

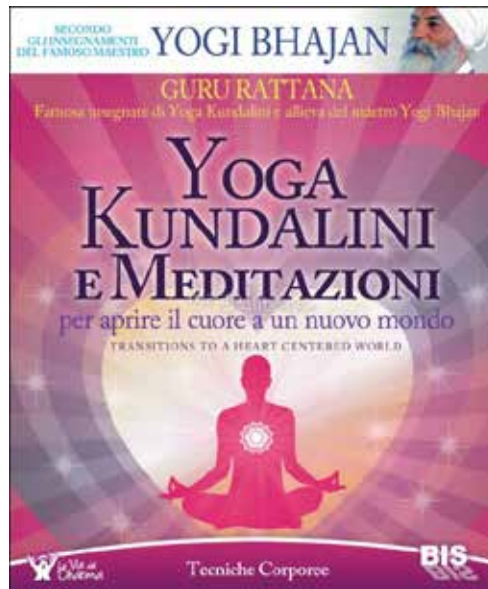


Estratto dal libro

L'EVOLUZIONE A UN MONDO CENTRATO SUL CUORE CON IL KUNDALINI YOGA E LA MEDITAZIONE

di Guru Rattana

edito da Bis Edizioni



Questo estratto è distribuito a titolo di campione gratuito e per scopi non commerciali. Puoi usarlo unicamente per scopi personali e non commerciali; non può essere riprodotto, per intero o parzialmente, né venduto, né ridistribuito in forma diversa da questa. Per sapere di più su questo libro e sulla collana di cui fa parte, visita www.leviedeldharma.it





Il cambiamento di paradigma dei chakra e la prosperità

I cammini spirituali tradizionali

Molte pratiche spirituali tradizionali si concentrano sull'elevare l'energia dai chakra inferiori a quelli superiori, con l'obiettivo di trascendere *maya*, ossia le illusioni e i diversivi del mondo fisico. Questi cammini spirituali considerano il corpo e i chakra inferiori come qualcosa di negativo. Le loro tecniche si concentrano su come attivare i chakra superiori e ignorano, o cercano di sopprimere, l'energia dei chakra inferiori. Ho conosciuto una donna che ha aderito a un percorso che permetteva solo meditazioni sul terzo occhio. Si rifiutava di fare yoga o qualsiasi pratica che la mettesse in contatto con i sentimenti e il corpo. Era energeticamente disconnessa totalmente dal corpo e dalle emozioni. Non fui sorpresa quando suo marito perse interesse per lei, cercò un divorzio amichevole, e sposò una donna più vitale.

Oggi, molti percorsi spirituali offrono delle tecniche per aiutarci ad affrontare le sfide del nostro stressante mondo tecnologico. Tuttavia, la base fondamentale degli insegnamenti spesso rimane la stessa: rinunciare alla sessualità ed evadere dalla realtà materiale. Non sorprende che, la pratica devozionale di questi percorsi, produca gli stessi risultati di quando l'obiettivo è negare i nostri bisogni basilari e la sessualità e di rinunciare ai desideri e alle attività terrene. Infatti, se iniziamo a funzionare meno e a perdere interesse per le imprese del mondo, la tecnologia sta raggiungendo i suoi obiettivi originali.

Yogi Bhajan e i chakra inferiori

Yogi Bhajan ha proposto un percorso spirituale in cui l'elevazione non implica di trascendere il corpo. Ci ha offerto una tecnologia spirituale adatta alla gente comune, che ha famiglia, che vive in ambienti urbani, si sposa, ha dei figli e si guadagna da vivere. In definitiva, ci ha insegnato a onorare la nostra umanità, a rendere sacra la sessualità, incoraggiandoci a essere prosperi.

Come accennato in precedenza, quando Yogi Bhajan arrivò negli Stati Uniti nel 1969 molti dei kriya che ha insegnato erano concentrati sul rafforzamento del centro energetico dell'ombelico e dei chakra inferiori. Il suo messaggio yogico era che, al fine di raggiungere il cuore e rimanerci, dovevamo prima coltivare una base forte e stabile nel nostro triangolo inferiore: i chakra della radice, degli organi sessuali e dell'ombelico.

L'ascesa dell'energia Kundalini

Coltivare la risalita della Kundalini e aumentare la frequenza vibrazionale dell'energia sono importanti obiettivi di ogni cammino spirituale. Quando la Kundalini risale lungo la nostra colonna vertebrale e le nostre ghiandole ipofisi ed epifisi cominciano a secernere, il terzo occhio e il chakra della corona si aprono. Il velo di nebbia che separa la realtà fisica da quella non fisica viene così sollevato, e la nostra consapevolezza della realtà si espande notevolmente. In sostanza, ci risvegliamo alla realtà dell'unità universale, e la nostra percezione di noi stessi e della vita cambia profondamente. Padroneggiare questa ascesa è il primo passo, ma è solo l'inizio del viaggio.

Il secondo passo riguarda cosa ne facciamo dell'energia attivata e della coscienza, una volta che l'abbiamo risvegliata. Se non siamo consapevolmente connessi all'energia che attiviamo nel nostro corpo, essa si dissiperà. Ci sentiremo bene per un po', ma subito dopo avremo bisogno di un'altra sessione di esercizi per rivitalizzarci di nuovo. Possiamo sempre offrire questa energia positiva al mondo e condividere buone vibrazioni, ma per utilizzarla creativamente dobbiamo essere radicati alla Terra, consapevoli della nostra presenza energetica, e in grado di concentrarci, monitorare e contenere l'energia nel corpo fisico e nei corpi sottili.

Il cammino spirituale dell'uomo implica sia la risalita (elevare la nostra energia a frequenze più elevate) che la discesa (integrare queste vibrazioni più elevate nel corpo, nelle percezioni, nei pensieri, e nelle attività quotidiane). Mentre la nostra anima sta sperimentando la vita come essere umano, abbiamo bisogno di integrare la prospettiva universale nella nostra vita quotidiana.

Di per sé, l'approccio spirituale "verso l'alto e fuori del corpo" porta con sé delle implicazioni che limitano la nostra crescita spirituale e certamente interferiscono con la nostra capacità di condurre una vita produttiva e prospera. Yogi Bhajan ha sottolineato che il cuore può essere aperto, ma non rimarrà tale senza una base nei chakra inferiori che serve a radicare le frequenze più elevate. L'energia più sottile può scendere verso il cuore, ma tornerà rapidamente indietro verso i centri energetici mentali.

La discesa della coscienza

Il paradigma spirituale dell'Era dell'Acquario accetta e onora la nostra umanità. Padroneggiare la nostra umanità richiede sia la risalita della Kundalini, per stabilire la connessione con il Divino, che la discesa della coscienza superiore, per imparare a prenderci cura del corpo come veicolo sacro dell'anima. Accogliamo i nostri sentimenti come un meccanismo di comunicazione della polarità evolutiva della nostra anima. Impariamo come guadagnare correttamente il nostro sostentamento, a vivere secondo le leggi naturali e a essere tutt'uno con Madre Natura.

Molti di noi sono stati monaci, mistici, yogi, ed esteti nelle vite passate in cui abbiamo acquisito la maestria dell'ascesi. In questa vita, stiamo cercando di capire come radicare l'energia spirituale nel

mondo: invece di isolarci, viviamo nel mondo materiale, dove dobbiamo imparare come sostenerci con la nostra creatività, come manifestarci sul piano fisico, e come essere uomini e donne funzionali e di successo. Dobbiamo imparare a portare la coscienza superiore nell'esistenza umana e a operare in tutte le circostanze a partire da un cuore compassionevole.

Per farlo, dobbiamo onorare tutti gli aspetti dell'esperienza umana e imparare a stare bene nel mondo, nel corpo e con gli altri. La nostra missione è di portare "il Cielo in Terra"; il nostro compito è quello di spiritualizzare la materia, partendo nostro dal corpo. Questo è ciò che facciamo quando attiviamo la massima espressione sia dei chakra superiori che di quelli inferiori e impariamo a rimanere connessi al corpo, alla realtà fisica e alla Madre Terra.

Le energie ascendente e discendente lavorano insieme

L'energia ascendente ci aiuta a scoprire l'identità della nostra anima e a sperimentare la Luce della Verità Universale. Nel diventare consapevoli della realtà non-duale, possiamo usare questa consapevolezza nel nostro agire umano, eliminando comportamenti distruttivi e rimpiazzando le credenze e i pensieri che sabotano la saggezza universale.

L'energia che discende ci richiede un processo di pulizia – ovviamente non è la parte più popolare e divertente del nostro sviluppo spirituale! Comunque, aver a che fare con il nostro lato oscuro (sottosviluppato) è il solo modo per avere potere su se stessi ed essere liberati durante questa vita. Raggiungere una prospettiva basata sull'identità dell'anima nei chakra superiori (l'energia ascendente), facilita di gran lunga il processo di purificazione e la pulizia dei nostri chakra inferiori (la discendente), che implica il rilascio dei condizionamenti mentali ed emotivi limitanti.

Lasciar andare gli schemi mentali e le nevrosi frutto della paura, richiede delle facoltà che sono disponibili nei nostri primi tre chakra:

- ◆ coltivando una base forte nel **primo chakra**, acquisiamo la capacità di essere ben presenti alla realtà e percepire i sentimenti nel corpo;
- ◆ imparando a essere a nostro agio e liberi nel **secondo chakra**, riusciamo ad accettare la nostra energia sessuale e il suo fluire con lo sviluppo evolutivo dei nostri corpi emozionali e sottili;
- ◆ rafforzando il centro energetico dell'ombelico, il **terzo chakra**, siamo in grado di essere centrati in noi, di mantenere la centratura e di agire a partire dalla struttura della nostra identità personale.

I chakra e il Processo di purificazione

Un importante obiettivo del nostro processo di purificazione è quello di liberarci dal karma del passato. Dobbiamo liberare i nostri corpi emozionali e sottili dai condizionamenti negativi in modo che diventino pure espressioni della nostra anima. La pulizia e purificazione dei tre chakra inferiori può essere un processo doloroso e conflittuale. Tuttavia, la buona notizia è che la discesa dell'energia scatena la nostra capacità di manifestare e comunicare dal nostro sé superiore.

- ◆ L'attivazione del **primo chakra** crea le fondamenta energetiche che ci collegano al corpo, alla Terra e alle sensazioni fisiche. Un primo chakra equilibrato ci dà un senso di appartenenza e di sicurezza sul piano fisico. Ci rende capaci di ricevere ed essere prosperi. Radicati nel primo chakra, siamo in grado di mettere a frutto il nostro talento per sostenere noi stessi e dare il nostro contributo unico al mondo.
- ◆ L'allineamento del **secondo chakra** ci permette di canalizzare l'energia sessuale in attività creative e di contenere (consapevolmente) ed espandere la nostra energia carismatica.
- ◆ Un **terzo chakra** attivo ci dà la capacità di resistenza, la motivazione e l'impegno per adottare le misure appropriate, efficaci e tempestive.

Insomma, quando i nostri chakra inferiori vengono attivati e sono in funzione, possiamo godere del nostro corpo, rimanere presenti nel momento, esprimere la nostra individualità e godere del nostro breve soggiorno sul pianeta Terra.

Dinamica interattiva dei chakra superiori, di quelli inferiori e del chakra del cuore

Il chakra del cuore si apre come conseguenza dell'attivazione sia dei chakra superiori che di quelli inferiori. È necessario il risveglio dei chakra superiori per illuminare la luce dell'anima che brilla nel cuore. Il pieno funzionamento dei chakra inferiori è necessario per creare le fondamenta nel corpo per incarnare la luce del cuore.

Con l'energia che risale eleviamo la Kundalini, apriamo i chakra superiori, e attiviamo le loro facoltà. L'attivazione della Kundalini richiede di accendere il fuoco dell'ombelico che scende fino alla base della spina dorsale dove risveglia la Kundalini. Poiché tale attivazione coinvolge i chakra inferiori, il processo lavora sulla pulizia iniziale di questi centri energetici e la creazione di fondamenta nel corpo per contenere le frequenze più elevate.

Con l'energia che scende purifichiamo ulteriormente i corpi fisici ed emozionali, entriamo in sintonia con i nostri doni individuali e portiamo alla nostra identità e vita umana una più elevata prospettiva dell'anima. Mentre ci alleniamo a operare a partire da una coscienza superiore e a ono-

rare la nostra umanità, raggiungiamo uno stato di appagamento e felicità. Una risalita e una discesa dell'energia che funzionano, preparano la strada alla manifestazione di una modalità di vita basata sull'attrarre le cose, invece che sulla lotta e la manipolazione mentale per ottenerle.

Prosperità: una storia personale

Yogi Bhajan spesso ha detto: «O vi date da fare e cercate di ottenere quello che volete, o meditate e lasciate che le cose vi arrivino», e ci ha incoraggiato a essere prosperi. Ci ha dato una tecnologia per coltivare un modo meno stressante di vivere, che richiede di lavorare contemporaneamente sulla salita e la discesa dell'energia e acquisire le facoltà superiori disponibili nei chakra.

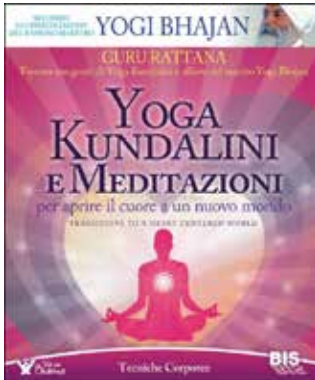
Ci sono molti aspetti e fasi nel cammino spirituale. Svegliarsi e stare svegli è un processo continuo, progressivo ed evolutivo e si impara attraverso la sperimentazione e l'esperienza.

Quando ho iniziato a fare il Kundalini Yoga e a meditare, praticavo per 5-7 ore ogni giorno. Sono sicuramente riuscita a elevare la mia energia. Ma ero così sradicata e disconnessa dal corpo che la gente doveva guardare in alto verso il soffitto per parlare con me. Avevo viaggiato molto, avevo vissuto in Europa per otto anni, avevo completato la mia tesi di dottorato sulla cooperazione ambientale internazionale e, da professore universitario, non riuscivo a capire perché volevo solo nascondermi. Il problema di fondo era che la mia pratica personale risultava incompleta. Stavo elevando la mia energia, ma non la stavo portando verso il basso.

Inoltre, facevo tutte le meditazioni sulla prosperità che Yogi Bhajan ha insegnato senza ottenere alcun risultato nella mia vita personale. Durante un incontro in quei primi anni, Yogi Bhajan mi ringraziò personalmente per il mio prezioso contributo alla 3HO, l'organizzazione da lui fondata. A quel tempo, riuscivo a malapena a mantenermi, perciò le parole di Yogi Bhajan furono un campanello d'allarme per me: mi resi conto che dovevo imparare a portare prosperità anche a me stessa. Posso dire con certezza che la risposta non è nel "fai-questa-meditazione-per-quaranta-giorni", visto che sto ancora scoprendo come radicare a terra la mia energia e contenerla.

Ho imparato che per manifestare qualcosa dobbiamo essere presenti nel corpo e collegati alla Terra. Dobbiamo essere QUI ORA nel flusso della vita espresso nei nostri sentimenti, nel nostro respiro e nelle nostre azioni. Per attrarre e ricevere, *dobbiamo essere a casa quando il postino arriva*. Ci vuole una pratica attenta e vigile per coltivare la consapevolezza del sé nel corpo. Allenandoci a essere presenti ai sentimenti e alla percezione delle emozioni nel corpo, impariamo a stare bene con ciò che sentiamo, qualunque cosa sia. È essenziale essere gentili e amorevoli verso noi stessi sia per prosperare che per aprire il cuore.

Letture



Kundalini Yoga e Meditazioni, di Guru Rattana

Yoga Kundalini e Meditazioni è un manuale molto ricco, differente da quelli di altre tradizioni yogiche, che si articola in un insieme di posizioni, pranayama e canti di mantra particolari, che si fondono creando la magia e la potenza di questo percorso.

Si basa sulla tematica del passaggio dall'epoca dei Pesci a quella dell'Acquario e di cosa significhi per l'essere umano a vari livelli.

Nella parte introduttiva viene messa in risalto, in questo cambiamento, l'importanza di avere i primi tre chakra forti e bilanciati. In questa maniera essi possono sostenere una potente apertura del cuore, che è l'elemento prezioso da cercare e realizzare nella nostra vita.

Un manuale completo che contiene, oltre ad una parte teorica e di approfondimento, più di 25 sequenze Yoga e 60 meditazioni che tutti possono eseguire attraverso le semplici istruzioni e i pratici consigli che la famosa insegnante Guru Rattana ci presenta.

DOVE COMPRARLO?

Puoi trovare una selezione dei migliori libri su yoga, meditazione e spiritualità nella Vetrina di Le Vie del Dharma:

<http://www.leviedeldharma.it/prodotti/>