto che hai a che fare con certe esperienze chiave della tua infanzia. Ti aiuta anche se stai lavorando con una situazione attuale per te molto difficile e dolorosa. Ad esempio, se sei stata lasciata dalla persona che amavi; e quando ti siedi a meditare tutto ciò che senti è odio, furia emotiva, questo è il momento in cui puoi utilizzare questa tecnica. Se meditare vuol dire sollevare rabbia e astio vai a correre o vai a nuotare perché non è il momento giusto. Devi avere, piuttosto, la capacità di allontanarti sufficientemente dalla rabbia per metterti in contatto con il mantra per togliere la rabbia, allo scopo di utilizzare a livello guaritivo l'energia positiva. Altrimenti, finiresti con il rafforzare ed intensificare l'energia della rabbia. Questa tecnica è molto efficace anche in altri casi. Se non riesci a metterti in contatto con questo centro, puoi visualizzare un falò e immaginare che ti stai avvicinando in una foresta, che stai camminando per un sentiero e trovi un po' di

carbone, un po' di legna. Immagina di trovare le cose che hanno per te un significato e che ti piacerebbe bruciare. Cose dentro di te che vorresti distruggere. Forse un po' di avarizia, di egocentrismo, un po' di orgoglio, un po' di ego. Quando il fuoco è pronto metti tutto dentro e osservali bruciare. Mi piacerebbe dire una cosa su come questi centri possono avere influenza sulla nostra salute fisica. Prendiamo l'esempio di una donna che conosco. Ella presentava problemi legati alla disidratazione del corpo. Così, andò da un medico omeopatico e il medico le diede farmaci che, a causa degli effetti collaterali, la costrinsero a prendere altri farmaci e questi, a loro volta, le provocarono altre complicazioni. Alla fine la diagnosi del medico fu che era disidratata. Il medico, verso questa donna, è stato eccessivamente superficiale. Anni prima, l'insegnante di meditazione le consigliava di meditare sul suo secondo centro e lavorare con il CHAKRA "Mano Ramun" e le visualizzazioni della luce della luna e l'acqua tre volte al giorno. In sei mesi era in perfetta salute. Una ritenzione idrica può anche significare una ritenzione della nostra energia creativa, della paura di esprimerla. La mancanza di fluido nel corpo è dovuta al fatto che stiamo buttando fuori liquidi. C'è una sequenza molto bella nel libro dei proverbi, dove Salomone dice di non far cadere le acque della nostra gioventù, di non buttarle via con qualsiasi persona. Meglio aspettare finché incontri quella persona speciale, e poi con quella dividere l'energia creativa.

Allo stesso modo noi possiamo perdere quest'energia o possiamo risparmiarla e utilizzarla per elevare il nostro livello di coscienza. Fermati un attimo e pensa che ogni ovulo ed ogni spermatozoo sono un potenziale essere umano. Potenzialmente potrebbero essere un eventuale Einstein, un potenziale presidente degli Stati Uniti.

L'intelligenza, la conoscenza, l'informazione, il potere, l'energia che esiste in ogni singolo ovulo e spermatozoo, quell'energia può essere potenzialmente sollevata al livello della coscienza della mente, fino al sesto CHAKRA, il terzo occhio. E' possibile utilizzare tutta quell'energia per la tua informazione e consapevolezza nel momento presente. Per questo l'energia creativa e sessuale sono tanto importanti in tutte le discipline spirituali. Per questo motivo, quando spiritualmente sei più vicino a Dio -hai cioè maturato un alto livello di fede e di pratica della fede- e scegli di diventare celibe, stai, così come indica lo stesso significato della parola, scegliendo di festeggiare la vita. Il nome in sanscrito è "BRAMMECCIARE". La parola "Brama" si riferisce al creatore dell'universo e "Ciaria" significa "camminare, andare in giro". Quando si è celibi si va in giro nella consapevolezza del brama. Così, tu senti che sei in comunione, in intercorso spirituale, al limite cuore a cuore con quel livello del sesto CHAKRA, con ogni essere vivente nell'universo. Prestiamo la nostra attenzione ai problemi fisici in relazione al terzo centro. Per esempio, se hai difficoltà ad esprimere la rabbia è bene che inizi ad ascoltare ciò che succede dentro di te. Forse la tua mente ricorda un'esperienza dove hai avuto paura delle punizioni quando dovevi esprimere rabbia, quindi la tua esperienza è paura simultaneamente alla rabbia, così i surrenali non sanno se vogliono correre per la paura o lottare per la rabbia. Conseguentemente non riesci a reagire, anche se i surrenali lavorano il doppio. Questo svuota la tua riserva d'energia. Ci sono due modi per affrontare i due diversi tipi di rabbia. C'è la rabbia che è repressa da molti molti anni, e che quindi richiede di ristabilire l'equilibrio psico-emotivo per recuperare il tempo trascorso tra il trauma ed il presente. E c'è quella recente, la quale può essere fermata subito prima che

prenda il sopravvento della tua mente. Quando senti la rabbia come reazione ad una situazione nuova, prima di reagire devi capire quale tipo di rabbia sia. Se è un problema vecchio, puoi concentrarti su una nuova strategia, per evitare la repressione e il ripristino di vecchie abitudini. In una nuova situazione, puoi eliminare la rabbia sin dall'inizio, senza nessuna ripercussione negativa psicologica.

Ti è mai capitato di cadere dentro gli occhi di qualcuno? Sembra che tu sia capace di bere tutto il mondo tramite i tuoi occhi. Cerchi sempre indizi, guardi per vedere quello che dovresti sentire, quello che gli altri vogliono che tu faccia. Molte persone guardano verso il mondo per trovare gli indizi, per sapere come dovrebbero parlare, comportarsi, essere. Non sanno quello che vogliono fare, sono controllati da tutti gli altri. Quando diventi consapevole di questo comportamento in te stesso smetti di farlo. Scegli la tecnica dell'introspezione, così da essere capace di determinare e controllare la tua direzione. Quando cerchiamo compagnia è molto utile conoscere i diversi tipi di personalità. C'è un tipo di persona che, essendo bloccata al primo livello, è avara. Il secondo tipo di persona, bloccata al terzo centro, è manipolativa. Infine, il terzo tipo di persona potrebbe essere bloccata al secondo centro, ed è una persona sensuale, alla quale piace godere la vita; così, se devi scegliere una compagnia, fallo con chi è bloccato al secondo centro, almeno ti diverti.

Quando una persona è bloccata al primo CHAKRA, c'è l'atteggiamento del "dammi, dammi, dammi", la tendenza ad acchiappare le cose per noi stessi. E' la paura e l'insicurezza che porta all'avarizia. A proposito: ci sono diversi tipi di paura e molti diversi tipi d'avarizia. Forse non pensiamo di esser avari perché non abbiamo avarizia per cose materiali, ma potreste essere avari per saggezza

spirituale o per fenomeni psichici. Non esiste nessun tipo d'avarizia più distruttiva che quella tipica di chi vuole qualcosa per niente, di chi vuole che Dio faccia le cose gratis o che qualcuno le faccia in nostra vece. Desiderate e pretendete, ad esempio, la coscienza cosmica solo attraverso l'imposizione delle mani sul capo. Sono tante le persone in giro che cercano la coscienza cosmica istantanea, ma se è una cosa istantanea non ci sono dubbi: non avrà lo stesso sapore della cosa vera. Quindi se state cercando l'illuminazione cosmica istantanea state cercando guai.

Vorrei dire qualcosa a proposito del Kundalini. La parola Kundalini significa serpente a forma di spirale. C'è, in fondo alla colonna vertebrale, al livello dell'osso sacro, un nervo piccolissimo che ha la forma caratteristica di spirale, proprio come un serpente a forma di una molla. Non è più largo di un capello. Quando si sta meditando e lavorando con le tecniche respiratorie e tecniche più alte, il sistema nervoso centrale ha bisogno di accomodare quella quantità d'energia in più, perché pensieri ed emozioni sono energia. Così il sistema nervoso, che è anche il sistema di conduzione elettrica nel corpo, diventa più robusto, più allenato, cosicché quando questi sentieri neurologici sono sviluppati, quel piccolissimo nervo alla base della spina, il nervo Kundalini, aumenta di volume e sale, e sta solo pochi millimetri dalla base del midollo spinale; e quando arriva a toccare la corda del midollo spinale, la persona ha ciò che è chiamata un'esperienza Kundalini. L'esperienza è paragonabile ad un liquido semisolido di fuoco che sale lungo il midollo spinale fino alla testa. Poi c'è una risposta d'energia, un'onda, che scende di nuovo giù, fino alla fine del midollo spinale e poi sale di nuovo ed esce da uno dei CHAKRAS. Qualsiasi centro tramite il quale l'energia esce è il centro fino al quale hai

sollevato il tuo Kundalini. Così, quando una persona dice di aver avuto un'esperienza Kundalini non significa che è diventato un maestro, che ha raggiunto l'illuminazione cosmica, significa semplicemente che ha sollevato la sua energia ad uno di questi livelli. E' pericoloso provare a stimolare quest'energia prematuramente allo scopo di ottenere la coscienza cosmica istantanea. Entro due o tre mesi è possibile raggiungere ottimi livelli tramite pesante ginnastica di respirazione praniana, ma in quanto è come mettere un milione di volts di elettricità nelle linee della tua casa, se non sei pronto bruci tutto. Quando arriva troppa energia tramite il corpo, prima che il corpo o il sistema nervoso siano pronti per affrontarlo, letteralmente bruci tutto il circuito. Puoi provocare un danno fisiologico e mentale. Ci sono persone in India e negli Stati Uniti che sono capi di diverse sette e gruppi religiosi che avevano già questo tipo di esperienza, che possiedono abilità psichiche, presenza strabiliante e sono altamente carismatici; ma sono schizofrenici o paranoici, con moltissimi problemi psicologici. Quello che succede è che quando una tale quantità di energia passa nel corpo, se esiste negatività nel corpo, questa diventa fortissimamente intensificata, e quindi sparata fuori da tutte le parti, e l'individuo non può affrontarlo, non può controllarlo. Quindi non bisogna essere troppo ansiosi di mettersi in contatto con questa potenza latente in tutti noi.

Se mediti utilizzando i CHAKRAS gradualmente e lentamente, per un periodo di due o tre anni, il Kundalini si solleverà naturalmente e spontaneamente e con assoluta sicurezza. Si solleverà tramite i CHAKRAS che sono chiari e quando tu chiarisci i CHAKRAS stai chiarendo la tua mente e il tuo corpo, guarendo e trasformando te stesso gradualmente. Sarai, così, in grado di affrontare quest'energia e non diventerai schizofrenico

o danneggiato in nessun modo.

L'avarizia cieca porta alla crudeltà, quindi quando una persona è bloccata a questo livello vorrebbe sollevare la vera energia al secondo livello e mettersi in contatto con la sua abilità creativa. Se uno è bloccato lì, tende a cercare solo il piacere e diventa edonista e volubile. Non si può fare affidamento su tali individui. Così da quel livello ci si deve sollevare al terzo livello e sempre più per arrivare al centro del potere. Ma anche qui, il potere facilmente separa e manipola la sua relazione con la mente e molti si identificano con la loro mente, piuttosto che con le loro emozioni, perché credono di poter comprendere ogni cosa con il loro intelletto; e quando la mente ha fatto il suo lavoro si sentono sicuri di avere il controllo sulle situazioni. Il problema è che noi non siamo le nostre emozioni o i nostri pensieri. Il potere assoluto corrompe assolutamente. Questo potere crea separazione e crea distanze, perché, ad esempio, per essere un capo si devono avere dei seguaci. E quello significa che devi guardare gli altri con un senso di superiorità, ed è qui dove avviene il blocco e c'è bisogno di sollevarsi al livello del cuore.

Il centro del cuore, che si trova al centro del petto, si chiama ANAHATA, che in sanscrito significa "sempre risonante con bellissimi suoni d'amore". Una delle cose meravigliose dei CHAKRAS è che essi sono come le sette note di uno strumento. Quando sai suonare bene il tuo strumento, puoi sempre essere in armonia con chiunque incontri. Se una persona sta venendo predominantemente dal centro del potere o dal terzo o dal secondo o qualsiasi altro centro, tu puoi compensare suonando un'altra nota e tieni te stesso in armonia con quella persona. Lavorando con questi centri, impari ad essere in armonia con tutti. Per esempio, sei al telefono in ufficio e qualcuno ti sta rompendo l'anima, mentre tu vuoi completare il tuo lavoro, ma questa per-

sona non riesce a capire. Ciò che puoi fare è aprirgli il terzo occhio e accordarti alla persona per avere maggiore discernimento e riuscire a capire perfettamente da dove sta venendo. A quel punto, puoi terminare la conversazione o stroncarla perché puoi renderti conto che, forse, quella persona non è molto intelligente e non riesce a capire o comprendere quello che stai cercando di comunicare. Così, impari ad utilizzare questi diversi centri. Se qualcuno viene da te con la rabbia, con sentimenti molto amari, puoi aprire il centro del cuore ed amare, e la persona inizierà a sciogliersi e a diventare più comoda in tua presenza, in quanto sente un senso di autoaccettazione e anche un'accettazione della loro rabbia.

Ho scoperto una cosa molto bella: non importa quale situazione tu viva. Tu puoi sempre permetterti di amare. Amare qualcuno non vuol dire che sei insicuro o che non sei in controllo o che l'altra persona può abusare di te o farti del male. Puoi, infatti, allo stesso tempo, amare ed avere il controllo di te stesso, perché questo è il dunque: imparare ad avere il controllo di te stesso e trattare con i tuoi sentimenti, la tua mente e la tua vita. Questo centro è in risonanza con bellissimi sentimenti d'amore e con la capacità di sentire. Questo centro è in relazione ad elementi dell'aria, il respiro, i polmoni e il cuore stesso. Lavora con il senso del tatto. E l'aria trasporta sensazioni e sentimenti. Quando pensi a dell'aria che ti soffia sul viso, puoi sentire il suo tocco sul tuo viso, sul tuo corpo. Hai mai sentito qualcuno dire: "Mi sento fuori fuoco"? Quello che vogliono dire è che non sono in contatto con i propri sentimenti.

L'immagine che utilizzi per questo centro è quella di una perla azzurra del cielo o puoi utilizzare una luce scintillante bianca. Quello che fai con la perla è di immaginarla crescendo e respirando dentro di te, quando ispiri

ed espiri tu metti a fuoco il tuo respiro, come se stesse entrando direttamente nella pelle, e come un palloncino si espande finché diventa un tutt'uno con il corpo. Puoi espandere e diventare un tutt'uno con l'aria fuori dal tuo corpo, come già fatto con quella che hai dentro: si espande sino a comprendere l'aria del palazzo, poi del quartiere, della città e l'aria di tutto il mondo e poi con l'universo, all'infinito. Ciò permette a quella energia di avere il suo flusso dentro la tua mente, il tuo corpo, la tua personalità. Il mantra che va con questo centro è "SO HUM". "SO" è un pronome dimostrativo che significa "quello", "HUM" significa "io sono". Così, letteralmente, significa "quello che io sono". "So Hum" è un mantra che tu reciti silenziosamente nella tua mente perché lo metti in cognizione con il tuo respiro. Quando ispiri silenziosamente dici "So" e quando espiri "Hum". "So" ispiri, "Hum" espiri. Luce io sono, "So Hum", la vita io sono, "So Hum", amore io sono, "So Hum". Così lo puoi dire in italiano o in sanscrito. A me piace dirlo alternativamente.

In sanscrito c'è il BINDU e il SINDU. Il bindu è una goccia metafisica di una massa d'energia compatta, pronta per creare. Il sindu è l'oceano, e c'è un oceano di vita lì fuori, c'è un oceano d'aria, e quell'aria ci dà la vita, ci dà la capacità di sentire. Quando io sono in contatto con quell'oceano riconosco che io sono un individuo, espressione dell'invisibile elemento dell'aria, non posso vedere l'aria ma la posso sentire, non posso risparmiarla, salvarla o metterla nella mia tasca, per averla, devo darla via. E' qui il principio: il ricevere richiede il dare. Per questo è molto spesso chiamato dai metafisici il centro dell'equilibrio del corpo, della bilancia. Se ti senti fuori equilibrio, mettiti in contatto con il quarto centro. E' vero, anche letteralmente, se senti che fisicamente stai perdendo l'equilibrio, hai bisogno di metterti in contatto con

questo centro che è quello del cuore. Quando sono in una posizione di equilibrio difficile nello yoga, mi metto in contatto con questo centro e non cadrò così facilmente, perché mi dà maggiore equilibrio.

Il ragionamento non è amore, è un affare, è una negoziazione, ci sono molti che sono confusi fra cos'è l'amore e cos'è il desiderio. E non possono separare l'uno dall'altro. Quando uno dice "ti amo" significa che ti ama? O vuole il tuo corpo? Abbiamo bisogno, a questo livello, di separare, ben distintamente qual è la differenza tra desiderio, ossessione, attrazione, eccitazione e amore. Amore è un tipo di accettazione. C'è un oceano di vita lì fuori che semplicemente accetta la vita, non la giudica o critica, semplicemente è esperienza, cioè esperienza della vita. E quando tu entri in quella frequenza con il cuore diventi come una goccia nell'oceano. Quando tu metti una goccia nell'oceano, non puoi vedere dove inizia la goccia e dove finisce. E' come quando tu diventi tutt'uno con la tua infinita natura. La natura della tua vita è amore, è energia, luce, consapevolezza, così ti senti un tutt'uno con tutta la vita. E' a quel livello che si inizia a sentire genuinamente compassione, non simpatia o pietà. Inizi a sentire ciò che l'altra gente sente e inizi ad avere più cura dei sentimenti degli altri ed inizi a dimostrare che ti importa qualcosa. E' compassione vera e puoi allungare le tue braccia per incontrare l'esigenza degli altri. E' a questo livello che si impara ad entrare in servizio e tutto diventa servizio: se stai scopando il pavimento, lavando i piatti, costruendo un grattacielo o se sei il presidente degli Stati Uniti, qualsiasi cosa tu stia facendo diventa un atto d'amore e di servizio e la cosa bellissima dell'amore è che non tiene i conti delle cose. L'amore quando dà non guarda mai indietro. Ti sei mai trovato dicendo: "Sai io ti ho amato, dolcezza, per ventidue anni è questo ciò che mi dai in cam-

bio?”. Amavi veramente tua moglie o tuo marito o è stata una negoziazione, è stato un contratto? Se dici che ami qualcuno e a quell'amore dai attenzione, cura e tempo e non ricevi niente indietro, ti fa dispiacere? Se sì, non avevi veramente amato quella persona. Forse hai un contratto. Molti dei nostri rapporti e matrimoni non sono altro che contratti o negoziazioni. E ciò è una cosa diversa dall'amore e forse ci sentiamo usati. Bene, c'è solo un posto in questo mondo dove puoi andare e non essere usato e quello è il cimitero.

C'è una grande differenza tra uso e abuso. Abbiamo tutti bisogno dell'altro. La camicia che io indosso in questo momento può essere stata fatta da qualcuno del Sud-America, o in Italia, ovunque, o il cibo che mangio è stato prodotto da qualche contadino che magari se ne frega della meditazione, per esempio, ma senza di lui non potrei sopravvivere fisicamente. Abbiamo tutti bisogno l'uno dell'altro. Questo riguarda la categoria mentale dell'utilizzazione dell'amore e della condivisione. Uno dei problemi che subentra a questo livello, dove il CHAKRA è bloccato, è che se non riesci ad amare non riesci a respirare, e se non riesci a respirare non puoi vivere. Le persone che hanno problemi respiratori o problemi con l'asma, hanno difficoltà con le proprie emozioni, hanno difficoltà amando o accettando l'amore. Se è un problema di ego, questo è al livello del cuore, dove l'ego si esprime principalmente; in un senso è il centro del corpo, perché quello che è caro per te tu lo tieni come tesoro nel tuo cuore. Gesù diceva: “Dov'è il tuo tesoro lì troverai pure il tuo cuore”. Così, qualsiasi impressione hai di te stesso, su chi sei, su cosa credi che tu sia, e provi dei sentimenti per qualcuno e sei rifiutato, senti mal di cuore.

Vi do un esempio. Io sono molto preso da un'idea, da un'aspettativa di ciò che dovrei

fare, o quel che dovrei essere, ed essendo un uomo americano, quindi un marito buono e fedele, con due macchine e tre figli e una casa di un certo tipo e una casa estiva e un lavoro da professionista con un buon guadagno, e ho questo concetto di Ego nella mia mente, corro dappertutto e non ascolto il mio corpo. Quando sono stanco continuo a spingere. Non ascolto le mie emozioni o il mio bisogno di rilassarmi e sto costantemente in oppressione controllando, dirigendo e spingendo-spingendo-spingendo, e cosa succede? Infarto al cuore. Oggi, la scienza in America sta riconoscendo questo molto chiaramente. La tipica personalità che ha problemi di cuore, è una personalità che ha un grande ego, che è esasperatamente impegnata. E' sempre impegnata con la soddisfazione di se stessa e del modello che dovrebbe realizzare.

Quando l'amore guarda in su, questo è riverenza. Quando l'amore guarda in giù è benevolenza. Quando l'amore guarda occhio ad occhio è accettazione. C'è una bellissima storia indiana, che narra di un Maharaji che ha dato la nascita ad un bellissimo figlio. Il figlio era così insolito che, nei primi cinque anni della sua vita, creò tantissima commozione nel palazzo. Tutti parlavano di quanto fosse precoce questo figlio, di quanto fosse agile, di quale controllo incredibile avesse sopra il suo corpo, di quanto fosse furbo e veloce ad imparare ed a fare tutte le cose. Ovviamente era un prodigio. Fuori da ogni dubbio, era eccezionalmente precoce. La notizia girava nel palazzo, nella città capitale e in tutto il regno, lontano dalla capitale, nei boschi, nelle montagne. Tali meraviglie arrivarono alle orecchie di un vecchio ladro. Quando egli sentì parlare di questo ragazzino, iniziò a fantasticare perché lui non era diventato padre, in quanto sua moglie non era fertile e pensava, tra sé e sé, con il suo modo semplice: “Chissà se avessi avuto io un

figlio come lui, avrei potuto insegnargli a rubare dalle tasche della gente meglio di tutti gli altri in tutta l'India. Avrei potuto addestrarlo facendolo diventare il ladro più furbo. Se avessi avuto un figlio così avrei potuto farlo diventare il più infame bandito in tutta l'India. Avremmo potuto avere centinaia di ladri e delinquenti al nostro servizio. Saremmo diventati infami e ricchi. Più pensava, più l'idea gli piaceva. Una notte entrò nel giardino del palazzo con un paio di amici e rapì il principe che aveva cinque anni e lo portò nel suo piccolissimo villaggio, nei boschi, nella montagna. Certo, i primi giorni il bambino piangeva, piangeva e piangeva; poi, con un pezzo di dolce e qualche giocchino, piano piano, il ragazzino iniziava a dimenticare suo padre, il palazzo, la sua casa e la sua patria. Passarono gli anni e quando compì 21 anni il ragazzino non ricordava più di essere stato principe. Diventò, infatti, un fortissimo ladro e ricercato in tutta l'India per rapina, sequestri, brutalità e crudeltà. Era pure molto violento. Fu più o meno in questo periodo che il re decise, contro i consigli dei consiglieri, di voler visitare questa particolare parte del suo regno. I consiglieri, sapendo che c'erano tanti banditi e criminali in quella zona, non volevano che accadesse qualche guaio al re. Il re invece disse: "Guardate, sono un vecchio uomo, non ho mai visto questa parte del regno, ho diritto di vederlo". E continuò: "Non mi succederà niente". Quindi prese un paio di guardie, un paio di amici, un paio di soldati, e andò in questa parte del paese a fare campeggio. Camminando da solo nei boschi, arrivò ad una strada, e quando questo giovane stava venendo verso di lui cavalcando, istantaneamente il re sentì una sensazione di bruciore al petto, sentì una sorgente emotiva dentro di sé e diventò molto eccitato e non sapeva perché, perché non conosceva questo ragazzo, non lo aveva mai incontrato; quando il gio-

vane uomo vide il re, anche lui, pur non riconoscendolo, ebbe la stessa reazione, tanto da sentirsi paranoico. Così, quando affrontò il re, fece finta di non avere nessuna risposta o reazione emotiva. Il re quando lo vide lo fermò e gli chiese: "Signore mi scusi, ma devo sapere dove sta andando", e il giovane uomo rispose: "Che cosa le importa dove sto andando". Il re rispose: "Mi deve perdonare, non vorrei sembrare invadente, lei mi può dire chi è?", e il ragazzo sulle difensive rispose: "Non sono affari che la interessano, perché mi fa queste domande?". A questo punto il re vide sul viso un marchio della nascita e lo riconobbe come suo figlio. E disse: "Signore, io non voglio farle nessun male le do la mia parola d'onore che non accadrà nessun guaio tramite me, ma io devo sapere chi è suo padre e da dove viene, devo incontrare suo padre". Il giovane, guardando il re, aveva così tanta emozione dentro di sé che non seppe trattenersi. Era terribilmente confuso e contro i suoi migliori pensieri, mise il re sul suo cavallo e lo portò da suo padre. Quando raggiunsero l'uomo che pensava essere suo padre, il bandito che l'aveva sequestrato, entrarono nella casetta per scoprire che il vecchietto era molto, molto malato e stava morendo. Il re stava da un lato e il ragazzo dall'altro lato del letto di quest'uomo che stava morendo. Il re disse a questo signore: "Io sono Maharaji, il re che controlla questo regno. Io posso dare a questo ragazzo qualsiasi cosa desideri, posso dargli tutte le ricchezze, totale sicurezza e protezione, posso dargli potere e posizione. Tu in tutti questi anni gli hai insegnato a rubare, a dire bugie, a nascondersi, ad avere paura per la sua vita. Gli hai insegnato, crudelmente, violenza e insicurezza. Se tu ami veramente questo ragazzo digli chi è il suo vero padre. Il vecchietto, dentro sé, lottava, perché in verità amava il ragazzo come se fosse suo figlio e, mentre le lacrime scendevano dai

suoi occhi, prese la mano del ragazzo e la mano del re mettendole assieme e disse: "Figlio, questo è il tuo vero padre. Ti ho sequestrato nel giardino del palazzo quando avevi cinque anni". E, detto questo, il vecchio bandito morì. Il re prese suo figlio di nuovo al palazzo ed ufficialmente lo reinserì come il principe per il trono. Però, ogni volta che il principe riconosceva un soldato o qualcuno al quale aveva rubato la carovana o sequestrato figlio o figlia, o colui al quale aveva rubato la borsa, iniziava a tremare, aveva paura e cercava un posto per nascondersi. Durante la notte aveva terribili incubi che lo facevano svegliare urlando, credendo di essere impiccato o imprigionato. Il re pensava che fosse una situazione temporanea, dopo tutto aveva trascorso tutta una vita con la paura di essere preso. Quindi pensava che occorreva un po' di tempo perché il giovane potesse abituarsi a questa nuova situazione. Passarono due o tre anni e ancora gli incubi e gli attacchi d'ansia persistevano; allora il re pensò di portare il giovane da un uomo saggio, un sadu; quando arrivarono dal sadu, il re gli raccontò la storia. Il sadu disse al principe: "Vorrei che ogni giorno, a casa, ti svegliassi presto e immaginassi tuo padre seduto sul trono con tutti i vestiti reali tenendo lo scettro. Visualizzando tuo padre devi recitare "SO HUM", quello io sono. E tu continua a meditare, continua a lavorare con quello e sarai a posto". E così, il re e suo figlio, tornarono al palazzo e ogni giorno, per venti minuti, quando si svegliava, il ragazzo si sedeva e immaginava suo padre sul trono e diceva "So Hum". Passati sei e poi dodici mesi, gli incubi e gli attacchi di ansia non svanivano, però il ragazzo continuava a meditare perché gli piaceva la sensazione, lo faceva sentire più calmo. Diventò un'abitudine naturale, finché una mattina si alzò, fece tutte le cose come sempre, e accadde che questa volta vedeva se stesso sul trono, con i

vestiti, la corona, lo scettro e si sentiva come un re. Aprì gli occhi e guardò sé stesso, vestito con il pigiama; ma da quel momento in avanti non ebbe più incubi o attacchi d'ansia. Quando mettiamo a fuoco il quarto CHAKRA ci identifichiamo con la vita che sta dentro di noi ed essa è invisibile. Lavoriamo con pazienza, non provando a fare succedere qualcosa, ma permettendo che qualcosa succeda. L'energia è lì, la consapevolezza è lì, tutto ciò che dobbiamo fare è permetterci di sentirlo. Quel momento arriverà. Quel giorno arriverà perché abbiamo la nostra sorgente interiore di vita, e quella cambia tutte le chimiche del corpo, cambia il tono della tua voce, cambia ogni cosa di te. Le tue assuefazioni diventeranno una preferenza. Non esistono più assuefazioni dal centro del cuore in giù. Quando stai funzionando dal centro del cuore, tutto diventa una funzione d'amore. E' come sedersi davanti ad una finestra aperta: se la brezza soffia dentro è meraviglioso; se non viene va bene pure, tu poi accettarla in tutti due i modi, ma non pensarci costantemente, così avrai un senso di libertà.

Il quinto centro si chiama "VISUDDHA" che significa "purezza della purezza o l'essenza dell'essenza". Questo è il centro che ha a che fare con l'abbondanza e con l'armonia. Queste sono le relazioni dell'elemento dello spazio e lo spazio non è un vuoto, ma un ambiente di specifiche vibrazioni e frequenze. In sanscrito è chiamata "AKASA" che significa materia sottile o che appartiene all'etere. L'amore può diventare gelosia, puoi amare una persona così tanto, da diventare geloso. E gli amati vengono soffocati, sono sottomessi e manipolati troppo, nonostante le migliori intenzioni. E' come quando una donna dice: "Amo mia figlia, ma quel che mio genero le sta facendo mi fa provare rancore per lui". Veramente ami tua figlia? Non puoi esprimere amore per lei e, allo stesso

tempo, odio per il marito. Quello non è amore. Non si può scambiare una vibrazione e un'altra così velocemente. Quello che dice in verità è: "Io sono coinvolta e mia figlia è un'estensione del mio ego, un'estensione del mio senso d'identità, e quello che succede a lei è come se succedesse a me". Se la donna ama la figlia dovrebbe amare anche il suo marito, perché la figlia ha scelto di sposare quell'uomo ed è lei responsabile della propria scelta, non la madre. Ricordate che i nostri figli vengono tramite noi, non da noi. Non sono nostre proprietà. Noi siamo responsabili di dargli le migliori opportunità, i migliori addestramenti, i migliori esempi che possiamo. Ma, in fin dei conti, loro sono responsabili per sé stessi e molti di essi sono più saggi e più vecchi di noi.

Il quinto centro ha relazione con il senso dell'udito. Udire i suoni. Quando questo centro è aperto c'è un senso di armonia, c'è molta abbondanza. La visualizzazione per questo centro è un ovale che tu puoi immaginare nella gola permettendogli di espandersi finché diventa infinito. L'ovale può essere trasparente, può essere rosa, può essere arancio. Io preferisco un ovale iridescente ma puoi lavorare con qualsiasi cosa che trovi comoda. Il mantra per questo centro è "AIM", come il mantra "RAM" è usato taglientemente: "Aim Aim Aim". Il mantra significa "essenza della saggezza, o energia della saggezza". Quando questo centro è aperto, c'è un tipo di saggezza che ti permette di camminare come se fossi nelle scarpe di un'altra persona, essendo capace di capire un'altra persona perché tu sei dentro il loro spazio interiore. Se guardi un bicchiere vedi che contiene lo spazio e, allo stesso tempo, è contenuto nello spazio. Esistono gli spazi dentro gli spazi, e la relazione di uno spazio con un altro spazio determina le periferie e la natura di qualsiasi oggetto. L'elemento dello spazio o "Akasa" determina la natura di

tutte le cose ed è a questo che ci riferiamo quando parliamo dei ricordi dell'Akasa. Leggere i ricordi dell'Akasa significa semplicemente avere la capacità di entrare in un'altra dimensione e rendersi conto di quali sono le sue periferie, i suoi limiti e la sua natura. Così, volendo, puoi anche entrare nello spazio di una vita precedente che hai avuto o di un'altra persona, sentire il sapore dell'esperienza che avevano avuto loro, su che cosa sono passati. In questo senso hai la saggezza dell'esperienza. Quando ci apriamo verso questo centro, non esistono problemi con le ghiandole tiroidee. Molte volte quando una persona è bloccata in questo centro, manifesta problemi alla tiroide, perché critica troppo e giudica troppo, non riuscendo ad accettare certi spazi, non riuscendo ad accettare certe vibrazioni permettendogli di esistere. Uno vorrebbe essere come gli struzzi, che preferiscono mettere la testa sotto la sabbia per non sapere o sentirsi responsabili delle loro azioni e reazioni. Per esempio, quando diciamo: "il mondo non dovrebbe essere nel modo in cui è, i politici non dovrebbero essere ingiusti, la gente non dovrebbe essere prepotente, non dovrebbe essere rude". "Dovrebbero-dovrebbero-dovrebbero"... Il solo "dovrebbero" che io accetto è che non dovresti dire "dovresti". Se esiste, esiste, e questo in sé stesso gli dà diritto di esistere. La tua negazione e reazione non la cambierà, e certo non riuscirai ad affrontare la situazione tenendo la testa nella sabbia o lottando. Noi occidentali abbiamo la tendenza a lottare contro le situazioni per cambiarle, e così ci creiamo delle ulcere. Ciò porta a tanti problemi come la pressione alta e, ripeto, soprattutto i problemi della tiroide. Il mondo è come un'enorme caldaia, e un paio di gocce di critica non la spegnerà. Se vedi una situazione che non ti piace, fermati a riflettere per capire perché non ti piace. Non andare avanti sino a quando non sei

sicuro di cosa c'è in te che rende difficile accettare quella situazione. Nella realtà siamo tutti delle divinità trasformate in molte diverse forme. Molte esperienze, anche il diavolo, sono forme di vita che cercano la propria identità, cercando di conoscere sé stesse. E quando tu riconosci lo spirito di vita dentro un demone, per te non è più un demone, non può esserlo più. Nella stessa maniera, quando ti identifichi con il centro dell'universo, con l'essenza della vita con ciò che è amore puro, non conosci paura, perché nessuno può farti del male, in quanto ti stai identificando con la tua divinità, con ciò che è permanente. Se tu ti identifichi con il tuo corpo o con la tua personalità, se ti identifichi con la tua mente, tante cose possono prendere proporzioni demoniache. Molti tipi di esperienze possono essere spaventose per gli individui, ma quando questo centro è aperto tu sei capace di accordarti con la divinità, con la forza vitale, con ogni essere vivente, e sei in armonia con tutti. Anche il tuo nemico diventa il tuo migliore amico, sai perché? Perché un nemico ti dirà sempre cosa non va con te, e tutti abbiamo bisogno di un amico onesto. Se riesci a separare l'intenzione dal contenuto di ciò che viene detto, puoi avere grandi benefici.

C'è una bellissima storia che indica come opera questo centro quando è aperto. Il re ha avuto un incubo terribile, sognava che erano caduti tutti i suoi denti; svegliandosi tanto scioccato e infelice, chiamò la guardia e i messaggeri per raccogliere tutti gli uomini saggi del regno e farli entrare nella stanza del trono. Così, alle tre della mattina, in pigiama, convocò tutti gli uomini saggi del suo regno e li raggruppò nella stanza del trono. Chiamò avanti a sé il primo uomo saggio, gli raccontò il sogno e disse: "Dammi un'interpretazione". Costui si inchinò e disse: "Maestà, questo è un sogno di cattivissimo significato, questo sogno dice che nel futuro moriranno

tutti i tuoi parenti, sopravviverai tu solo". Il re, fuori di sé, disse: "Così dici che mia moglie, i miei figli, mia madre, mio padre e tutti i miei parenti moriranno? Portate via quell'uomo e tagliategli la testa. Portate il prossimo uomo saggio". Il secondo uomo saggio sapeva che quella interpretazione del sogno era corretta, così lui si incammina molto lentamente provando ad immaginare cosa avrebbe potuto dire, arrivando faccia a faccia con il re. Si inchinò avanti al re e disse: "Oh, Maestà, questo è un sogno che porta buone notizie e fortuna. Sei profondamente beato, il sogno indica che tu sei benedetto, che la tua vita sarà tanto lunga e che tu vivrai più di tutti i tuoi parenti". Il re era così tanto contento che disse: "Date a quell'uomo una borsa d'oro".

Hai mai conosciuto qualcuno capace di dire qualsiasi cosa a qualsiasi persona senza dargli fastidio? Tu prova a dire la stessa cosa in modo rude e diventano furiosi con te. Ci sono persone che hanno già questo centro aperto e quindi hanno facilità a comunicare, a sapere come entrare nello spazio mentale ed emotivo di un'altra persona e parlare la sua lingua. E sai, ciò è molto difficile. Se stai parlando la lingua di una persona e ne entra un'altra, uno è un camionista e l'altro è un professore, prima o poi ti metterai a litigare con l'uno o l'altro perché non puoi usare due linguaggi contemporaneamente. Invece, puoi fare ciò che facevano i maestri e parlare con le fiabe perché sia la gente semplice che la gente intelligente ti capisce.

Quando stai trattando con i gruppi, dai grande attenzione al modo in cui i capi di ogni organizzazione parlano. Se usano i sensi di colpa o le paure per controllarli, questo centro non è aperto. Anzi, sono loro ad essere controllati da sensi di colpa e da paura. Se vai ad una riunione religiosa o se sei parte di un movimento filosofico e ti fanno sempre sentire colpevole o ti fanno

sempre avere paura, allontanati in fretta da quel gruppo. Chiunque gestisce la sua vita tramite i sensi di colpa e paura non è in contatto con la divinità, con l'interiore verità di ciò che è la vita e quindi manipola e finisce col creare dolore e paura. Alcuni possiedono la vita, sono tanto virtuosi, tanto puri, tanto bravi, ma spinti dalla paura. Non è questa la purezza di questo centro. Le possibilità sono due: la persona non è sincera, è ipocrita; altrimenti, è sincera ma non ha ancora maturato la propria spiritualità. Ha paura della morte e, di conseguenza, ha paura di vivere e non riesce ad essere spontanea.

L'apostolo Paolo diceva: "Noi dobbiamo vivere nello spirito della legge, non nella lettera della legge". Quando tu manifesti lo spirito, non hai bisogno dei libri. I migliori insegnanti sono spesso coloro che sono contro di noi o le situazioni che creano dolore per noi. Il dolore è sempre proporzionale all'attaccamento che ho ad una diversa situazione o persona. Se io sono molto attaccato ad una persona e quella persona ha deciso di uscire dalla mia vita, e io non voglio lasciarla andare, sento un dolore emotivo terribile. Ma se riesco a vederlo come la fine di una bellissima relazione, non creo ostacoli al mio futuro; capisco che questo è semplicemente diverso da come l'avevo pensato.

L'armonia che si manifesta quando il centro della gola è aperto, è interiore. Ogni approccio terapeutico cerca di portare avanti un'integrazione dentro la persona. L'apertura del centro della gola, fa iniziare a sentirti ed accettarti, iniziando dalla tua fisicità, e sviluppi automaticamente l'armonia che cercavi. Forse non hai ciò che ameresti, ma puoi amare ciò che hai. Riguardo la personalità, inizia ad accettare le emozioni con le quali non sei comodo. Queste, di solito, riguardano le esperienze spiacevoli del passato. Tuttora stanno galleggiando dentro di te e ti fanno reagire alle situazioni in modo

inappropriato. Facendo crescere l'armonia interiore, inizierai a dare più spazio a ciò che sei, a ciò che senti, a ciò che pensi tramite i tuoi valori, i tuoi riferimenti culturali, a riconoscerlo come ciò che sei e accettarlo. Impara a riconoscere ciò che non va, consapevole che puoi cambiarlo, senza cadere nell'errore di lottare con la realtà. Realizzando l'armonia tra te e gli altri, facendola crescere perché inizi a vedere il punto di riferimento delle altre persone, inizi ad avere rispetto dell'integrità e unicità dell'essere umano, unicità di ogni momento. Appena inizi a percepire l'universo come casa tua, puoi vivere l'esperienza dell'armonia, ma finché hai la credenza negativa e le paure che l'universo è un posto non molto sicuro, cattivo, automaticamente ti stai posizionando in disaccordo.

Quando raggiungi quell'armonia, non hai paura del dolore. Molti di noi usiamo un tipo di dolore per allontanarci da un altro tipo di dolore. Ad esempio, prendiamo l'aspirina che crea l'ulcera per allontanarci dal mal di testa, la cui causa è lo stress che, a sua volta, ha a che fare con le emozioni scomode. Ci troviamo coinvolti con un dolore che si alterna con un altro dolore e non siamo disponibili a dare spazio a ciò che è. La differenza tra un cane e un leone è che quando lanci un pezzo di legno ad un cane, questo va ad inseguire il legno. Ma sai qual è la differenza con il leone? Se lanci un pezzo di legno ad un leone, il leone insegue te. Per assumere il comando della tua vita devi riconoscere che ogni dolore che viene verso di te l'hai creato tu, tu sei responsabile per esso. Inizia da te, e così tu sei come il leone: non vai ad inseguire il dolore, non vai a lavorare con i sintomi, bensì vai a lavorare con la causa. Quando inizieremo a lavorare con il mantra "AIM" o con la visualizzazione dell'ovale nella gola inizieremo a sentire un afflusso d'energia, inizieremo a vedere che siamo in

grado di dare spazio a noi stessi e agli altri, a capire il potere e l'impatto che hanno le nostre parole perché hanno ancora più impatto. Molta gente chiama questo centro, il centro della creativa volontà, perché è da questo centro che potrai determinare cosa sarà per te. Quando impari a controllare questo centro hai imparato a controllare tutti gli altri centri sotto. Così può capitarti di dire qualcosa e questa diventa realtà, diventa verità. Durante la nostra vita viviamo rari momenti con integrità rara. Ciò succede perché si è in armonia con se stessi, perché questo centro è aperto. Può capitare che ti dicano: "Sai, quel lavoro lo otterrai". Tu dici a te stesso: "Per tutto l'oro del mondo, mai potrei avere quel lavoro. Ci sono tante altre persone che sono in competizione con me". Invece sei convocato il giorno dopo. Ci sono momenti in cui questa energia diventa letteralmente la parola creativa, che può cambiare le circostanze di vita, diventando affermazioni. Affermando una situazione positiva, se quella cosa è in armonia con l'essenza del chi sei e ciò che sei, sarà possibile realizzarla nella realtà.

Possiamo, metaforicamente, paragonare ciò che succede in questo centro con lo scalare una montagna. Salendo più in alto troverai che gli alberi diventano più sparsi, la vegetazione sparisce, il vento aumenta, il sentiero diventa più stretto, la pendenza dei precipizi diventa più ripida, ma la vista è panoramica, e quando ti avvicini alla cima riesci a vedere tutte le valli sotto e i piccoli paesi, hai una bellissima vista panoramica di tutto ciò che sta succedendo, però sei anche in una posizione molto precaria. Ci sono delle sfide molto più grandi, devi stare molto attento ad ogni passo che fai. Devi essere consapevole di ogni cosa che fai, perché stai giocando con la tua vita. Quando il centro della gola si apre, iniziamo ad avere l'esperienza di una vista panoramica maggiore, vivi l'esperienza

della chiaroveggenza, diventando capace di guardare dentro al passato, dentro al futuro, perché a questo livello il tempo non segue più i nostri ritmi, piuttosto ha una dimensione diversa. Quando sei nella valle, per te in cima alla montagna non esiste il tempo, perché vedi tutto mentre sta succedendo.

C'è una responsabilità che viene dalla consapevolezza. Non è che posso sfruttare ciò che la mia evoluzione mi permette di percepire e inserirlo irresponsabilmente in ogni situazione che incontro. Per esempio, sarebbe inutile, per qualsiasi insegnante, proporre informazioni fuori sequenza o, peggio, se avessi sviluppato le mie aperture verso i miei CHAKRAS, guidato dall'ego, invece che del più alto ordine, potrei trovarmi succube della mia crescita squilibrata. Vi do un semplice esempio: se io sono una brutta combinazione di chiaroveggenza ed insicurezza, nei miei incontri con gli altri potrei combinare guai, perché sarò spinto dalla mia insicurezza ad utilizzare la mia chiaroveggenza per fare spettacolo. Ciò è quello che succede quando il quinto CHAKRA è utilizzato al servizio dei CHAKRAS più bassi. Quando il secondo CHAKRA è aperto, io ho autostima, non ho grosso bisogno di fare colpo sugli altri. Molte persone hanno ricevuto il dono della chiaroveggenza. Alcuni di questi mancano di autostima o non hanno un forte senso di controllo sulla propria vita. Altri vivono con un'incredibile insicurezza finanziaria o emotiva e usano la loro capacità per compensare. Ma non è certo questo il modo di utilizzare tale dono, perché non si può utilizzare una vibrazione alta al servizio di una più bassa.

Sarebbe meglio karmicamente, in termini della tua esperienza professionale e se possiedi la sicurezza, il tuo valore e il controllo sopra le circostanze, capire chi sei e che cosa sei. A quel punto, nella tua comunicazione con gli altri, sprigionerai le parole

allo scopo di ispirare, in sé stesse, un riconoscimento di cosa sono, del loro potere, un riconoscimento del loro valore, autostima, sicurezza ed il posto eterno nell'universo che occupano e che è unico. Arrivato a questo livello, inizi ad aprire e devi essere consapevole di poter utilizzare questa energia così come farebbe un maestro. Un maestro, raramente dice ad un discepolo ogni cosa che lui vede e percepisce, bensì dice solo ciò che il suo discepolo è pronto ad affrontare e bisognoso di sapere.

E' a tale livello che si inizia a sentire ciò che è chiamato "il suono che non fa rumore", la vibrazione universale che sostiene tutta la materia. Noi sappiamo che ogni cosa è il suono solidificato. Questo è il livello in cui tu inizi a leggere gli archivi dell'universo, gli "AKASH". Essi sono le vibrazioni della materia, sono i suoni prodotti da ogni cosa che è mai esistita, che esiste o che esisterà. Quando tu puoi sentire tali vibrazioni, percepire-sentire-udire, di questo centro, puoi con coscienza capire, spiegare e avere l'esperienza di come si vive camminando nelle scarpe di un altro uomo, di essere un fiore, di essere un'altra persona in un'altra vita. Sei capace di spostare la tua consapevolezza ed espanderla, di sviluppare la telepatia, l'intuizione, l'ascoltare ed il percepire perfettamente. Sei capace di smettere di lottare contro la dualità, riconoscendo che esiste la materia così come esiste la forma. Esiste il piacere fisico così come il dolore, la nascita così come la morte, l'alternarsi delle stagioni. Questa è la dualità e noi l'accettiamo perché riconosciamo che non ha niente a che fare con la nostra essenza o con la nostra esistenza. Il come sopravviviamo è la nostra scelta. Le nostre domande diventano preferenze, emozioni, repulsioni e attrazioni. Queste sono le caratteristiche dei primi quattro CHAKRAS, dal CHAKRA radice fino al CHAKRA del cuore. Ma al livello del CHAKRA della gola non

esiste più attrazione o repulsione, c'è semplicemente una preferenza, e se la preferenza viene o meno non è importante, perché riconosce sempre la natura integrata dell'universo, l'attuale armonia di tutte le cose.

Quando inizierai ad accettare le tue responsabilità e il tuo posto nell'universo, vedrai che se una cosa non è particolarmente comoda riconoscerai che, innanzi tutto, non è permanente ma solo temporanea e che, in qualche modo è una situazione che tu hai creato. Probabilmente stai pagando un debito karmico, dovuto da parecchio tempo e devi essere grato dell'occasione che ti si offre. La rabbia non farà altro che creare un nuovo debito. Mentre il pagare il proprio debito con un'attitudine positiva ti permetterà di evolverti. Ciò ti permetterà, altresì, di non sentire la paranoia, perché l'universo non sarà più percepito come una stanza buia, bensì sarai capace di vedere dentro il presente e di accettarlo.

E' un aiuto, quando lavori con questo centro, fare ciò che gli yogi chiamano respirazione con le narici alternate, dove ispiri dalla narice sinistra e poi espiri dalla narice destra e poi viceversa. Fai questo tra sei e dodici volte. Così, anche quando lavori con il centro della gola. Inizia con il prendere uno o due minuti per meditare sul quarto CHAKRA ed utilizza la meditazione del "SO HUM", o la perla azzurra per aprire il cuore prima e poi il centro della gola. Così sarà molto più facile perché in questa maniera sentirai la sensazione che Dio è presente in tutte le forme, che è amore e che è presente nello spazio. Quello spazio ha una vibrazione e ovunque sia c'è Dio, ovunque Egli sia, io, nella qualità ed essenza dello spirito, sono anche presente. Sono collegato e questo distrugge qualsiasi sensazione di separatezza, qualsiasi senso di solitudine, perché quando sei completamente in contatto con te stesso e quieto dentro, senti tutto.

Il sesto centro è chiamato "AGNA". "AGNA" significa "comando". Questo è il terzo occhio, che si trova tra i due occhi sulla fronte, un pochino più elevato. Questo è chiamato da molte persone il centro dei pensieri. Qui viene sviluppato il discernimento. Chi è puro di cuore, può comandare con diritto. Quando riconosci e ti rendi conto di ciò, crei il mondo secondo i tuoi pensieri, perché ciò che siamo in grado di percepire possiamo concepire, e ciò che percepiamo, creiamo. Dando attenzione al flusso dei pensieri, tramite questo centro, inizi a mettere a fuoco ciò che vuoi in questo momento, riconoscendo che la mente sta ricevendo, con maggiore efficienza, il diretto messaggio dell'universo tramite l'anima. Tu imparerai a reagire in conseguenza a questa sorgente. Quando fai selezione del pensiero in tale maniera, e lo metti a fuoco, lo fai diventare una realtà. Questo centro è paragonabile ad un proiettore: la lampadina rappresenta il flusso della tua anima, passando tramite il terzo occhio, che è proiettato su uno schermo. La pellicola, la sua qualità e la conseguente fattura delle immagini che passano dentro la macchina, dipendono dalla purezza dei tuoi pensieri. Lo schermo è la vita. Ogni maestro ha capito questo. Si dice, sempre, nella Bibbia di guardare verso Gesù, autore e completamento del nostro fato. Riflettiamo su ciò che abbiamo appena detto alla fine di ogni preghiera, di ogni azione. Contempliamole, prendiamole in considerazione, mastichiamole di nuovo come una mucca. Essa mastica ciò che ha ingoiato e solo parzialmente digerito, perché pensando di ciò che vuoi, diventi ciò che vuoi. Così, un uomo pensa in cuor suo e diventa ciò di cui è consapevole. Chiediti ciò che realmente pensi e vuoi la maggior parte del giorno. E' questo che metti a fuoco nella maggior parte del tempo: quando sogni ad occhi aperti. Potresti passare venti minuti meditando sulla

tua natura divina, il tuo potere, la tua sicurezza e la tua creatività e poi passare dodici ore lamentandoti su come non riesci a fare le cose, su come non sei meritevole. Così tu, automaticamente, o parzialmente, distruggi molto del lavoro che hai fatto tramite l'esperienza meditativa.

A questo centro corrispondono due mantra. Il primo è "PRAGNA" che significa "saggezza". Questa è la saggezza che viene, con diretta percezione, dall'anima. Il secondo mantra è "SUKARNUNUM" che significa "benedizione", beatitudine o profonda pace. E' un riconoscimento della nostra natura divina. L'immagine che è più raccomandata, lavorando con questo centro, è quella di un arcobaleno circolare, esternamente colorato di rosso, con tutti i colori primari, fino ad arrivare al viola e poi bianco al centro. Visualizza due raggi di luce bianca che, uscendo dal centro dell'arcobaleno circolare, tra le due sopracciglia, circondano l'emisfero destro e sinistro del cervello rientrando dalla nuca, dove c'è il midollo allungato. I due raggi si unificano e si dipartono, attraversando il cervello, dalla nuca al terzo occhio, rientrando al centro dell'arcobaleno. Così, ogni volta che usi il mantra, visualizzi l'arcobaleno che si espande infinitamente in tutte le direzioni. Questa visualizzazione è un simbolo archetipale, come già detto, della realizzazione di ciò che pensi. I sette colori dell'arcobaleno corrispondono ai sette CHAKRAS, a loro volta controllati da questo centro. Ricordiamo che le frequenze di vibrazione energetica dei nostri sette CHAKRAS, sono uguali alle frequenze di vibrazione energetica del quale è costituito l'universo. Quando maturerò la capacità di controllare le immagini che passano nella mia mente, potrò creare la realtà. Questa realtà sarà sempre in armonia con il successo dell'universo. Così, ogni creazione sarà piena d'amore e servizio. Tale crescita spiri-

tuale mi permetterà la sensibilità di percepire la già esistente relazione tra la mia anima e l'anima degli altri. In tutto questo si deve imparare a controllare i pensieri e, insieme, avere la capacità di cercare di aumentare costantemente la qualità dei pensieri. Ciò di cui molte persone non si rendono conto, è che spesso lo spirito religioso è come una ringhiera, un appoggio per le mani lungo le scale, per portarci verso la verità.

Crediamo che ogni religione e ogni filosofia sono un ricondizionamento, un revisionamento e deipnotizzazione. Tale processo è da demistificare, in quanto è, in diverse circostanze, diventato un meccanismo per manipolare le persone. Ma questa non è l'intenzione dei maestri spirituali. L'intenzione dei maestri è, piuttosto, quella di darci sempre gli strumenti con i quali possiamo riaddestrare la mente e il corpo.

Se abbiamo sentito una bugia dieci, mille volte, e sentiamo dire la verità una volta, non la crediamo. Abbiamo bisogno di deipnotizzarci da tutte le bugie che abbiamo sentito raccontare e abbiamo bisogno di neutralizzare tutto il danno fatto e togliere le conseguenze che abbiamo creato nel nostro modo di pensare e nella chimica del nostro corpo, nelle nostre relazioni e nei nostri business, nella politica. Su ogni aspetto della nostra vita abbiamo creato delle cose che ci creano dolore, e appena vediamo come l'abbiamo creato, possiamo distruggerlo al livello del terzo occhio, perché noi guardiamo quello che stiamo facendo.

Osserva continuamente quello che pensi, quello che senti, quello che dici. Tu puoi farlo senza mettere etichette, senza mettere parole o simboli, perché le parole creano una situazione oscura e le etichette nascondono il contenuto. Puoi fare esperienza del contenuto della tua vita. Di giorno in giorno, di momento in momento.

Un'altra visualizzazione che potreste utiliz-

zare qui è una stella d'argento o un vero terzo occhio che ti sta guardando. Se, lavorando con questo centro, riesci a vederlo psichicamente, non semplicemente immaginarlo, sentirai la differenza. Alcuni provano a vedere queste immagini, per i diversi CHAKRAS. Non c'è bisogno di vederli, basta semplicemente immaginarli, mettere a fuoco quella parte del corpo. Ma se ti capita di vedere un terzo occhio, l'arcobaleno circolare o le immagini degli altri CHAKRAS, utilizzali.

Penso che sia appropriato dividere con voi, a questo punto, solo un commento tra la differenza che c'è in un'esperienza psichica e in una spirituale. L'esperienza psichica è quando tu incontri il simbolo, mentre l'esperienza spirituale è quando tu effettui l'assimilazione del simbolo e diventi uno con esso. Le esperienze psichiche sono bellissime, possono essere meravigliose. A volte possono creare paura. Esse sono sempre esperienze a livello materiale, non sono spirito puro.

Se uno sta inseguendo fenomeni psichici, può diventare un materialista psichico. Questo è uno stato di consapevolezza molto popolare, che non mira all'anima. Decidendo di fare una scelta spirituale piuttosto che psichica, ci troviamo nelle stesse condizioni di un pittore che, mentre dipinge il quadro, riesce a vedere se stesso dipingendo. E' come stare al cinema seduto tra gli spettatori e guardare il film come se tu fossi, allo stesso tempo, spettatore, attore protagonista, attore non-protagonista, sceneggiatore, scenografo, regista e produttore; e anche, vedi te stesso mentre guardi il film. Questa è l'esperienza che si ha al livello del terzo occhio, dove tu diventi molto consapevole dell'interazione tra te stesso e ciò che stai creando, momento per momento; la tua percezione dell'universo, la tua esperienza dell'universo.

Il mantra "PRAGNA", che significa saggezza,

è cantato (vedi audiocassetta). La natura della saggezza è sempre beatitudine. Puoi imparare a lavorare con ognuno dei centri, per quello che è appropriato alla situazione in cui ti trovi. Se in meditazione, a casa, o quando sei a lavoro o quando sei fuori per una serata sociale e trovi che non sei in relazione con gli altri, o non ti trovi a tuo agio in quell'ambiente, puoi aprire il CHAKRA appropriato. Ad esempio, se hai paura, apri il primo CHAKRA. Se senti che stai perdendo il controllo di te stesso o della situazione, apri il terzo CHAKRA. Se non stai comunicando, non ti senti a tuo agio, apri il terzo CHAKRA. Se ti senti piccolo, non meritevole e non apprezzato, apri il terzo CHAKRA. Se ti senti isolato e tagliato fuori, apri il quarto. Se ti senti fuori contatto con la realtà, apri il quarto centro. Se trovi che stai litigando, lottando, che non sei in armonia con la gente, se senti che tutto è un'imposizione o che la gente sta approfittando di te, apri il centro della gola. Se stai avendo problemi finanziari, apri la gola perché è da qui che viene l'abbondanza. Quando sei in armonia con l'universo, tutto ciò che ti serve viene da te, non ci sono mancanze con il terzo occhio. Se il desiderio di comandare la direzione della tua vita, l'integrità del tuo corpo, è di vedere con chiarezza ciò che stai facendo con tutti gli altri CHAKRAS devi aprire il terzo occhio e questo ti fa vedere cosa sta succedendo tramite te e gli altri, tramite te e le circostanze intorno a te. Appena inizi a vedere l'esperienza della qualità dell'energia, lascia perdere il mantra e la visualizzazione e segui l'esperienza.

Il settimo CHAKRA è chiamato "SAHASRARA". Quando impari ad essere un uccello invece di una tartaruga, a superare tutto, invece di nasconderti da tutto, allora inizi a muoverti su fino a questo livello. "Sahasrara" significa "mille raggi di luce". Vivi l'esperienza della contentezza. Il motivo per il quale è

chiamato mille raggi di luce è perché nell'est è chiamato così il loto bianco di luce bianca, solidificato con migliaia di petali che si aprono e nel centro c'è un'immagine di te stesso come un maestro illuminato in Cristo. Così sei responsabile per la determinazione del tuo destino. Alcuni occidentali lo chiamano "il CHAKRA della corona" perché vedono questi raggi di luce espandersi nell'universo come se fossero una corona. Qualsiasi immagine ti faccia sentire a tuo agio va benissimo. Visualizza un loto bianco o una corona di luce bianca scintillante, che si espande come un fiume in tutto l'universo e ti collega con esso. A questo livello, stai trattando con l'invisibile, con l'ineffabile e con ciò che è trascendentale. L'esperienza che puoi avere a questo livello di consapevolezza è stata raggiunta da pochissimi esseri umani. Ciò non significa che siamo assolutamente privi di energia del settimo CHAKRA. Ricordiamoci che siamo noi che, maturando spiritualmente, eliminiamo, poco a poco, tutti gli ostacoli che ci impediscono di sentirlo pienamente. Quando il centro è aperto c'è l'esperienza dell'unità e dell'essere. Invece di vedere il pittore mentre dipinge il quadro, in più c'è un profondissimo senso di beatitudine e una tale unità con il pittore, che è quasi come se il pittore fosse guidato dal quadro. Non esiste alcun senso di separatezza, non esiste una dicotomia o una dualità, c'è solo dualità anche dentro l'unità. Il mantra per questo centro è "OM ARHUM NAMAR". "Om" è l'universo interiore ed esteriore; "Arhum" è essenza o ciò che è; "Namar" è "io mi arrendo o io mi apro o assomilo". Così, l'intero Mantra "OM ARHUM NAMAR", significa l'universo interiore ed esteriore, io mi arrendo a ciò che è. Al quinto CHAKRA impariamo ad essere amici di tutti e a godere l'infinita abbondanza della vita. Ma, evolvendoti fino al settimo CHAKRA, riesci a testimoniare il dramma

della tua vita, dove il danzatore viene danzato, dove la creazione e il creatore diventano uno. Questa è la coscienza cosmica e questa è la sede del vero te stesso. Una delle qualità che si manifesterà sempre, e ce ne sono diverse, è quella della non violenza, dell'amore, in sanscrito "AHIMSA". Qui stai in una tale armonia, unità con tutta la vita, che non puoi causare inutile dolore a nessun essere vivente. Alla presenza di un vero maestro non può esistere violenza, non può esistere dolore. Inoltre, riesci a vedere l'armonia in tutte le cose, a vedere che tutto è come dovrebbe essere e non c'è nessun motivo per la tristezza. Solo perché un cespuglio di rose ha delle spine, questo non è un motivo per rifiutare il cespuglio. Lo apprezziamo ugualmente e godiamo di lui. Solo perché un ragazzo non può fare matematica avanzata o non può gestire la nazione come presidente, questo non significa che debba essere denigrato. Quando tu raggiungi questo livello di consapevolezza, sei libero da tutte le cose a cui eri attaccato, compresa l'impazienza con ciò che deve ancora maturare. Puoi godere di tutto, non hai bisogno di cercare le cose, perché ogni cosa di cui hai bisogno esiste nell'armonia cosmica. Quando arrivi a questo livello, ti rendi conto che, alla faccia di qualsiasi sofferenza tu abbia patito per raggiungere questo livello, ne valeva la pena.

Vorrei dividere con voi qualcosa della mia esperienza, nella ricerca della coscienza cosmica. Nel mio ultimo viaggio in India, il mio insegnante che si chiama Gurudev, stava discutendo sul come, quando inseguiamo qualcosa, questa ci sfugge. Più intensamente inseguiamo, più lontano da noi la spingiamo. E' come il vecchio detto: quando la felicità viene inseguita, essa ti evita, ma se ti siedi in silenzio e aspetti, si siederà accanto a te, come una farfalla sulla tua spalla. Quando il mio insegnante diceva questo, mi faceva

venire subito in mente che io stavo inseguendo la conoscenza cosmica e la stavo spingendo via, perché la stavo cercando così intensamente. Chiesi ciò al mio insegnante e lui rispose: "Tu sei l'illuminazione, tu sei l'Ahimsa, non violenza. Tu sei coscienza cosmica, tu sei la divinità. Inseguire ciò che sei significa rinnegarlo. Non andare ad inseguire una cosa che hai già".

Per esempio, forse tu hai un campo da tennis, ma non giochi perché sei fuori forma. Ciò significa solo che devi allenarti. Alla stessa maniera la mente, il corpo e la personalità, hanno bisogno di essere decondizionati ed illuminati. Tu sei illuminazione, ma la tua mente non conosce ancora l'esperienza, o non saresti qui ad ascoltare questo nastro. Il corpo non conosce ancora l'esperienza, altrimenti non avresti fastidi. La tua personalità non conosce ancora l'esperienza, altrimenti saresti sempre in beatitudine, sempre felice e mai triste. Non significa che sei passivo, al contrario significa che sei un servo produttivo dell'universo e un amico di tutte le cose viventi. Così, quando si entra a questi livelli di consapevolezza, è un pò come il sale nell'oceano. Non puoi vederlo, ma puoi gustarlo anche se è sottile ed invisibile. Allo stesso modo, anche se non te ne rendevi conto, puoi avere l'esperienza della tua essenza, puoi sentire la beatitudine e la gioia che è eternamente presente.

Lavorando con costanza e pazienza sulla tecnica meditativa inizi a sentirti collegato con la tua anima. Tutto ciò che facciamo è diventare un tutt'uno con quella qualità ed essenza d'energia che siamo. Quando sei sufficientemente consapevole del tuo ambiente, resti nel pieno controllo di te stesso e, nello stesso momento, manifesti ed esprimi la tua vera natura che è consapevolezza, beatitudine, amore.

Adesso faremo una meditazione guidata: inizia mettendoti comodo, fai attenzione ad

essere fisicamente rilassato E' preferibile che tu faccia questa meditazione in una posizione seduta, con la tua schiena il più dritta possibile, senza stress, mettendo ad ogni vertebra di riposare sopra quella che le sta sotto. Metti i piedi ben poggiati a terra, i palmi delle mani in su, preferibilmente il palmo destro messo sopra il palmo sinistro, con i pollici che si toccano. Quanto facciamo richiederà approssimativamente 40/45 minuti. Fai in modo che nessuno ti possa disturbare, nessun suono distrarre. Cerca un posto tranquillo, ricorda le istruzioni del lavoro con i CHAKRAS. E' preferibile lavorare con un CHAKRA alla volta, per sette giorni e poi vai avanti con il successivo. La seguente meditazione è guidata e ci porta attraverso tutti i sette centri. Così possiamo conoscere i suoni, i mantras e l'esperienza, e godere l'esperienza. Se non hai tempo per fare tutta la meditazione va bene lo stesso. L'importante che tu faccia attenzione alla tua intuizione, perché sei tu il tuo migliore maestro spirituale.

Chiudi gli occhi, lasciando fuori tutte le distrazioni esterne, non necessarie. Diventa consapevole del corpo fisico. Sentilo dai piedi in su. Diventa consapevole delle dita dei piedi, delle piante dei piedi, di tutte le ossa, i muscoli, i nervi, le cellule. Qualsiasi tensione o contrazione presente, lasciala andare. Lascia andare i piedi, poi le caviglie, distendendo ogni muscolo, ogni nervo, ogni ghiandola, ogni piccolo osso e qualsiasi cellula. Qualsiasi stress, contrazione o tensione lasciala andare. Muoviti sù fino alle gambe. Senti le gambe, tutti i tuoi muscoli, l'osso tibiale e la pelle. Devi essere consapevole anche dei peli sulla gamba e lasciati andare. Le ginocchia, devi essere consapevole di tutto quel fluido, tutta la cartilagine, i nervi, la circolazione, di tutti i miliardi di cellule e di molecole che le costituiscono, e degli atomi che costituiscono le molecole, e lasciati andare; poi le cosce, le ossa, i muscoli, ogni

pezzettino fino giù agli atomi, e rilassati; porta la tua attenzione ai genitali, al sedere, ai glutei, alla parte bassa della colonna vertebrale, e rilassa, senti la vescica, l'intestino, i muscoli che sostengono l'addome in basso, e rilassati. Poi lo stomaco, l'intestino superiore, il fegato, la cistifellea, la milza, il pancreas, la parte inferiore della colonna vertebrale e i muscoli della schiena dall'ombelico in giù, e rilassati, poi spostati più su e percepisci i reni, i surrenali, i polmoni, le scapole, la colonna vertebrale dorsale, il petto, il cuore, le ghiandole timo, e rilassa tutto, le spalle, le braccia, i gomiti, l'avambraccio, i polsi, le mani, e lascia andare, il collo e la gola inspirando dentro la gola, espandendo la tua capacità di fare energia e falla entrare nel corpo, e la ghiandola della tiroide, e le corde vocali e la laringe, e lascia andare, la mandibola, tutti i muscoli facciali, la fronte, il cuoio capelluto, le orecchie, la bocca, gli occhi. Lascia che gli occhi cadano proprio dentro la loro fossa per rilassare completamente e permetti che quella rilassatezza muova fluidamente dentro l'emisfero destro e sinistro del cervello, e permetti che il rilassamento passi dentro il tuo midollo spinale, in tutto il corpo, così tutto il corpo è rilassato. Non devi portarlo da nessuna parte. Non c'è niente che devi fare, vedere o sentire. Nessun requisito è richiesto. Gradualmente permetti al tuo respiro di diventare più profondo e di rallentare.

Porta il tuo respiro dentro la tua immaginazione. Inspirando vedilo e sentilo scendere fino in fondo alla colonna vertebrale. Espirando vedilo e sentilo salire. Immagina alla base della spina il quadrato giallo. Tu puoi lavorare con il mantra o con la visualizzazione o con tutti e due, come vuoi. Iniziamo con l'elemento della terra e il senso dell'olfatto: la sensazione è quella di camminare nella foresta, nelle montagne, dopo una pioggia di primavera e tu respiri dentro

quel quadrato, al basso della colonna vertebrale dove sta l'osso sacro e vedi che cresce in tutte le direzioni. Un bellissimo quadrato giallo: quattro angoli, quattro lati, crescendo in tutte e quattro le direzioni, senti di diventare un tutt'uno con la terra sotto i tuoi piedi, con tutto ciò che è solido nell'universo, finché diventi infinito. Il mantra per questo centro è "Scivom Scianti" amata gioia e pace verso la terra, ispiri e ripeti il mantra con me: (canto).

Continua con il mantra o la visualizzazione finché non senti l'energia e la tua mente inizia a diventare tutta buia, tutta vuota, e poi smetti di ripetere il mantra. Lascia perdere l'immagine. Diventi tutt'uno con la terra, con l'energia, con la sensazione. Permetti alla tua mente di sciogliersi dentro quell'esperienza e fai inondare la mente, inondare con quell'energia. "Amato gioia e pace verso la terra che è infinita". La tua mente, la tua personalità e il tuo corpo, sono diventati un tutt'uno, fai attenzione all'elemento della terra nel tuo corpo, le ossa, i denti, i capelli, e la tua unità con tutto ciò che è solido nell'universo, tutto ciò che è concreto e sicuro. Amalo, benedilo, permetti all'energia del primo centro di continuare il suo flusso.

Sposta la tua attenzione alla zona pelvica per il secondo centro, il centro dell'acqua nel corpo. Questo è il centro del gusto, dell'autostima, della creatività, e della energia sessuale. Respira dentro il secondo centro portando il tuo respiro giù fino alla zona pelvica e visualizzando lì un bellissimo crescente spicchio di luna sopra un corpo d'acqua. Le onde stanno riflettendo la luce della luna. Se tu sei scomodo con l'acqua immagina dentro la luna come se fossi dentro ad una barca, dondolato gentilmente avanti e indietro dalle onde e permetti a quel lago di espandersi; quelle onde scintillanti, con la luce della luna, si espandono in tutte le direzioni, e permetti alla luna di crescere, da uno spicchio

fino a diventare luna piena. La sensazione è quella di essere circondato dalla luce della luna alla sera, mentre cammini a riva, quando la luna è piena. Il mantra per questo centro è "mano ramum" il suonatore nella mente. Questa è l'energia che suona, gioca e crea, che prende tutti gli elementi che li combina e li ricombina in tutti i modi unici. Inspiri e ripeti il mantra con me: (canto). "Il suonatore nella mente", sentiti un tutt'uno con la mente e con l'acqua, con la luce della luna; sicuro e tranquillo, permetti alla mente di spegnersi. Segui le sensazioni. Sentila in tutto il tuo corpo, e nell'universo, e senti la tua unità con essa; diventi un tutt'uno, permetti a quel centro di continuare il suo flusso insieme con il primo centro.

Adesso porta la tua consapevolezza al terzo centro, il plesso solare, nella posizione dello stomaco. Questo è il centro del fuoco, qui è il senso della vista, comunicazione e potere. Inizi a respirare dentro il plesso solare. Visualizza lì una fiamma bellissima rosso, giallo e arancio. Lascia che cresca con ogni respiro, finché diventa una piramide, con la fiamma bellissima gialla, rossa, arancio. Permettile di espandersi finché abbraccia prima il corpo e poi l'universo. Senti l'unità di questo centro con ogni stella. Il mantra qui è "ram", il donatore della vita e dell'energia. Inspiri e ripeti il mantra: (canto). Diventi un tutt'uno con il fuoco, l'elemento del colore, diventi la fiamma, permetti alla mente di spegnersi e resti benedetto e pieno di questa energia. Osserva tutte le esperienze senza valutare o giudicare. Senti l'energia che tu stai sviluppando al terzo centro nel suo flusso insieme a quelli sotto di questo.

Muovi la tua attenzione al centro del petto, al centro del cuore, il centro dell'amore. Respiri dentro questo centro con la visualizzazione di una bellissima perla colore azzurro cielo. Respira dentro questa perla, permettile di espandersi e di crescere finché riempie tutto

il tuo corpo e diventa un tutt'uno con l'aria; prima l'aria del corpo e poi l'aria di tutta la stanza, poi del palazzo in cui abiti, dell'intero pianeta, e dell'intero universo. Riconosci quell'oceano di vita invisibile, quell'oceano di aria. Io sono una goccia fatto della stessa stoffa. C'è un oceano invisibile di consapevolezza di vita, di saggezza, e di amore e ciò io sono. Il mantra è "So Hum". Normalmente è usata silenziosamente. Tu dici "So" quando inspiri. Espiri con "Hum". La vita io sono, "So Hum". La luce io sono "So Hum". L'amore io sono, "So Hum". Ripeti il mantra con me, inspiri "So Hum" (cantato). La luce io sono. Quell'infinito oceano di luce e amore e vita, io sono. Godi la tua sensazione di unità. Permetti alla mente di spegnersi mentre l'energia sta fluendo. Arrendi il tuo corpo adesso, permettendo a tutti i centri di continuare il loro flusso.

Sposta la tua consapevolezza al centro della gola. Il centro di Akasa. L'elemento dello spazio, il senso dell'udito. Il mantra qui è "AIM" e la visualizzazione è un bellissimo ovale trasparente rosa o rosso scuro o viola chiaro, a tua scelta. Respiri dentro la gola e permettiti di rilassare. Poi visualizzare il bellissimo ovale e permettilgli di espandersi finché diventa infinito in tutte le direzioni. Tu diventi un tutt'uno con tutto lo spazio e con tutti gli spazi. Il mantra significa saggezza, quella saggezza che è un tutt'uno con l'amore in tutti gli spazi. Inspiri "AIM" (cantato). Continua con il mantra o con la visualizzazione o con tutti e due, finché senti l'energia, e poi arrenditi ad essa. Permetti all'energia di continuare il suo flusso.

Adesso porta la tua attenzione e consapevolezza al CHAKRA del terzo occhio. L'immagine che è più raccomandata, lavorando con questo centro, è quella di un arcobaleno circolare, esternamente colorata di rosso, con tutti i colori primari, fino ad arrivare al viola e poi bianco al centro,

Visualizza due raggi di luce bianca che, uscendo dal centro dell'arcobaleno circolare, tra le tue sopracciglia, circondano l'emisfero destro e sinistro del cervello rientrando dalla nuca, dove c'è il midollo allungato. I due raggi si unificano e si separano, attraversando il cervello dalla nuca al terzo occhio, rientrando al centro dell'arcobaleno. Visualizza l'arcobaleno che si espande infinitamente in tutte le direzioni. Ci sono due mantras per questo centro. Il primo è "PRAGNA", che significa la "saggezza". Inspiri (canto). Il secondo mantra per questo centro è "Sukarnunum", che significa "beatitudine". Mentre canti questi mantras, senti che stai collaborando con ogni essere vivente nell'universo, animale, piante, esseri umani, creature in altre dimensioni, in altri pianeti, in tutti gli altri spazi, in tutti i livelli di esistenza, e ogni creatura vivente sta cantando insieme a te "Sukarnunum". Inspiri (canto). Godi quel senso di unità.

Al settimo CHAKRA immagina un buco nella parte superiore della tua testa. Tu respiri attraverso la cima della testa, e visualizza un bellissimo loto bianco, di luce bianca solidificata. Visualizza che si sta aprendo, petalo dopo petalo, in migliaia e migliaia di petali. Al centro c'è una bellissima immagine di te. Sei sereno e beato, tranquillo e tutt'uno con tutti i maestri. Visualizza quel loto bianco mettendo la tua consapevolezza dentro di esso, sollevandolo sopra la tua testa di 15 centimetri. Visualizza te stesso dentro quel loto, guardando verso il tuo corpo, e continua a salire fino a mezzo metro, poi a due metri e fino al soffitto, guardando giù. Poi sali ancora più su, sopra il palazzo, dentro il cielo, lontano dalla terra, al di là della luna, al di là di tutti i pianeti del sistema solare, ancora più lontano, fuori dalla galassia, al di là di altre galassie e di altri universi. Finché non ci sono più esseri e non ci sono più forme. C'è solo l'essenza pura, luce e con-

sapevolezza, vita, amore. Il loto diventi un tutt'uno con la luce. Il mantra è "Om Arhum Namar", l'universo interiore ed esteriore, io mi arrendo a tutto ciò che è. Inspiri (canto). L'universo interiore ed esteriore, io mi arrendo a tutto ciò che è, arrendo la mente, il corpo, la personalità, tutte le mie domande e i miei desideri.