

JOLANDA PIETROBELLI

Diksha:

Ne vuoi un sorso?



Si grazie

CristinAPietrobelli e_Book

JOLANDA PIETROBELLI

Diksha:
Ne vuoi un sorso?

Sì grazie

Cristina Pietrobelli

e-book

*L'amore è l'armonia dei sensi che porta al concerto dell'estasi;
l'amore è davvero la fioritura del cuore,
la conferma dei sentimenti nel totale sentire dell'essere
quando l'anima illuminata dalla luce di Dio,
sa parlare la lingua dell'eternità.
L'amore dispone alla comprensione
alla benevolenza,
alla compassione,
e l'anima è ricca dei doni del celeste impero.
L'amore è quel sentimento che vibra oltre l'umano sentire
E mette l'uomo in verticale ascolto di Dio
Questo è l'amore.*

Cris

Jolanda Pietrobelli

DIKSHA: NE VUOI UN SORSO? - SI GRAZIE-

© Copyright

A.C.P. Fondazione Cris Pietrobelli

Copertina. Realizzazione di Silvia Cozzolino

E-Book Marzo 2018

Non si fa divieto di riproduzione testi e illustrazioni, basta che venga citata la fonte di provenienza.
Questa pubblicazione viene scaricata gratuitamente dal sito
www.libreriacristinapietrobelli.it

Dedicato a Cris

A handwritten signature in black ink on a light-colored background. The signature is stylized and appears to be the initials 'JW' or 'JW' with a flourish. The first letter 'J' is tall and has a loop at the bottom. The second letter 'W' is shorter and has a sharp peak. The signature is written on a piece of paper with faint horizontal lines.

Nota dell'A.



Ho conosciuto <Diksha> nel 2004, quando era entrato con dolce prepotenza in Italia. E l'ho conosciuto nei tempi giusti con le persone giuste. È stata una esperienza da ricevente piuttosto lunga ed importante, fino a farmi giungere ad intraprendere la via del <Diksha Giver>. Ho scritto tanto in passato sulla <divina grazia>, tanto da prepararmi conseguentemente a scrivere tre ebook sull'argomento: <Dal mio Reiki al nostro Diksha> <Diksha l'energia si risveglia> e questo attuale <Diksha: Ne vuoi un sorso? Sì grazie> che è un approfondimento essenziale nel quale ho amalgamato la mia esperienza personale con la storia Diksha. Provengo dal Reiki che pratico ed insegno da venti anni. Anche in questo caso mi sono avvicinata alla Pura Dottrina, quando cominciava ad affermarsi in Italia. Diksha e Reiki in me convivono bene, le loro storie sono diverse, la provenienza geografica è diversa, Usui il papà del Reiki, era giapponese, Bhagavan e Amma sono indiani. Il fine ultimo di entrambi le discipline, sono l'unità e l'amore, ingredienti importanti nella vita degli esseri umani.

Il titolo che ho scelto per questo lavoro <Diksha: Ne vuoi un sorso? Sì grazie>, può sembrare cretino, ma sotto questa mia leggerezza ci sta il mio *sentimento* di essere umano che vive la sua normalità, scusando per quanto possibile i detrattori. E nel campo delle discipline olistiche ne troviamo un po' troppi. Sono persone che parlano senza cognizione di causa, giudicano per sentito dire. Buddha e lo stesso Gesù predicavano <il non giudizio>. <Nella misura in cui giudichi sarai giudicato>(Matteo 7). Ho voluto sdrammatizzare con un titolo tra il serio e il faceto. Spero che il contenuto risulti all'altezza dell'argomento che ho trattato con amore, con rispetto, con un po' di esperienza e con molta convinzione. Lo affido ad <AmmaBhagavan> perché lo benedicano e facciano scendere su di esso la Sfera Dorata. Sempre grata all'Energia

Diksha Energia Divina

Il Diksha è trasmissione di Energia Divina, la Grazia è un dono all'uomo del nostro tempo tormentato dallo stato di solitudine, di frustrazione e di insoddisfazione . Gli individui che hanno ricevuto questa energia hanno smesso le lotte e controllano le sofferenze. La Grazia, quando raggiunge l'essere umano, cambia la natura della sua coscienza, favorendo stati di consapevolezza elevati.

Si avverte la possibilità di una trasformazione interiore che si affianca all'esperienza di pace, di silenzi e amore intensi. Con Diksha l'introspezione si affina e i condizionamenti della mente gettano la maschera... loro ci separano dal Divino, relegandoci nella strana solitudine. Chi segue un percorso di ricerca spirituale conosce le difficoltà di andare oltre la mente, il nostro sé, l'ego.

Il risveglio spirituale è dono della Grazia Divina: la coscienza cosmica interviene per lavorare direttamente sulla coscienza umana. *<È il Divino che cerca di muoversi verso gli uomini, di toccare il loro cuore e di portarli verso la Realtà. In altre parole, Il Divino vuole riportare l'uomo al suo stato naturale, al suo stato divino>*.

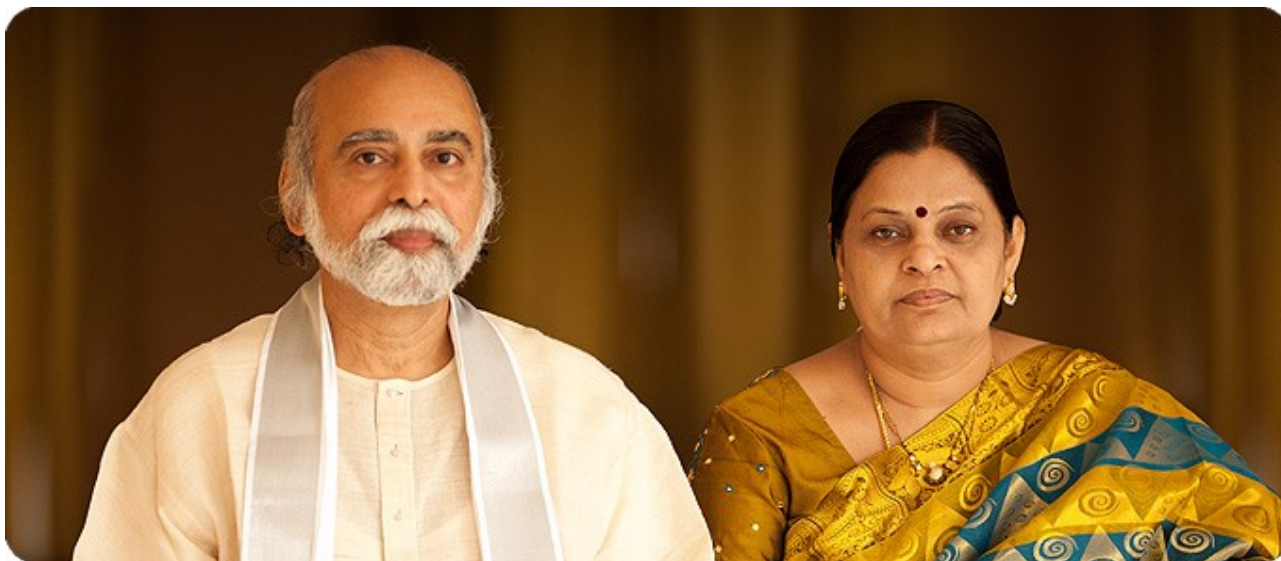
La Grazia

Il diksha, è stato detto, nasce dalla convergenza della passione dell'uomo e della compassione di Dio: quando il muro di separazione, costituito dalla mente, comincia a cadere, l'uomo e Dio riprendono a parlarsi.

Quando il senso del <sé separato> svanisce, iniziamo a percepire stati di unità La realizzazione dello stato di Unita è ciò che rende l'uomo libero e <risvegliato>.

<La vita è una ricerca verso la conoscenza di se stessi - Sri AmmaBhagavan>

I fondatori della Oneness University



Sri Amma e Sri Bhagavan sono i fondatori della Oneness University. Entrambi stanno donando la loro vita a coloro che li accettano come guide, per uscire dalla sofferenza e provare a scegliere una vita migliore.

<Sri AmmaBhagavan>, così sono conosciuti in India e nel resto del mondo, rappresentano l'unità: Bhagavan si occupa della crescita spirituale di coloro che si affidano a lui, conducendoli verso la liberazione o Mukti. Amma si è dedicata alla risoluzione di problemi di salute ed accoglie, ascolta i desideri che vengono espressi.

Sri Amma è nata il 15 agosto 1954 (il 15 agosto è una data universalmente sacra, è l'Assunzione della B.V. Maria) nel villaggio di Sangam nell'Andra Pradesh. Durante gli anni della sua crescita, si rivelò una creatura con particolari doti. Il suo profondo desiderio di essere uno strumento nelle mani di Dio, la portò a stabilire un legame profondo con il Divino.

Sri Bhagavan è nato il 7 marzo 1949 nel villaggio Natham nel Tamil Nadu. Fin da giovane era consapevole della sofferenza dilagante, che derivava dall'essere individui separati. Volle dedicarsi allo studio dei conflitti umani, ascoltando sempre il suo cuore saggio e amorevole. Nel tempo dopo aver posto molta attenzione all'analisi accurata delle religioni, cercò la via per aiutare i suoi simili a costruire e sperimentare un legame profondo con il Divino.

Sul suo cammino incontrò Amma, con le sue stesse idee, gli stessi desideri, le medesime intenzioni. Erano perfetti l'uno per l'altra, erano una sola persona. Si sposarono il 9 giugno 1976.

Correva l'anno 1984, quando fondarono la scuola Jeevashram, che divenne l'epicentro di ciò che sarebbe stato l'evento < Oneness >.

Parliamo pure di Diksha che ebbe un bell'effetto sugli allievi della scuola, Sri AmmaBhagavan ebbero la certezza che questa energia doveva essere donata e messa a

disposizione dell'Umanità.

Nota: Amma e Bhagavan sono considerati una coscienza avatarica singola in due corpi. Bhagavan significa: avatar elargitore di benedizioni. Precedentemente era noto come Kalki.

Nota: Avatar. Un avatar viene al mondo come risposta al richiamo dell'umanità, giunge quando si arriva ad un livello di stagnazione. Esso viene con una missione specifica. L'avatar è la discesa di una coscienza più elevata, non deve trattarsi per forza di un Essere Spirituale

Diksha (Oneness Blessing)

Cosa è il Diksha? È la via per la quale il Divino raggiunge l'essere umano.

Il criterio si riferisce ad una sorta di energia che aiuta la coscienza ad avvicinarsi ad uno stato di unità.

Il Diksha Giver è quel soggetto che si rende disponibile al Divino diventando strumento per il trasferimento di questa energia che esso dona, imponendo le proprie mani sulla testa del ricevente.

L'energia è veloce, precisa, efficace, ha una propria intelligenza, sa dove andare, guarisce, cancella le memorie del passato e può agevolare il silenzio interiore.

Le esperienze di chi riceve Diksha, sono soggettive, variano da individuo a individuo, la stessa energia cambia, ogni qual volta la riceviamo, ciò è determinato dagli effetti positivi che Diksha ha sul cervello.

Viene ridotto il brusio della mente e si acquista una consapevolezza percettiva più ampia.

L'attività mentale si calma e nel prendere Diksha frequentemente, veniamo liberati dagli impicci, i gusti cambiano, i problemi vengono elaborati e affrontati in altro modo. Questa energia determina una riduzione del *distress* e guida verso il cammino dell'Unità.

Nel frangente un proposito evolutivo e di guarigione, può essere unito al Diksha, per avviare uno sviluppo noto come <Sankalpa> che è l'intento di chi dona Diksha, di chi riceve e del Divino che ne determina l'effetto.

Sankalpa -Marco Milione-



Nello Yoga il <Sankalpa> è il proponimento costruttivo, viene espressa una frase essenziale e positiva, per il proprio cambiamento e sviluppo spirituale, ma anche come perfezionamento dell'essere, seguita dalla ripetizione del Moola Mantra diventa una invocazione divina specifica.

<Per il risveglio e la realizzazione di Dio completa e permanente di tutta l'Umanità>

Om Sat Chit Ananda Parabrahma Purushothama Paramatma

Sri Bhagavathi Sametha Sri Bhagavathe Namaha

Il Moolamantra descrive il percorso della manifestazione di Dio all'uomo. Parte invocando la realtà non manifesta, che è oltre il conosciuto, affinché si manifesti a livello terreno, Om. Si invitano la Verità, Sat, la Consapevolezza, Chit, e la Beatitudine, Ananda, realtà assolute, al di là dello spazio e del tempo, Parabramha, a incarnarsi in una forma disponibile per l'uomo, Purushotthama, in molte tradizioni spirituali vista come Luce.

Il divino non è lontano, là fuori, ma è un'intelligenza dentro di noi, Paramathma.

Quando Dio si manifesta, e aiuta l'evoluzione del genere umano lo fa nel suo aspetto femminile, Bhagawathi, e in quello maschile Bagawathe. Che diventano così esseri in comunione col Divino, Sametha. Mi inchino, Namaha.

Il Moola Mantra Energia Divina

*Om Sat-Chit-Ananda Parabrahma
Purushothama Paramatma
Sri Bhagavathi Sametha
Sri Bhagavathe Namaha*

Il Moolamantra descrive il percorso della manifestazione di Dio all'uomo. Parte invocando la realtà non manifesta, che è oltre il conosciuto, affinché si manifesti a livello terreno (Om). Si invitano la Verità (Sat), la Consapevolezza (Chit) e la Beatitudine (Ananda), realtà assolute, al di là dello spazio e del tempo (parabramha), a incarnarsi in una forma disponibile per l'uomo (purushotthama), in molte tradizioni spirituali vista come luce. Il divino non è lontano, là fuori, ma è un'intelligenza dentro di noi (paramathma). Quando Dio si manifesta, e aiuta l'evoluzione del genere umano, lo fa nel suo aspetto femminile (bhagawathi) e in quello maschile (bagawathe). Che diventano così esseri in comunione col divino (sametha). Di questo mantra Bhagavan ha detto: «cantarlo è come fare una telefonata con Dio».

“La fondamentale, ultima cosa dell'universo è ciò che chiami Brahman che si presume abbia 3 qualità, specificamente Sat, Chit, Ananda. Il suo senso dell'esistenza è ciò che tu chiami Sat, la sua coscienza ed intelligenza è ciò che chiami Chit e la sua natura è Ananda, che è beatitudine. Ecco perchè è normalmente qualificato come SatChitAnanda Brahman, Dio, o Ishvara [nome sanscrito], è immanente in Brahman. Dio è potere, compassione ed amore ed è per questo che ci riferiamo a Dio come SatChitAnanda Parabrahman. Dio si rapporta agli esseri umani come il Dio per gli umani, quindi definisci Dio come un Purushothama. Questo Dio si manifesta anche all'interno degli individui come un Antaryamin, quindi l'Antaryamin in ognuno, è chiamato il Paramatma. Il Paramatma si manifesta come Bhagavati e Bhagavatè attraverso Amma e Bhagavan.

Moola Mantra di Sri AmmaBhagavan

- OM (evoco l'Energia piu elevata che esiste)
- SAT (che è l'esistenza eterna ed immutabile), CHIT (che è la Coscienza senza forma dell'Universo), ANANDA (pura Beatitudine e Felicità)
- PARABRAHMA (Evoco il Supremo Creatore dell'Universo)
- PURUSHOTTAMA (che si è incarnato nella forma umana di un Avatar per aiutare e guidare l'umanità)
- PARAMATMA (e nell'Anima trascendente, la divinità presente in ogni essere)

- SRI BHAGAVATI (e mi unisco al Divino che è Dio Madre, l'aspetto femminile della creazione)SAMETHA (tramite, in comunione con)

- SRI BHAGAVATE (e mi inchino al Divino che è Dio Padre, l'aspetto maschile della creazione)NAMAHA (saluto e mi inchino all'Universo che è OM e ha le qualità di SAT - CHIT – ANANDA)

Il Significato del Moola Mantra



Om Sat-Chit-Ananda Parabrahma

Purushothama Paramatma

Sri Bhagavathi Sametha

Sri Bhagavathe Namaha

Ogni qual volta canti questo Mantra Vedico, anche se tu non ne conosci il significato, lui da solo porta con sé una grande potenza. Ma quando ne conosci il significato e lo canti sentendolo nel tuo cuore, allora l'energia fluirà milioni di volte più potentemente. Perciò è importante conoscere il significato del Moolamantra quando lo si usa.

Quando si canta questo Mantra è come se si chiamasse un nome, proprio come quando si chiama una persona per nome e quella persona viene e ti fa sentire la sua presenza, allo stesso modo, quando canti questo mantra, l'Energia Suprema si manifesta ovunque tutto intorno a te. Dato che l'Universo è Onnipresente, questa Energia Suprema si può manifestare in qualsiasi momento in qualsiasi posto. E' anche molto importante sapere che l'invocazione del Moola Mantra fatta con profonda umiltà e grande rispetto e necessità rende ancora più forte la Presenza Divina.

OM

OM ha 100 diversi significati. Si dice che, "in principio era il Verbo, e il Verbo ha creato ogni cosa". Quel verbo, quella parola è OM. Se tu mediti in silenzio, profondamente, puoi sentire il suono OM dentro di te. L'intera creazione è emersa dal suono OM. E' il suono primordiale o suono universale da cui ha cominciato a vibrare l'intero universo. OM significa anche invitare l'Energia Superiore. Questo suono divino ha il potere di creare, sostenere e distruggere, dando vita e movimento a tutto ciò che esiste.

SAT

SAT significa esistenza che pervade ogni cosa, che è senza forma, senza confini, onnipresente, quell'aspetto dell'Universo senza attributi e senza qualità. E' l'Immanifesto. Viene sperimentato come il vuoto dell'Universo. Potremmo dire che è il corpo dell'Universo che è statico. Ogni cosa che ha una forma e che si può sentire è nata da questo Non-manifesto. E' talmente sottile che è al di là di ogni percezione. Si può vedere soltanto quando diventa grossolano e prende una forma. Noi siamo nell'Universo e l'Universo è in noi. Noi siamo l'effetto e l'Universo è la causa e la causa si manifesta come effetto.

CHIT

CHIT è la Pura Coscienza dell'Universo che è infinita, il potere onnipresente dell'Universo che si manifesta. Da qui si è evoluta ogni cosa che chiamiamo Energia Dinamica o forza. Si può manifestare in qualsiasi forma o profilo. E' la coscienza che si manifesta come moto, come gravità, come magnetismo, etc. Si manifesta anche come azioni del corpo, come forza del pensiero. E' lo Spirito Supremo.

ANANDA

ANANDA significa beatitudine, amore e amicizia, natura dell'Universo.

Quando fai l'esperienza dell'Energia Suprema di questa Creazione (SAT) e diventi uno con l'Esistenza oppure fai l'esperienza dell'aspetto della Pura Coscienza (CHIT), entri in uno stato di Beatitudine Divina e di Felicità Eterna (ANANDA). Questa è la caratteristica primordiale dell'Universo, che è lo stato di estasi più profondo e grande che tu possa mai sperimentare quando ti rapporti alla tua coscienza Superiore.

PARABRAHMA

PARABRAHMA è l'Essere Supremo nel suo aspetto Assoluto; colui che è al di là dello spazio e del tempo. E' l'essenza dell'Universo che ha una forma e che è anche senza forma. E' il Creatore Supremo.

PURUSHOTHAMA

PURUSHOTHAMA ha diversi significati. Purusha significa anima e Uthama significa il supremo: lo Spirito Supremo. Significa anche l'energia suprema della forza che ci guida dal mondo superiore. Purusha significa anche Uomo, e PURUSHOTHAMA è l'energia che si incarna come Avatar per aiutare e guidare l'Umanità e rapportarsi da vicino alla beneamata Creazione.

PARAMATMA

PARAMATMA significa l'energia suprema interiore che è immanente in ogni creatura ed ogni essere, vivente e non vivente. E' colui/colei che abita dentro di noi, l'Antaryamin, che risiede in noi senza nessuna forma o con la forma che desideriamo

dargli. E' la forza che può venire da te ogni volta che vuoi e ovunque tu voglia, per guidarti e aiutarti.

SRI BHAGAVATI

SRI BHAGAVATI è l'aspetto Femminile, che è caratterizzato come Intelligenza Suprema in azione, l'Energia (la Shakti) . Ci si rivolge a Lei quale aspetto della Creazione come Madre Terra (la Madre Divina).

SAMETHA

SAMETHA significa insieme o in comunione con.

SRI BHAGAVATE

SRI BHAGAVATHE è l'aspetto Maschile della Creazione, che è immutevole e permanente.

NAMAHA

NAMAHA è saluti o prostrazioni all'Universo che è OM e che ha anche le qualità di SAT-CHIT-ANANDA, che è onnipresente, immutevole e mutevole allo stesso tempo, spirito supremo in forma umana e senza forma, colui che risiede in noi e che può guidare ed aiutare con la suprema intelligenza nelle sue forme femminile e maschile. Io cerco la tua presenza e la tua guida sempre.

Diksha e il Cervello

Secondo Bhagavan il risveglio spirituale è prima di tutto un processo neurobiologico; tutto dipende dal nostro cervello, nel momento in cui cambia l'equilibrio dell'attività cerebrale, il <senso di separazione> scompare e noi ci sentiamo più collegati con i nostri simili a tal punto da sentirci <uno con tutto>.

Uno specifico <Sankalpa>, può agevolare tutto ciò, i cambiamenti nel cervello che supportano il risveglio, avvengono con più facilità senza la partecipazione consapevole di chi riceve.

Non abbiamo un solo cervello

L'essere umano non ha un solo cervello ma tre ed ognuno di questi corrisponde a un diverso sviluppo evolutivo.

Il cervello rettiliano è il più primitivo e costituisce la base del cervello. Governa la risposta <lotta o fuggi>. È responsabile di molte funzioni fisiologiche primarie.

Il cervello mammaliano. È originato dal sistema limbico, è il cervello sociale, da esso dipende la gestione del nostro ruolo nella società.

La corteccia cerebrale. È il cervello superiore e comprende parte di ciò che ci differenzia dagli altri mammiferi. È composta da diversi lobi i quali sono associati a diversi tipi di attività.

Nota :La teoria dei tre cervelli di Paul MacLean

Paul MacLean è stato l'antesignano della teoria dei tre cervelli, oramai dimostrata. Il cervello viene visto nei suoi tre sistemi principali: il cervello Rettiliano (tronco dell'encefalo), il cervello Mammifero (sistema limbico) e la Coscienza (neocorteccia).

La teoria è evuzionistica:

Il cervello rettiliano, il più antico, è la sede degli istinti primari, delle funzioni corporee autonome, del territorio, della conquista e della difesa, dei comportamenti che riguardano l'accoppiamento, la risposta attacco-fuga, ed anche quelli che avvengono in un gruppo e che formano le gerarchie sociali. I rettili, creature a sangue freddo, hanno solo questa parte; negli esseri umani (che conservano le stratificazioni dell'evoluzione) quest'istanza può essere considerata la parte animale e più arcaica, a contatto con gli istinti primordiali e le reazioni autonome di fuga ed attacco, ma anche di quelle più complesse come la competizione, in totale assenza di coscienza morale. RETTILIANO: cobra, predatore, rapido, funziona con eros, aggressivo, autoriferito, amore erotico edonista. rettiliana: corpo, respiro, sensazioni, contrazioni, fisicità dell'esperienza, il cuore che batte, caldo/freddo.

LIVELLI del RETTILE

1°- territorialità, possesso, aggressività (problemi di cibo, di digestione)

2°- sessualità e sopravvivenza che servono alla specie (problemi di competizione,

timidezza, paura di combattere)

3°- mappe del territorio rigide con comportamenti stereotipati e ritualistici (traumi). Apprendere come uscire dalle cose che la gente considera sicure. Il disorientamento è tipico di questa situazione patologica del rettile.

4°- sopravvivenza da attacco del predatore (impotenza, rassegnazione, programma di morte).

Il sistema limbico (mammifero) è l'evoluzione della parte rettiliana che rappresenta un progresso del sistema nervoso, aumentando le capacità di affrontare l'ambiente. Parti di esso sono correlate al nutrimento, altre ai sentimenti e alle emozioni, altre ancora collegano i messaggi esterni con quelli endogeni (sostanze prodotte dal nostro corpo). Essendo la sede delle emozioni è quella parte di cervello che ci permette anche di prenderci cura; non a caso i mammiferi sono gli unici animali che si prendono cura della prole, che si proteggono nel branco con la vicinanza ecc. Questo cervello può essere considerato la nostra parte più calda, quella parte che si emoziona di fronte alle cose, la nostra parte bambina, IL CUORE. Con questo cervello si è sviluppato il senso di attaccamento (teoria che è alla base della psicoterapia moderna), che permette la sopravvivenza anche fisica degli esseri viventi attraverso il legame affettivo-emotivo e la coesione sociale. EMOZIONALE: bimbo, cucciolo, mammifero, affettiva, materna, amore compassionevole, agape, eteroriferita limbico-ipotalamico: che emozione sperimento quando presto attenzione a questa immagine o questo oggetto (tristezza, paura rabbia, gioia, piacere, timore, fastidio, disgusto e tutte le sfumature).

La neocorteccia (più recente) è quella parte del cervello che è sede del linguaggio, e di quei comportamenti basati sul problem solving che ci permettono di affrontare situazioni nuove e di prevedere il futuro: le funzioni cognitive e razionali; crea le connessioni tra i fenomeni che ci accadono determinandone delle cause in funzione delle conoscenze soggettive; quest'istanza può essere considerata come la nostra parte adulta, quella che dovrebbe comprendere e filtrare gli altri due cervelli per decidere. Riassumendo racchiude tutte le funzioni cognitive e razionali. MENTALE: razionale, fredda, tende alla distanza, arrogante, convinta di sapere, stanca perché si prende la responsabilità. Amore idealizzante (filia). Neopallio-corteccia: immagini, pensieri, ricordi, associazioni, cognitivo

A causa delle nostre esperienze passate, spesso i tre cervelli non sono in equilibrio; talvolta si assiste ad un vero "colpo di stato", da parte di uno dei tre, che tende a soffocare gli altri, una sorta di ipertrofia di una funzione (sentimento, pensiero, azione).

Queste tre istanze, si possono considerare unite ed al tempo stesso separate tra di loro, ma nell'essere umano l'insieme è più della somma delle parti; ed è quindi grazie alla scoperta del lobo frontale, della capacità di acquisire nuovi comportamenti e nuove esperienze (la coscienza), gran parte del lavoro in psicoterapia è incentrato, tramite il lavoro esperienziale, sulla consapevolezza e conseguente armonizzazione delle parti inesprese o ipertrofiche. Esiste infatti una quarta istanza, La Coscienza, che ha il

difficile ruolo di essere madre e padre dell'organismo e di assumersi la responsabilità, di proteggere e dare direzione.

COSCIENZA: LOBO FRONTALE, PIU' RECENTE, è L'IO (amore autentico). Diventa madre e padre di se stesso.

Gran parte del lavoro in terapia si orienta verso l'armonia della persona, sbloccando quelle energie che non vengono espresse o ascoltate per nutrire e lasciare libera espressione al Vero Sè. Viene promossa la coscienza che indirizza la volontà verso un'azione consapevole.

Il Diksha causa uno spostamento di energia dal cervello rettiliano alla corteccia cerebrale.

Il cervello rettiliano non si esprime nella gioia, tanto meno nelle emozioni, per lui importa la sopravvivenza. Per quanto questo cervello non sia quello dominante, in lui troviamo energia più disponibile.

Molti scienziati sostengono che l'iperattività del cervello rettiliano porta uno squilibrio degli ormoni e del sistema limbico. Il risultato è che si diventa rettiliani a livello emozionale.

Il sistema limbico, diversamente quando è equilibrato, propone soluzioni sofisticate e agevola la ricerca spirituale.

L'effetto Diksha, induce all'equilibrio e ad una migliore salute fisica, governa le ghiandole del corpo che mantengono l'equilibrio delle nostre funzioni.

Il Faladiksha

Un fenomeno possibile durante la trasmissione energetica è il Faladiksha, cioè la visione del proprio Dio e la possibilità di dialogare con lui. Ad ognuno compare il Dio in cui crede. In Occidente facilmente si entra in contatto con la coscienza cristica

Riduzione dei lobi parietali della corteccia cerebrale

I lobi parietali sono visti da alcuni scienziati come l'estensione funzionale del cervello rettiliano, a causa della loro connessione con i confini fisici, sono loro che creano un forte senso di separazione.

Per dirla con Bhagavan, i lobi parietali sarebbero la sede biologica dell'ego.

Mentre i lobi parietali sono parecchio attivi, i lobi frontali non ricevono la giusta energia.

Dopo un trattamento Diksha si è scoperta una attività maggiore dei lobi frontali.

Diksha provoca cambiamenti nella distribuzione di energia nel cervello, agevolando effetti sul sistema ormonale e sulla regolazione di tutte le funzioni vitali del corpo.

Al momento in cui l'attività dei lobi parietali è ridotta e arriva più energia ai lobi frontali, avviene una riduzione sia dell'adrenalina che del cortisolo e si verifica un aumento della produzione di ossitocina, nota come l'ormone dell'amore.

Quando viene donato Diksha il cervello si trova ristrutturato da essere in grado di osservare il flusso infinito di personalità, ognuna col proprio contenuto mentale che affiora e svanisce. Diksha questa energia chiamata divina, è capace di riprogrammare neurobiologicamente il cervello, attivando i lobi frontali e rallentando l'attività dei lobi parietali, responsabili dei veli che l'evoluzione e il karma individuale hanno steso per impedire all'essere umano di accedere allo stato illuminato della coscienza, con tale Energia il senso di separazione scompare.

Diksha è un flusso di luce e amore, mette in moto un processo naturale di liberazione, commisurato al nostro grado di evoluzione e consapevolezza e alla personale capacità di sostenere ciò che stiamo vivendo.

Il risveglio

Risvegliarsi vuol dire uscire dagli schemi della mente, perciò dall'ego. Con il risveglio si apre un varco, un buco nella mente, per permettere all'Energia Universale di connettersi col Chakra del Cuore e con il Sé profondo spirituale.

Mente ed eEgo condizionano i nostri comportamenti e usano la vita per sopravvivere.

Risveglio vuol dire liberarsi dai condizionamenti.

Chirurgia Divina / La sfera dorata



Una Sfera Dorata di grazia divina, scende attraverso il chakra della corona e i canali della Kundalini vengono attivati. Alcune zone del cervello di cui molto si è parlato, vengono disattivate, altre aree vengono stimulate, dando così inizio ad un processo in cui l'intero cervello ed il sistema nervoso vengono riorganizzati. Questa sfera dorata è programmata da Bhagavan, allo scopo di ripristinare quei circuiti biologici del cervello, portando ad una sorta di illuminazione. La sfera ha una intelligenza viva e funziona in maniera differente all'interno di ogni individuo. Una volta che essa è scesa nel chakra della corona, il processo segue il suo completamento programmato da un Sankalpa di Amma e Bhagavan.

Processo del Mukthi Diksha

<Mukthi> in sanscrito significa <liberazione>, mentre <Diksha> significa <trasferimento di energia>.

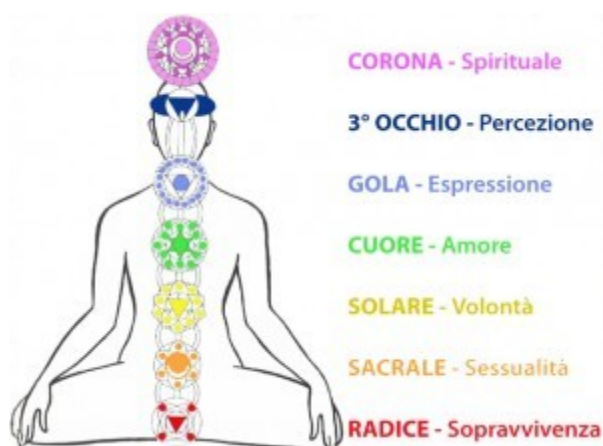
Mukthi Diksha viene proposto per raggiungere degli stati di unità e di risveglio più profondi. È un rito sacro guidato dal Divino che si conclude con un passaggio speciale di Diksha chiamato Mukthi, la cui trasmissione implica una pratica spirituale antica tramite il tocco di un oggetto che rappresenta in questo caso le Padukas di Bhagavan. Il processo del Mukthi Diksha è suddiviso in tre parti:

- Chakra Dhyana
- Ripetizione degli insegnamenti dati da Baghavan
- Il processo stesso appena descritto.



Padukas

Chakra Dhyana



Chakra Dhyana è la fusione di antichi canti tibetani e una meditazione che viene dall'India.

Essa contribuisce a ravvivare la kundalini, una energia spirituale latente che scorre quando si risveglia attraverso i chakra (o centri energetici del corpo psichico), aprendo le dimensioni superiori nella coscienza umana. Questa pratica espande la coscienza rilassando la mente, riequilibrando le energie e le emozioni e ringiovanendo il corpo.

Siedi con gli occhi chiusi, comodo, con la spina dorsale eretta ma non rigida.

Respira attraverso il naso e fa almeno tre respiri lunghi e profondi fino a quando il tuo corpo si calma. Appoggia le mani sulle cosce con i palmi rivolti verso l'alto.

La meditazione toccherà ogni chakra. Non appena ognuno di essi sarà evocato col rispettivo nome porterai l'attenzione su quella zona del tuo corpo e visualizzerai il colore relativo. Per ogni chakra ripeterai nella fase di espirazione il mantra relativo. E man mano che lo ripeterai visualizzerai che quella zona si riempie di liquido del relativo colore.

Si comincia dal primo chakra, il chakra della radice (Muladhara), e poi si sale verso l'alto fino a raggiungere il settimo chakra – della Corona (Sahasrara).

Ogni volta che pronuncerai il mantra KUNDALINI AROHANUM, visualizzerai il liquido dorato risalire all'interno della colonna vertebrale, fino al chakra successivo. Durante la meditazione, chakra per chakra, il liquido dorato salirà dal perineo al punto della fontanella, riempiendo completamente il tuo essere. Ciò al fine di consentire che l'energia scorra nel corpo dalla terra al cielo. Alla fine del processo potrai stenderti sulla schiena e restare in silenzio per qualche minuto.

Chakra Dhyana Meditation

Nuovo Chakra Dhyana – CDBaby.com

Siedi con gli occhi chiusi, la spina dorsale eretta ma non rigida. Appoggia le mani sulle cosce con i palmi rivolti verso l'alto, la punta degli indici deve toccare la punta dei pollici per i primi due chakra, a metà dei pollici per i chakra terzo e quarto e alla base del pollice per il quinto, sesto e settimo chakra.

Se lo desideri, la punta della lingua può toccare il palato. Fa diversi respiri lunghi, lenti, profondi attraverso il naso, fino a quando il corpo è completamente rilassato.

Ad ogni chakra, concentra l'attenzione sulla zona relativa del tuo corpo. Si inizia con il chakra della radice (Muladhara) fino a quello della Corona (Sahasrara). Terminata la meditazione ci si può sdraiare sulla schiena in shavasana.



1. Inizia visualizzando il chakra Muladhara, situato al perineo, a metà tra l'ano e genitali. Canto: "Muladhara Om". Visualizza il suo colore rosso. Lentamente ripeti "Lang" per sette volte. Poi, mentre ascolti il canto "Kundalini arohanam", visualizza il chakra che si riempie di liquido dorato.

La punta dell'indice tocca la base del rispettivo pollice.



2. Continua con il chakra Swadhisthana, situato tra i genitali o alla base della spina dorsale. Canto: "Swadhisthana Om". Visualizza il suo colore arancione. Lentamente

ripeti "Vang" per sette volte. Poi, mentre ascolti il canto "Kundalini arohanam", visualizza il liquido dorato che sale dal primo al secondo chakra riempiendolo.

La punta dell'indice tocca la seconda linea del rispettivo pollice.



3. A seguire il chakra Manipura, situato all'altezza dell'ombelico. Canto: "Sri Om Mani Padme Hum". Visualizza il suo colore giallo. Lentamente ripeti "Rang" per sette volte. Poi, mentre ascolti il canto "Kundalini arohanam", visualizza il liquido dorato che sale dal secondo al terzo chakra riempiendolo.



4. Segue il chakra Anahata, nel centro del petto, il tuo cuore spirituale. Canto: "Anahata Om". Visualizza il suo colore verde. Lentamente ripeti "Yang" sette volte. Poi, mentre ascolti il canto "Kundalini arohanam", visualizza il liquido dorato che sale dal terzo al quarto chakra riempiendolo.



5. Segue il chakra Vishuddhi, che si trova nella gola. Canto: "Vishuddhi Om". Visualizza il suo colore blu. Lentamente ripeti "Hang" per sette volte. Poi, mentre

ascolti il canto "Kundalini arohanam", visualizza il liquido dorato che sale dal quarto al quinto chakra riempiendolo.



6. Poni ora l'attenzione al chakra Ajna, situato tra le sopracciglia (terzo occhio) Canto: "Ajneya Om". Visualizza il suo colore indaco. Lentamente ripeti "AUM" in un rapporto di 3-2-1. "A-A-A-O-O-M" per sette volte. Poi, mentre ascolti il canto "Kundalini arohanam", visualizza il liquido dorato che sale dal quinto al sesto chakra riempiendolo. La punta dell'indice tocca la punta del rispettivo pollice



7. Infine segue il chakra Sahasrara (o della corona) che si trova una spanna sopra la testa. Canto: "Sahasrara Om". Visualizza il suo colore viola, viola pastello. Lentamente ripeti "Ogum Satyam Om" per sette volte. Poi, mentre ascolti il canto "Kundalini arohanam", visualizza il liquido dorato che sale dal sesto al settimo chakra riempiendolo.

Durante il canto che ripete i nomi dei chakra da 1 a 7, visualizza il fiume dorato che dal primo chakra arriva fino al settimo e come una fontana zampilla uscendo dal chakra della corona e torna a terra inondando tutto il tuo essere.

Subito dopo la meditazione, sdraiati con gli occhi chiusi, le braccia liberamente ai lati, palmi in su, le gambe leggermente divaricate, e rilassati. Lasciati andare e poni attenzione all'energia che senti fluire nel corpo.

Respirazione circolare

Ora immagina la kundalini nella forma di questo liquido dorato che sale lungo tutta la colonna vertebrale, dall'osso sacro fino alla testa per uscire dalla medesima. Ad ogni ispirazione senti il liquido che sale lungo la colonna e ad ogni espirazione immagina il liquido che esce dalla testa ricadere intorno al corpo per rientrare dal primo chakra, e con l'inspirazione successiva risalire nella colonna.

La respirazione diventa circolare.

Continua per qualche minuto .

Rilassamento: stendersi in posizione SHAVASANA, sdraiati per almeno dieci minuti in meditazione, ascolta, con gli occhi chiusi, le braccia ai lati del corpo, le palme in su e le gambe leggermente divaricate. Osserva cosa accade nel tuo corpo e nella tua mente.

Chakra

Il suo significato nelle tradizioni religiose dell'India va a coprire due ambiti principali: quello di un *cerchio* o di un *diagramma* mistico, nozione sovrapponibile a quello dello yantra o del mandala; quello inerente allo yoga e alla medicina ayurvedica traendo origine dalle tradizioni tantriche, sia dell'induismo sia del buddhismo, nell'accezione più comune è usualmente reso anche con *centro*, per indicare quegli elementi del corpo sottile nei quali è ritenuta risiedere latente l'energia divina.

Il chakra è anche uno degli attributi di Visnu: si tratta di un disco che usualmente stringe in una delle mani e rappresenta il potere divino. Variamente raffigurato, con raggi o fiamme che ne fuoriescono, è attribuito anche di altre divinità, come Durga e Skanda, per esempio. Il chakra di Visnu, detto anche Sudarśana, è altresì oggetto di culto, al punto da essere di frequente citato col nome di Chakrapurusha.

In ambito tantrico con chakra si intende anche il *circolo* di culto tantrico, l'insieme dei membri locali di una specifica tradizione. All'interno di questo chakra, i seguaci si pongono al di fuori delle regole sociali e di casta. Vi sono ammesse anche le donne, cosa impensabile nei culti vedici.

Chakra come diagramma mistico: mandala, yantra e cakra

Nell'ambito del primo significato, ossia quello di *diagramma mistico*, va inteso che nel testo < Mandalas and Yantras in the Hindu Traditions > curato dall'indologo austriaco Gudrun Bühnemann, con i contributi di Hélène Brunner, Michael W. Meister, André Padoux, Marion Rastelli e Judit Törzsök, pubblicato nel 2003 nella Brill's Indological Library e citato come unica integrazione bibliografica alla voce Mandala nella seconda edizione della Encyclopedia of Religion a firma di Peter Gaeffke, lo studioso austriaco dedica il capitolo Mandala, yantra and cakra: some observations a una accurata disamina di tutta la letteratura per individuare i confini semantici di questi termini sanscriti.

Dapprima Bühnemann osserva che «*i termini cakra e yantra sono utilizzati a volte come sinonimi di mandala, e tutti e tre questi termini sono spesso tradotti in modo indiscriminato come "diagrammi (mistici)". In effetti, tutti e tre i termini si sovrappongono nell'indicare dei disegni geometrici e sia gli studiosi occidentali che gli stessi testi sanscriti più tardi finiscono per usarli come sinonimi.*

Dopo un'attenta disamina dei contraddittori tentativi di definizione classificatoria presentati in tutta la letteratura (tra gli altri vengono esaminate le proposte di Stella Kramrisch, Gösta Liebert, Giuseppe Tucci, Louis Renou, Jean Filliozat, Mircea Eliade, T. A. Gopinatha Rao, Ronald M. Bernier, Heinrich Zimmer, Peter Gaeffke, John Woodroffe, S. Shankanarayanan, Philipp H. Pott e Anne Vergati) Bühnemann conclude che: «*Non è possibile riassumere tutti i tentativi di definire mandala, yantra e cakra nella letteratura. L'uso e le funzioni di questi termini sono complessi e sarà impossibile arrivare a una definizione universalmente valida. Dovrebbe essere*

necessario studiare approfonditamente l'uso dei termini nei testi dei diversi sistemi religiosi e nei diversi periodi storici per determinare come i termini siano stati impiegati dai differenti autori e come l'uso di questi termini è cambiato nel tempo>.

Il chakra nello yoga

Nello Haṭha Yoga i chakra sono interpretati come tappe del percorso ascensionale che Kundalinī attraversa nel corpo dell'adepto una volta ridestata grazie a pratiche e riti opportuni. Oggi si preferisce chiamare Kundalinī Yoga l'aspetto dello Haṭha Yoga che fa riferimento principalmente alle pratiche interessate al kundalinī, e quindi al ruolo e significato dei chakra. I testi classici sono la Gheranda Samhitā, la Haṭhayogapradīpkā e la Śiva Samhitā; essi fanno comunque riferimento a numerosi Tantra di epoca ben anteriore.

Man mano che Kundalinī sale, i chakra verrebbero attivati, lasciando quindi sperimentare all'adepto stati psicofisici via via differenti.

<Esperienze mistiche e fenomeni significativi si succedono rapidamente via via che i centri corrispondenti vengono toccati e che l'energia kuṇḍalinī invade tutta la persona dello yogin. Quando essa riempie interamente il corpo, la felicità è totale, ma finché si limita a un centro, la via non è libera, e si producono alcuni fenomeni>.

(Silburn 1997, pp. 111-112)

Il fine principale attribuito a questi riti e pratiche propri dell'induismo (tantrico e non) non è l'acquisizione di poteri straordinari, ma è e resta sempre la liberazione (mokṣa), intesa come affrancamento dal ciclo delle rinascite (samsāra); un fine salvifico dunque, soteriologico, e non di ordine pratico, utilitaristico, anche se poi nei testi si fa anche menzione dei "poteri" (vibhūti o siddhi) che si potrebbero conseguire.

Secondo la visione tantrica shivaita, di cui il Kundalinī Yoga fa parte, nell'emanare il mondo, Paramaśiva, la Realtà Assoluta, si è espanso generando quella pluralità che noi chiamiamo mondo, nella sua accezione più vasta. Perché ciò fosse possibile Egli si è autolimitato, dando così luogo al tempo, allo spazio, alla materia, al dualismo, alla causalità, e di conseguenza, al samsāra. Queste autolimitazioni sono rese possibili grazie al śakti, la Sua stessa energia, di cui Kundalinī non è altro che un aspetto, appunto quello presente nel corpo umano. Kundalinī che ascende dal primo all'ultimo chakra segue quindi, al livello del microcosmo umano, il percorso inverso a quello di emanazione cosmica. È la potenza di Paramaśiva che ricongiungendosi in Śiva medesimo, consente di liberarsi delle limitazioni che hanno consentito ciò che è manifesto, il mondo, trasmigrazione compresa. Il termine yoga, ricordiamo, vuole significare *unione*: unione del Dio e della Sua energia, di Śiva e Śakti, Śakti che *riposava* nel primo chakra come Kundalinī.

Questa energia è immaginata e simboleggiata come un serpente che giace arrotolato su se stesso: kundalinī significa infatti *arrotolata*. L'attivazione è visualizzata dal serpente che si drizza come all'improvviso, liberando calore e permettendo ad altre

energie sopite, ai *soffi* altrimenti bloccati (prāna), di circolare. I chakra sono immaginati come fiori di loto (padma) variamente colorati che sbocciano in tutta la loro bellezza, liberando potenzialità celate.

<Kundalini è insieme un serpente, un'energia intima e una dea: l'esoterismo del linguaggio crepuscolare risiede in questa simultaneità di significati in una stessa parola>.

(Jean Varenne 2008, p. 174)

Nei testi i chakra sono variamente descritti e anche raffigurati con molti particolari. Ognuno di questi elementi ha una valenza simbolica precisa, con riferimenti sia al processo di emanazione del cosmo, sia a quello di riassorbimento in esso.

Il simbolo prevalente per i chakra è quello del fiore di loto, rappresentato come osservato dall'alto e coi suoi petali aperti e variamente colorati. Il numero dei petali e il relativo colore varia a seconda del chakra. Su ogni petalo è riportato un grafema dell'alfabeto sanscrito, la *lingua perfetta*, perché ogni cosa nel mondo ha un nome grazie a questi suoni. All'interno del fiore è generalmente riportato uno yantra, ossia un diagramma simbolico che è in relazione con un elemento costitutivo del cosmo (tattva). Troviamo inoltre un mantra scritto in caratteri devanāgarī, anch'esso in relazione col tattva, il suo suono generatore e una divinità che lo presiede. Sono altresì raffigurate altre divinità, deputate a presiedere quel determinato chakra. Completano la rappresentazione iconografica lo yoni, rappresentato con un triangolo con la punta verso il basso, e il linga, simboli di Śakti e Śiva rispettivamente, i due poli del divino: il trascendente e l'immanente, la luce e il suo riflesso, l'essere e il divenire, il maschile e il femminile.

Mātrkācakra

Nelle tradizioni tantriche del Kashmir la mātrkā-cakra (ruota delle madri) è l'emissione dei fonemi dell'alfabeto sanscrito a partire dall'Assoluto, in questo caso Paramaśiva, lo Shiva Assoluto, o più semplicemente Anuttara (senza niente sopra). Riassumendo, secondo il filosofo indiano Kṣemarāja le sedici vocali rappresentano l'articolazione della Coscienza Assoluta nelle sue potenze, le venticinque consonanti occlusive da K a M il dispiegamento del Cammino impuro, le quattro semivocali le Corazze (da Y a V), le tre sibilanti e l'aspirata il dispiegamento del Cammino puro. KṢ, il cinquantesimo fonema, è infine simbolo dell'intera emissione fonica, il *seme della sommità*, formato dalla prima e ultima consonante, la S, che nell'unione da dentale diventa retroflessa. Questa emissione è secondo queste tradizioni, solo un'angolazione differente dalla quale si può vedere il processo di emanazione dell'Assoluto.

Ritroviamo i cinquanta fonemi in scrittura devanāgarī sui petali dei chakra principali, proprio a simboleggiare questa emissione che, quando interpretata in senso inverso, dal primo all'ultimo chakra, diventa simbolo di ricongiungimento con l'Assoluto. I

fonemi sono detti madri perché, essendo forme foniche della potenza divina, sono individuabili come altrettante divinità femminili. Di queste sono composti i mantra e le scritture sacre dei Veda.

Il corpo sottile e i chakra : origini e contesti

Secondo lo storico delle religioni, il britannico Gavin Flood, il testo più antico nel quale è descritto il sistema dei sei chakra, quello attualmente più diffuso, è il Kubjikāmata Tantra: testi precedenti menzionano infatti un numero differente di chakra variamente e differentemente collocati nel corpo sottile. La tradizione tantrica alla quale questo testo appartiene è la cosiddetta tradizione kaula occidentale, risalente all'XI secolo e.v. e originaria dell'Himalaya occidentale, probabilmente nel Kashmir, e attestata con certezza nel XII secolo in Nepal. Kubjikā, la Dea *gobba* o *curva*, è associata con Kundalinī, l'attorcigliata, quella forma del potere divino che giace quiescente nel corpo in corrispondenza del primo chakra.

La Śiva Samhitā, un testo del XVI-XVIII secolo:

<Tra l'ano e l'organo virile si trova il centro di base, il Mūlādhāra, che è come una matrice, uno yoni (organo femminile). Là è la radice a forma di bulbo ed è là che si trova l'energia fondamentale Kundalinī avvolta tre volte e mezza su se stessa. Come un serpente, essa circonda il punto di partenza delle tre arterie principali tenendosi in bocca la coda proprio davanti all'apertura dell'arteria centrale. >

(Śiva Samhitā 5, 75-76; citato in Alain Daniélou, Śiva e Dioniso, traduzione di Augusto Menzio, Ubaldini Editore, 1980, p. 131)

Le *arterie* cui il testo fa riferimento sono le nadi, termine traducibile con *canale*, per indicare qui condotti simili a quelli nei quali scorre il sangue o la linfa. Le tre *arterie* principali sono: Susumnā, il canale centrale, dritto e verticale, Idā e Pingalā, due canali situati alla sinistra e alla destra di Susumnā.

Nadi e chakra, insieme ad altri componenti quali il prāna (respiro o energia vitale), i vāyu (soffi, venti) e i bindu (punti), sono i principali componenti anatomici di quello che nella letteratura contemporanea è noto come *corpo sottile*: l'energia vitale vi scorre attraverso i canali sotto forma di soffi, mentre l'energia divina si trova latente nei centri. L'accademico francese André Padoux fa notare che il termine *corpo sottile* è improprio, in quanto si presta ad essere confuso con il *corpo trasmigrante*, il sukṣmaśarīra, che letteralmente sta proprio per *corpo sottile*. Egli, come altri studiosi contemporanei, preferisce usare il termine *corpo yogico*.

Così si esprime l'accademico statunitense David Gordon White:

<Cruciale per il processo di iniziazione (tantrica) è la nozione che all'interno del microcosmo umano, o protocosmo, esiste un corpo yogico, sottile, che è la replica del macrocosmo universale, divino, o metacosmo. (...) Questo corpo, che comprende canali energetici (nadi), centri (chakra), punti e soffi, è esso stesso un mandala. Se fosse possibile vederlo dall'alto, il canale centrale verticale del corpo sottile, che media la dinamica bipolare (e sessualmente identificata) interiore del divino, apparirebbe come

il centro del mandala, coi vari cakra allineati lungo il canale nella forma di altrettanti cerchi concentrici, o ruote, o fiori di loto irradianti verso l'esterno dal loro stesso centro. Spesso, ognuno di questi raggi o petali di cakra hanno associati divinità maschili e femminili, così come fonemi e grafemi dell'alfabeto sanscrito>.

(David Gordon White, Introduction; in Tantra in practice, a cura di David Gordon White, Princeton University Press, 2000, pp. 14-15)

Il corpo yogico (o sottile), fondamentale in quasi tutte le pratiche meditative e rituali tantrici, è una struttura ovviamente immateriale, inaccessibile ai sensi, che l'adepto crea immaginandola, visualizzandola. Il t̄antrika, l'adepto, costruisce così, con queste pratiche, un corpo complesso nel quale coesistono il corpo grosso (quello fisico che si riceve alla nascita) e il corpo sottile: è il corpo di un *uomo-dio*, concetto nucleare nel tantra, ma di concezione ben anteriore.

Questa coesistenza ha fatto sì che in epoca più recente, si sia tentato di localizzare all'interno del corpo grosso elementi che sono invece peculiari del corpo sottile, localizzazione ipotizzata reale e non immaginale, dando così luogo a confusioni e indebite interpretazioni. L'esempio più eclatante è l'identificazione dei chakra coi plessi nervosi, identificazione che sembra ormai corrente:

< Ma è sufficiente leggere attentamente i testi per rendersi conto che si tratta di esperienze transfisiologiche, che tutti questi "centri" rappresentano degli "stati yoga", inaccessibili senza una ascesi spirituale>.

(Eliade 2010, p. 223)

Così l'indologo tedesco Georg Feuerstein sintetizza:

< I sistemi dei cakra sono giusto questo: modelli della realtà pensati per assistere il t̄antrika nel suo travagliato percorso interiore dal Molteplice all'Uno>.

(Georg Feuerstein, Tantra. The Path of Ecstasy, Shambhala publications, 1998, p. 150)

I chakra restano elementi fisicamente non individuabili né sperimentabili al di fuori del contesto in cui hanno valenza:

<Queste ruote non sono affatto centri fisiologici e statici del corpo grossolano, ma centri di forza che appartengono al corpo sottile, centri che solo lo yogin, nel corso della manifestazione della kundalinī, localizza con altrettanta precisione che se appartenessero al corpo>.

(Silburn 1997, p. 55)

I sette chakra principali nell'induismo

Nella letteratura orientale è possibile riscontrare molteplici descrizioni del corpo sottile, e di conseguenza anche del sistema dei chakra, in relazione alle differenti collocazioni, visualizzazioni e funzioni:

< Nei fatti non esiste un sistema dei cakra che si possa definire standard. Ogni scuola, e alle volte ogni maestro di ogni singola scuola, ha avuto il proprio sistema di cakra >.
(David Gordon White, Kiss of the Yogini, The University of Chicago Press, 2003, p. 222)

Le descrizioni più note del sistema dei chakra nella letteratura accademica e in quella divulgativa contemporanea risalgono a quelle diffuse dall'orientalista britannico Sir John Woodroffe, magistrato presso la Corte suprema del Bengala, appassionato di tantrismo che con lo pseudonimo di Arthur Avalon pubblicò nel 1919 un testo su questo argomento, Il potere del serpente. Egli aveva parzialmente tradotto e commentato un testo delle tradizioni tantriche, lo Śatcakranirūpaṇa. Il testo di Avalon e lo Śatcakranirūpaṇa rappresentano le principali fonti di diffusione in Occidente di questi concetti. A questi si rifanno, ad esempio, David Gordon White, accademico statunitense, Mircea Eliade, l'indologo francese Jean Varenne.

Nel trattato sono presentati i sette chakra principali, e di ognuno di questi riportati la collocazione nel corpo sottile; gli yantra, i bījamantra e le divinità associati; i rapporti e le corrispondenze con gli elementi del cosmo.

I chakra : mūlādhārachakra

Situato alla base della colonna vertebrale, tra l'ano e gli organi genitali esterni nella zona del plesso coccigeo, è rappresentato da un loto cremisi con quattro petali riportanti i fonemi dell'alfabeto. Un quadrato giallo è situato nel centro del loto, a sua volta recante in mezzo un triangolo dalla punta rivolta verso il basso. Il quadrato è simbolo dell'elemento grosso Terra, il triangolo della vagina (yoni). È in relazione con l'elemento sottile Odore (gandha). Il mantra associato è LAM, la divinità Brahma.

<La Terra è un quadrato, / di colore giallo / e il suo mantra è LAM. // Là risiede Brahma, / con quattro braccia, quattro volti, / splendenti come l'oro >.
(Yogatattva Upaniṣad, 86 e segg.; citato in Varenne 2008, p. 197)

All'interno del triangolo è posto un linga, e avvolto intorno a esso come un serpente è Kundalinī, che con la propria bocca ostruisce l'apertura sommitale del linga, *la porta di Brahman*, e quindi l'accesso a Suṣumnā, la via principale di risalita di Kundalinī.

II chakra : svādhiṣṭhānachakra

Svādhiṣṭhāna è situato alla base dell'organo genitale, nella zona corrispondente al plesso sacrale. Rappresentato da un loto a sei petali di colore vermiglio, ha nel suo interno una mezzaluna bianca.

< Un altro Fiore di Loto è posto dentro la Sushumna alla radice dei genitali, ed è un bellissimo fiore vermiglio. Sui suoi sei petali vi sono le lettere da Ba a Purandara con sovrapposto Bindu, del lucente color del lampo. Dentro di esso vi è la bianca, splendente, acquee regione di Varuna, a forma di mezzaluna, e là, seduto su una Makara, vi è il Bija "Vam", immacolato e bianco come la luna d'autunno >.

(Śatcakranirūpaṇa, vv. 14-15; citato in Avalon 1987)

Il mantra associato è VAM (ṁ), mentre la divinità è Vishnu. È in relazione con l'elemento grosso Acqua (ap) e con l'elemento sottile Sapore (rasa).

III chakra : maṇipūrachakra

Si trova nella regione del plesso epigastrico, all'altezza dell'ombelico. Il loto è di colore blu e ha dieci petali. Al centro del loto si trova un triangolo rosso, relazionato con l'elemento grosso Fuoco (tejas).

Il mantra associato è RAM (ṁ), la divinità è Rudra.

IV chakra : anāhatachakra

È situato nella regione del plesso cardiaco. Il loto ha dodici petali dorati ed è di colore rosso. Il mantra associato è YAM (ṁ), la divinità è Agni o Ishvara.

Anāhatachakra è in relazione con l'elemento grosso Aria (vāyu) e con l'elemento sottile Tatto (sparśa).

Nell'interno del loto due triangoli equilateri di colore grigio si sovrappongono a formare un esagramma, che a sua volta include un liṅga risplendente.

V chakra : viśuddhachakra

Il chakra è situato al livello del plesso laringeo. Il loto è di colore blu con 16 petali rosso-cenere. Il mantra associato è HAM (ṁ), Shiva la divinità, nel suo aspetto Sadashiva, Shiva l'eterno.

All'interno dello spazio blu è collocato un cerchio di colore bianco che racchiude un elefante.

VI chakra : ājñāchakra

Il sesto chakra è collocato fra le due sopracciglia, nel plesso cavernoso. Il loto che lo rappresenta è bianco con due petali. Nel loto trova posto un triangolo con all'interno un liṅga, entrambi di colore bianco. Non è associato ad alcun elemento, essendo in numero di cinque sia gli elementi grossi sia quelli sottili. Il mantra associato è OM (ṁ), la

divinità ancora Shiva nel suo aspetto Paramashiva, Shiva il supremo.

<Il Fiore di Loto denominato Ajna è simile alla Luna. Sui suoi due petali vi sono le lettere Ha e Ksha, che sono pure bianche e ne accrescono la bellezza. Esso risplende con la gloria di Dhyana. All'interno di esso v'è la Shakti Hakini, le cui sei facce son come molte lune. Ella ha sei braccia con una delle quali regge un libro, altre due sono alzate nel gesto di scacciare la paura e di accordare favori, e nelle altre ha un teschio, un tamburello ed un rosario. La sua mente è pura>
(Śatcakranirūpaṇa, v. 32; citato in Avalon 1987)

VII chakra : sahasrārachakra

Posto ad un palmo sopra la testa, è raffigurato con un loto rovesciato e munito di mille petali. Al centro del fiore, una luna piena racchiude un triangolo, Sahasrāracakra non è associato ad alcun mantra, né ad alcuna divinità, ma:

<Gli Shaiva lo chiamano la dimora di Shiva; i Vaishnava lo chiamano Parama Purusha; altri ancora lo chiamano luogo di Hari-Hara. Coloro che sono colmi di entusiasmo per i Piedi di Loto della Devi lo chiamano eccellente dimora della Devi; ed altri gran saggi lo chiamano luogo puro di Prakriti-Purusha>
(Śatcakranirūpaṇa, v. 44; citato in Avalon 1987)

È qui, in questo chakra , che l'adepto sperimenta l'unione col divino, la liberazione, il samādhi:

<E là, nel Sahasrara, la divina Shakti / prende il suo piacere, senza tregua, / in unione sol Signore!>

Il Risveglio della Luce Interiore

www.mahadevaevoluzione.it

<Il Diksha, secondo studi condotti nel centro di neurobiologia <New Brain – New World> di Copenaghen, utilizzando strumenti capaci di eseguire un EEG (elettroencefalogramma) computerizzato, quando si trasmette attiva l'area prefrontale specie quella sinistra, che determina un cambiamento nella percezione e nella esperienza della vita.>

Esperienze Diksha

Potrà accadere che alcune persone abbiano esperienze simili, ma via via che riceveranno i Diksha capiranno che essi lavorano in modo diverso per ognuno. Alcune persone dopo aver ricevuto il Diksha entrano in uno stato di profondo silenzio, spesso accompagnato da esperienze di estasi, di <fioritura dell'energia del cuore e di unità>. Altri sperimentano un profondo rilassamento, altri ancora si accorgono di essere più capaci di introspezione, di vedere e sentire se stessi e gli altri con accettazione, senza più argomentare e manipolare le situazioni nel timore di non essere accettati e amati. Il Fenomeno del Diksha viene indicato con espressioni <Benedizione dell'Unità> o <Diksha dell'Unità>. In ogni caso è importante capire che è trasmissione di Energia spirituale, sotto forma di Benedizione per condurre l'uomo all'Unità con il principio Divino.>

Gli effetti dell'Oneness Deeksha

Ciò che la maggior parte delle persone descrive quando riceve l'energia del Deeksha, è una progressiva distensione alla quale spesso si accompagna uno stato di profonda serenità, pace ed armonia interiore. Per brevi momenti, all'inizio spesso casuali, il ricevente sperimenta inoltre stati di forte unione con ogni forma di esistenza e con ciò che egli percepisce come Divino, trascendente cioè alla realtà strettamente terrena. In termini pratici, ciò significa che la persona ricevente matura la capacità di viverci non più come entità sola e separata, bensì come essere connesso ad ogni altra forma di esistenza, non più identificato con la propria personalità, la quale gli apparirà come una parte di sé e non più come l'unico sé.

Come fosse un film, iniziano allora a divenire chiare le cause prime che hanno determinato, fino dall'età infantile e a volte prenatale, il ripetersi di alcuni eventi dolorosi, liberandone il carico emotivo ed interrompendo il processo di ripetizione. E' la cessazione progressiva dei conflitti interiori.

La discesa della Grazia

Il concetto fondamentale della Oneness è che la trasformazione interiore e il risveglio a stati superiori di coscienza, non siano il risultato di semplice comprensione intellettuale ma arrivino tramite un salto di coscienza, in cui la propria esperienza della vita, sia ridefinita nel profondo. Questo si ottiene con l'Oneness Diksha, che è un fenomeno originato dalla profonda passione e dall'intento di Sri AmmaBhagavan.

L'Oneness Diksha, o più semplicemente Diksha, è un trasferimento di energia che produce crescita nella coscienza. Sappiamo che, l'esperienza dell'attuale situazione di crisi, la capacità di gestire le incomprensioni in una relazione, la comunicazione con un figlio/a ribelle, le emozioni causate da una diagnosi infausta, la connessione con le persone circostanti, la gioia che riusciamo a provare, la dedizione al lavoro, ecc... dipendono dal nostro livello di coscienza. Man mano che la coscienza si eleva, aumenta la consapevolezza, la gioia, l'amore, la comunanza, e l'attenzione in tutto quello che si fa e che si sperimenta. Il Diksha non richiede di cambiare abitudini di vita, e non consiste in un nuovo percorso da seguire. Non obbliga ad abbracciare nessuna filosofia o ideologia. Trascende le barriere religiose e culturali, perchè porta le persone a risvegliarsi alle proprie tradizioni spirituali, provocando un cambiamento neurobiologico, per cui la religione diventa una questione di scelta personale e di affinità. Per questo, persone di ogni età e fede, possono ricevere il Diksha.

Effetti benefici del Diksha. L'evoluzione della propria coscienza si manifesta con cambiamenti in tutte le sfere della vita: salute, prosperità, relazioni, spiritualità.

Il Diksha produce una crescita di coscienza, migliorando la propria esperienza di vita. Il Diksha cambia le emozioni e le percezioni, oppure ci aiuta a liberarci dalle percezioni. Questo cambiamento modifica l'approccio alle difficoltà e alle opportunità, poichè quando le percezioni cambiano, i problemi non vengono più visti come problemi.. Quando le percezioni cambiano, anche la propria realtà cambia, poichè il mondo esterno è solo un riflesso del mondo interno. Percezioni più raffinate ed emozioni positive, creano una vita di successo e appagante. Il Diksha viene trasmesso posando le mani sulla testa del ricevente, o a volte, tramite intento. In quest'ultimo caso, il Giver deve mantenere il receiver nella propria consapevolezza per qualche minuto, per permettere al Diksha di fluire. In questo modo il Diksha può essere trasmesso a migliaia di Km e anche ad un gruppo intero di persone. Il Diksha lavora in modo diverso nelle varie persone, secondo i loro bisogni più importanti. Questi sono i benefici più comuni, che i riceventi hanno riferito.

Gli effetti possono aumentare in relazione a quante volte lo si riceve.

- Aumenta il potenziale creativo, le abilità e l'intelligenza.
- Aumenta la capacità di imparare.
- Risolve i conflitti interiori e porta alla pace interiore e all'armonia.
- Porta amore nelle relazioni.
- Guarisce i traumi emotivi e riduce la pressione dei pensieri.

- Evoca affetto, amicizia e maggior senso di connessione con gli altri.
- Risveglia la compassione.
- Infonde vitalità.
- Guarisce il corpo, guarendo la mente.
- Rilassa il fisico ed allevia lo stress.
- Aiuta a voler più bene al proprio corpo e ad apprezzarlo.
- Invoca energie favorevoli.
- Rimuove gli ostacoli che impediscono il successo.
- Rende possibile una struttura mentale più propizia all'abbondanza.
- Fa iniziare un viaggio verso l'esperienza dell'amore e della gioia incondizionati.
- Fa iniziare un viaggio verso il Risveglio e la Realizzazione del Sé Superiore

Il Tempio dell'Unità/ significato del tempio Oneness



"Non puoi capire nessuno, perchè non c'è 'nessuno' da capire" - Sri Amma Bhagavan

• Il Tempio Oneness serve a realizzare e rafforzare i 4 scopi della vita, enunciati dai nostri antenati:

Artha (ottenimento della ricchezza), Kama (realizzazione dei desideri), Dharma (perseguimento della crescita interiore e del contribuire), Moksha o Mukti (risveglio all'Unità). Quindi serve a creare un nuovo individuo, con una visuale completamente nuova, verso la vita e il mondo intero.

• La religione è personale dicono Sri AmmaBhagavan. Il Tempio Oneness è per la gente di tutte le religioni e fedi. Qui loro avranno un'esperienza diretta, realizzeranno il loro Dio personale e la verità della loro religione o fede.

• Entrare in questo edificio in uno stato di preghiera e di meditazione, agirà come un Diksha, nell'attivare i vostri Chakra (centri energetici) e risvegliare la Kundalini.

• Il sacro comprensorio di questo Mukti Mandap (Tempio) favorirà grandemente la discesa della Sfera Dorata di Grazia Divina, potenziando gli effetti trasformativi del fenomeno Oneness Diksha, e come conseguenza produrrà: guarigione del corpo, della mente e dello spirito; abbondanza e successo in tutte le aree della vita; fioritura dell'intelligenza e risveglio dell'amore; dissoluzione della sofferenza, dovuta all'egoismo; nascita di una gioia immotivata, che deriva dal contribuire e dal servire; risveglio all'Unità e realizzazione di Dio. Solo per citarne alcune.

• Meditare nel Mukti Mandap eleva la vostra coscienza, portandovi infine a stati di amore e gioia incondizionati e al Risveglio. FEATURES "Sperimentare non porta alla libertà, sperimentare è libertà" - Sri AmmaBhagavan

Oneness Rituals

Dove la Grazia vince il Destino...

I Rituali sono antichi. Non c'è mai stato un momento, nella storia umana, in cui gli uomini non li abbiano praticati, in tutte le culture e in tutti i posti. In realtà, per l'uomo antico, tutto era rituale. I Rituali sono l'espressione esteriore dell'aspirazione interiore ed universale dell'Umanità a raggiungere l'unione col Divino. Queste espressioni esteriori influenzano il mondo interiore in maniera misteriosa e mistica, dato che, nei regni superiori, una linea molto sottile divide l'interiore dall'esteriore. Se vengono praticati ripetutamente, nel modo corretto, ci portano in connessione col ritmo dell'Universo, con Dio e con la Grazia.

In generale un Rituale ha tre aspetti:

- Yantra (simbolo, disegno)
- Asana (posizione del corpo)
- Mantra (suono, canto)

I Diversi Diksha

I diksha hanno diverse forme:

- il trasferimento attraverso il tocco (Sparsa diksha);
- il trasferimento attraverso gli occhi (Nayana diksha);
- il trasferimento attraverso l'intento (Smarana diksha).

Basata sulla evoluzione dell'individuo - di chi lo trasmette e di chi lo riceve - la modalità con cui il Diksha viene trasmesso va incontro a cambiamenti nel corso del tempo. Il Diksha può essere finalizzato a favorire il <risveglio> del ricevente che permette anche la guarigione dei suoi disturbi fisici.

Le sacre camere

La Oneness non è una religione, non è un culto, non è una filosofia, è semplicemente un Fenomeno come un passaggio di una cometa, un'eclissi solare o altri fenomeni naturali. Questo fenomeno ha 850 anni e si è rivelato nel 1989, quando la sfera Dorata si è presentata ai bambini della scuola Jivashram che poi sono diventati insegnanti della Oneness University. Nel 1989 il fenomeno profetizzò molte rivelazioni e fin'ora si sono tutte realizzate. Finora abbiamo percorso la strada lunga: Awakening, le sadhana ecc. Ora c'è la via breve: anche le persone mondane che non credono entrano nelle Sri Amma Bhagavan Sacred Chambers, chiedono al loro Divino di diventare fisico e succederà tutto velocemente. La seconda cosa da capire è che Dio diventa Antaryamin dentro di voi, Il Dio che diventa Antaryamin dentro di voi e il Dio che vive nelle Sri Amma Bhagavan Sacred Chambers sono tutti coscienza collettiva, tutto è Paramatma. Quando voi pregate e chiedete, è quel centro che si chiama Dio -e che viene chiamato Paramatma- che arriva a voi come Antaryamin, che fa miracoli, arriva come esperienza, che vi sta osservando e arriva con un corpo specifico. Bhagavan diceva che nel 2014 si sarebbe ritirato, perché il vostro Avatar sarebbe diventato fisico. Il Paramatma si rivelerà a voi nel modo più appropriato per voi. Le Sri Amma Bhagavan Sacred Chambers sono una via breve verso il risveglio, la trasformazione, la realizzazione di Dio e la risoluzione di ogni genere di problema. Ciò che accade dipende dalla relazione che avete con il vostro Divino Personale.

Questo è davvero qualcosa che cambia le cose. Qualcosa che cambia le cose per tutta l'umanità. Dovete aver pensato molto spesso: Dio, se ci sei, perché non vieni da me? Perché non mi parli? Perché non mi aiuti? Quello è esattamente ciò che sta accadendo. In India e nel resto del mondo, adesso, ci sono più di settecento di queste Sri Amma Bhagavan Sacred Chambers. Arrivano tantissime persone ogni giorno e quasi tutte le loro preghiere vengono esaudite.

«Quando diventi illuminato ti rendi conto che non c'è nessuno scopo in questa creazione. C'è semplicemente perché c'è gioia nella creazione e la gioia esprime se stessa in tutte le forme. Quando ti illuminerai vedrai che c'è soltanto gioia, c'è solo Amore».

La Oneness e' un Fenomeno, il suo scopo e' quello di diffondere in tutto il pianeta lo spirito della Oneness. Si comincia con lo scoprire la Oneness in se stessi, nella famiglia, nella società e nel proprio paese. E non ci si ferma qui. Si scopre anche la Oneness sul pianeta, e la Oneness con ogni cosa che vive, e naturalmente la Oneness con l'universo, ed infine con il Divino. La trasformazione dell'individuo porta alla trasformazione globale.

«Lo stato più elevato fra tutti è quello di Seva. Lo Spirito di Seva è intrinseco in ogni intuizione, realizzazione, esperienza mistica e Mukthi. E' questo spirito che vi spinge a condividere con il mondo ciò che vi è stato dato».

Da insegnamenti: Sri Padmavathi Amma "La Madre Divina".

Borgosesia (Vc): Sri Amma Bhagavan Sacred Chambers

www.liberamenteservo.com

Diventare Diksha Giver: Donatori di Grazia

Il Diksha Giver per essere tale ha partecipato a un processo di preparazione con un *Oneness-Trainer* grazie al quale è divenuto un canale in cui fluisce la Grazia Divina e ha ricevuto una iniziazione che lo abilita a donare il Diksha, nella consapevolezza che ciò che accade a chi lo riceve, durante e dopo la trasmissione, è completamente lavoro della Grazia Divina e non suo.

Più il Diksha Giver è rilassato e *vuoto* di pensieri ed emozioni, più il Diksha sarà potente.

(Francesco Marchionna) *Un Diksha giver è un individuo capace di trasmettere a un altro l'energia cosmica cosiddetta "del risveglio". Ma come diventare Diksha giver?*

Il Diksha ("iniziazione" o "trasferimento di uno stato divino") è il dono all'uomo della Grazia Divina, utilizzato dai Maestri spirituali per liberare i propri discepoli. Attraverso il Diksha, l'Energia Divina viene trasferita direttamente a chi la richiede, dando origine a un processo di risveglio ed evoluzione che porta all'illuminazione. Il Diksha attiva potenzialità ancora inesplorate del cervello umano e guarisce stati emotivi profondi, portando a un graduale dissolvimento dell'ego e all'unione con Dio.

In passato, il Diksha veniva elargito solo in Oriente a pochi prescelti. Dall'agosto del 2003, Sri Kalki Bhagavan e Sri Padmavati Amma lo hanno reso accessibile anche all'Occidente, attraverso l'iniziazione di insegnanti Diksha chiamati anche Diksha givers. Diksha givers è il nome con cui alla Oneness University (nel Sud dell'India, a Golden City, dove ha sede la Fondazione Golden Age che lavora sugli insegnamenti di Sri Amma e Sri Bhagavan) si designano gli allievi o coloro che seguono corsi di formazione di diverso genere e durata sulla pratica del Diksha.

Dare Diksha, ovvero energia cosmica altresì detta del "risveglio", significa trasmettere alle persone o alle cose amore, gioia, felicità, affermazione, significa stabilire con i soggetti e/o con gli oggetti una connessione profonda, significa impegnarsi a diffondere o a distribuire, nel mondo, in un servizio che non ha fini di lucro, quei poteri energetici della Oneness University facendo sentire a proprio agio gli individui in ambienti estranei o aiutandoli nel supremo cammino dell'unità.

SECONDA PARTE

*Non siamo esseri fisici
che vivono un'esperienza spirituale
ma esseri spirituali
che vivono un'esperienza fisica.
(Anonimo)*

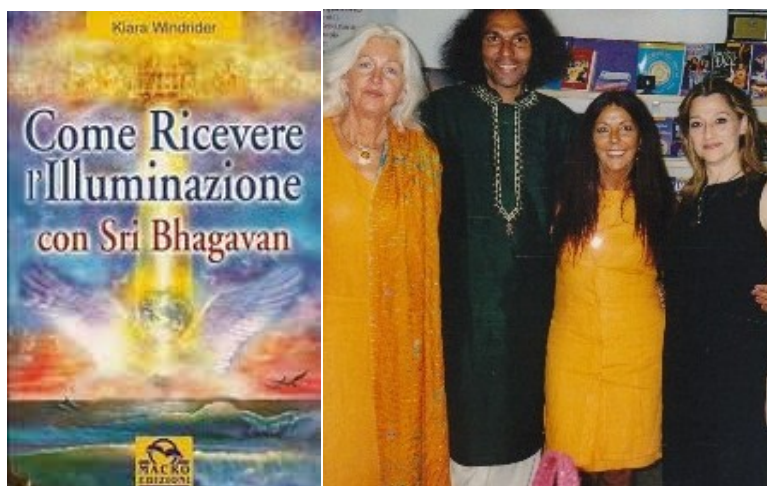
Osho



Non ridurre la vita
a motivo di discussione
Né la verità
a un argomento di dibattito
O l'amore
a tema di conversazione
O la felicità
a tema di una disputa
Qualsiasi cosa colpisca la tua mente
non lasciarla stagnare
mettila in atto

Kiara Windrider

A Pisa ho conosciuto, grazie a Laura Torri, tra i primi Diksha Giver italiani, l'autore del 1° libro in assoluto scritto sul Diksha **“Come ricevere l'illuminazione”** Kiara Windrider, discepolo diretto di Bhagavan, l'avatar che ha portato il Diksha a conoscenza del mondo. Correva l'anno 2005 mese di maggio!



Grace Kiara Laura Torri Daniela Banti

Kiara e Grace hanno portato il Diksha a Pisa, partecipando a due incontri con la città: nella sala delle Conferenze dell'Amministrazione Provinciale e nella Palestra Kosmos Club del M° Gianni Tucci. Questo accadeva nell'anno 2005.

Sono rimasta affascinata e molto presa dal loro modo di donare la Grazia. L'incontro è stato un momento di vera coesione.

Kiara condivide con Aurobindo il concetto di Illuminazione, secondo cui è prima di tutto un processo neuro-biologico che avviene all'interno del cervello e considerando che per certe scuole esoteriche, il cervello è la sede dell'anima, il processo avviene anche a livello spirituale, perché tocca l'anima nella sua ampiezza. La mia anima forte di molte esperienze energetiche, ha trovato nel Diksha un'esperienza in più per manifestarsi sul piano dell'evoluzione.

Tutti i metodi di rilassamento di matrice orientale, tendono all'abbattimento dell'ego, l'ospite scomodo della nostra vita, spesso è l'ego portato agli estremi, che fa star male il nostro *bambino interiore* e lo penalizza a tal punto da farlo ribellare dentro di noi.

L'essere umano, in qualità di anima divina è predisposto per la pace, la serenità, l'amore, l'illuminazione. Ma l'essere umano dimentica la sua anima divina e spesso diventa il peggior animale della specie.



Kiara Windrider con il M° Gianni Tucci

E allora...come ricevere l'illuminazione?

(...) accade attraverso l'atto di trasferimento, più noto come Diksha, una sorta di energia elettrica si trasferisce tramite un canale nella mente dell'essere umano. Il Diksha creando questo canale permette alle energie cosmiche di fluire, ponendo l'essere umano in relazione diretta con Dio. Poi sarà Dio, coscienza cosmica, natura, a consegnare l'illuminazione. Secondo Bhagavan si tratta di un processo neuro-biologico, occorre un piccolo cambiamento nel cervello per permettere alle energie cosmiche di dissolvere il concetto di "ego" che esiste separatamente. Una energia elettrica si trasferisce attraverso il 7° chakra dell'essere umano. Questa energia si rivolge al cervello, alla spina dorsale, ai chakra. Il lavoro viene fatto prevalentemente sui lobi frontali e parietali del cervello. Avviene una attivazione dei lobi frontali ed una disattivazione dei lobi parietali, parte dell'energia è diretta verso le ghiandole

endocrine per riattivare i chakra. L'insieme di questo processo produce il buco nella mente, si stabilizza così il legame fra Dio e l'essere umano che si libera dalla stretta della mente, perdendo l'ego. Dunque il Diksha è nato per agevolare un cambiamento negli schemi neurologici, induce il processo di trasformazione nei lobi parietali portando la loro funzione ad un livello naturale, in maniera permanente, dove i confini fisici sono percepiti, ma l'innaturale attività superattiva cessa.. Bhagavan parla di come l'attivazione dei lobi frontali porti un cambiamento neurologico necessario per rendere vivo Dio nella coscienza di un individuo. I lobi frontali sono associati alla volontà individuale e la fusione della medesima con quella divina porta alla realizzazione in Dio. L'epistemologo italiano Padre Ulderigo Magni ha parlato spesso di fotoni: il Diksha inonda la parte inerte del DNA con fotoni, attivandola. I fotoni sono il ponte naturale tra l'energia sottile e la materia.

Illuminazione intesa come consapevolezza universale

(Daniela Banti) L'8 Giugno 2004 è iniziato il transito di Venere davanti al Sole, questo è un ciclo che si completa in 8 anni e si ripete all'incirca ogni 120 anni. Nell'arco di 8 anni infatti il transito si verifica due volte, la congiunzione avvenuta l'8 giugno 2004 è il transito di apertura del ciclo, si è chiuso il 6 Giugno del 2012. Questo transito esalta l'essenza di Venere e del Sole, Amore/Luce, la loro vibrazione inonda la Terra di luce e trasforma, eleva e integra la nostra essenza di luce: Sono anni di trasformazione per l'intero pianeta. In questi anni Sri Kalki Bhagavan e sua moglie Amma dall'India stanno diffondendo il loro progetto spirituale con lo scopo straordinario di mettere a disposizione di tutta l'umanità le energie necessarie al processo di Illuminazione. Illuminazione. E' una parola che solleva molti interrogativi e molte interpretazioni. I grandi Maestri spirituali con i loro insegnamenti e la loro esperienza non ci hanno trasmesso niente di simile a quanto Bhagavan ci trasmette oggi. Che cos'è l'illuminazione attraverso/con il Diksha? Il Diksha è un trasferimento di energia, è un dono. L'energia canalizzata da Bhagavan e Amma è in sintonia con questo tempo e all'energia cosmica di cambiamento che sta investendo la Terra per la nostra evoluzione. Non esiste più separazione, ma Oneness - Unità, perché, dice Bhagavan, è sufficiente una parte di umanità unita da questa energia illuminante, per generare una massa critica e un'onda vibratoria che investirà tutti, trasferendo ad un livello di coscienza superiore anche coloro i quali non sono ancora pronti. Al di là di tutto quello che si può o si vuole credere, questo tempo così ricco di cambiamento offre l'opportunità di trarre grandi benefici dall'energia se creiamo equilibrio dentro di noi e in tutte le nostre relazioni, creando dentro di noi lo spazio nel Cuore o per l'illuminazione intesa come consapevolezza universale. Questa energia dona armonia e gioia, nutrimento; molti dopo aver ricevuto il diksha, provano una sensazione di espansione del chakra del cuore e una dolce leggerezza dell'essere. Altri hanno sensazioni meno piacevoli, legate forse alla resistenza ad abbandonare le proprie certezze, e il senso di pace interiore sopraggiunge più tardi. Diksha è una energia che aiuta a sperimentare livelli diversi di percezione dell'Unità, dona una opportunità di crescita spirituale, è un'energia a nostra disposizione per aiutarci nella ricerca del proprio Sé Superiore. Il cammino nel contesto dell'illuminazione evolutiva è un viaggio dall'ego all'affermazione dell'essere, alla necessità di evolvere; un viaggio dal sé separato, al non sé, fino al sé autentico. L'ego dà sempre origine ad una immagine falsa della realtà, perché questa immagine si basa sull'isolamento e la separazione, negando l'amore e l'esperienza multiforme che la vita ci offre. L'importante è sentire di essere pronti per trascendere l'esperienza umana, essere liberi da tutto il processo di nascita, vita e morte e dalla lotta per essere e rinascere al "sé assoluto." Se la vita è vissuta libera dai vincoli del tempo lineare e dalle strategie di separazione che il cervello sinistro ci impone, allora ci predisponiamo all'unione con il Tutto. Il cammino inizia con il desiderio di essere liberi da qualunque esperienza di alienazione e di vivere l'intera esperienza umana in pace e nel cuore, perché la necessità di evolvere è un impulso divino.

Il concetto di illuminazione

Il concetto di illuminazione è a dir poco vago tra gli esseri mortali, in effetti, nessuno sa realmente cosa sia. Si guarda ai santi, ai maestri spirituali, ai vecchi saggi...

L'illuminazione è uno stato della coscienza che si espande dentro l'essere umano e lo rende speciale, davvero speciale.

Il sathori è un'esperienza individuale perché segue il corso dell'anima che ha ricevuto questo dono divino, attraverso concessioni del proprio karma.

Al momento in cui scrivo, ho introdotto nell'anima qualcosa come 300 Diksha ed ogni volta che l'ho ricevuto, ho provato sensazioni diverse e le esperienze sono state diverse, ma nella loro diversità il mio punto di contatto con *Kuan-Yin*, ...la mia comunione con Lei è stata perfetta, tangibile, indiscutibile.

Ho sentito la sua presenza accanto a me forte e chiara, ogni qual volta le mani di diksha giver si posavano sulla mia testa per trasmettermi la Grazia.

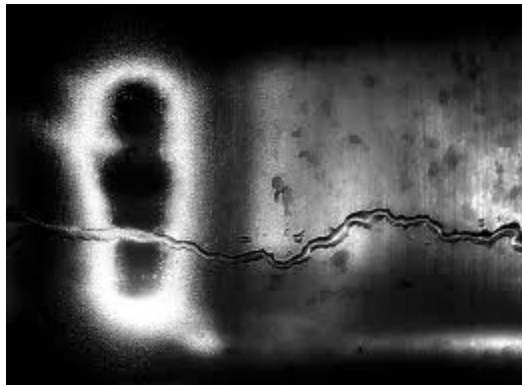
Ma a parte la Presenza Divina sempre travolgente, le molte esperienze Diksha sono forti, (considerando che oggi io stessa sono diksha giver) infondono pace, amore, solidarietà con l'anima,

Si, solidarietà!

Quante volte siamo solidali con la nostra anima?

Spesso facciamo il contrario di quel che ci propone e sovente la disprezziamo. Molti di noi non le credono e parlano di metafisica.

Il mio pallino per l'Oltre



Chi sono, cosa faccio, cosa voglio?

Al momento ho cambiato tutti i parametri della mia esistenza, del mio vivere!

Chi sono?

E' importante

Cosa faccio?

Ecco questo è importante, ma non cosa faccio, cosa vorrei fare.

Cosa voglio?

Questo è facile, voglio mantenere lo stato di sensibilità spirituale che mi porta a diretto contatto con l'Oltre. In effetti, il mio pallino è l'Oltre e da quando *Cris* è salita in questa Dimensione (la mia indimenticabile mamma, continua a riempire di amore la mia vita) la mia voglia dell'Al di là è molto forte.

Utilizzando il Reiki mi sono abituata a canalizzare e la presenza costante al mio fianco di *Cris*, davvero rende sottile la mia esistenza.

Raggiungere e aggiungere l'energia del Diksha, è stato importante, per la mia salute fisica ma soprattutto per mantenere la salute dell'anima.

Lei e la mia sofferenza

Dal momento in cui *Cris* partì per il *Vasto Cielo*, direzione Universo (2 luglio 2002), io le sono entrata nel cuore ed ho mantenuto un contatto con lei *Anima*, sempre e costantemente.

Per non trovarmi impreparata di fronte alla sua grandezza di *amore per sempre*, ho acquisito altre tecniche energetiche, ho perfezionato il mio Reiki ed i master che ho accumulato, beh, sono davvero tanti e tutto, per non perderla più di vista.

Se ciò accadesse...altro che notte dell'anima!

Il mio cammino spirituale si è sveltito, ma la mia sofferta mancanza di questa bella presenza, *il riflesso alto* della mia vita in terra, insiste.

Il Diksha ha fatto cassa di risonanza a questo mio amore forte, grande, solo mio e mi ha insegnato ad amare direttamente quella sua anima straordinaria e a dimenticarmi un po' del suo corpo corruttibile che lei ha voluto fosse cremato, come ultima estrema purificazione e offerta a Dio.

E cenere ritornerai!

La mia *strana*, benefica calma interiore, mi ha permesso di scoprire una nuova coscienza, la coscienza dell'amore che non chiede in cambio sofferenza, la sofferenza della lunga attesa per tornare alla Casa del Padre. *Cris*, da quando sono nata, l'ho respirata...solo per me e le invadenze esterne mi hanno sempre infastidita, portandomi ad una mia cupa e segreta sofferenza, a tal punto da crearmi conflitti proprio con lei.

L'ho vissuta fino in fondo questa *mamma*, da cui non ho mai sentito desiderio di staccarmi.

Abbiamo camminato assieme mano nella mano, imboccando anima+anima il percorso che ci avrebbe unite nell'unico interesse del momento: la mia *conversione*.

E poi il Reiki, il nostro lungo viaggio nel Reiki durato anni. Sono stati anni complici delle nostre energie, delle nostre esperienze.

E poi il Reiki l'ha accompagnata nel suo viaggio di ritorno; io le ho dato il prolungamento della mia mano, la mia mano eterica fin quando *la Signora del Cielo*, la sua grande amica, l'ha abbracciata ed insieme se ne sono andate nell'eternità.

Io sono: esistenza coscienza beatitudine

Canto sulla conoscenza del Brahman (Shankara)

1. Non ho legami, non ho legami, non ho legami – questo più volte io dico. La mia natura è Esistenza, Coscienza e Beatitudine; sono l'Essere indeperibile, immortale.
2. Sono eterno, puro, libero e senza forma. La mia natura è l'eterna, perfetta Beatitudine; sono l'Essere indeperibile, immortale.
3. Sono al di là del tempo, delle forme, delle distinzioni e dei mutamenti. La mia natura è la suprema Beatitudine; sono l'Essere indeperibile, immortale.
4. La mia essenza è la pura Coscienza, che si diletta solo del Sé. La mia natura è l'assoluta Beatitudine; sono l'Essere indeperibile, immortale.
5. La mia essenza è Coscienza interiore; io dimoro nella Pace perfetta, al di là della forza creatrice. La mia natura è l'incessante Beatitudine; sono l'Essere indeperibile, immortale.
6. Sono il Sé supremo al di là dei principi originari; sono la propizia Realtà al di là dei cakra. Sono la Luce suprema al di là di Maya; sono l'Essere indeperibile, immortale.
7. La mia forma è la pura, immutabile Coscienza al di là dei nomi e delle forme. La mia natura è la felicità essenziale; sono l'Essere indeperibile, immortale.
8. Tutto ciò che è creato da Maya – come il corpo e così via – per me è irreali come un miraggio. La mia essenza è lo splendore dell'unica Luce; sono l'Essere indeperibile, immortale.
9. Al di là dei guna, sono il Testimone di Brahma e di tutti gli déi. La mia essenza è l'infinita Beatitudine; sono l'Essere indeperibile, immortale.
10. Immutabile, onnipresente, sono il principio ordinatore che dimora in ogni cosa. Sono il distaccato Testimone di tutto ciò che nasce, si sviluppa e svanisce – questa è invero la mia natura; sono l'Essere indeperibile, immortale.
11. Sono l'eterno, imperturbabile osservatore del piacere e del dolore, dell'ascesa e della degradazione. Sono il distaccato Testimone di tutto ciò che nasce, si sviluppa e svanisce – questa è invero la mia natura; sono l'Essere indeperibile, immortale.
12. Al di là delle distinzioni, sono l'unica conoscenza, sono l'unica realizzazione. Invero non agisco e non fruisco; sono l'Essere indeperibile, immortale.
13. La mia natura è l'assenza di sostegni, poiché sono il sostegno di ogni cosa. La mia natura, invero, è la libertà dai desideri; sono l'Essere indeperibile, immortale.
14. Libero dai tre tipi di sofferenza, libero dall'identificazione con i tre corpi, sono il distaccato Testimone della veglia, del sogno e del sonno profondo; sono l'Essere indeperibile, immortale.
15. Colui che vede e ciò che è visto – in ogni esperienza vi sono questi due; Colui che vede è il Brahman, e ciò che è visto è Maya. Questa è l'essenza di ciò che insegna il Vedanta.
16. "Io sono il Testimone" – il saggio che più e più volte, attraverso il discernimento, riconosce in tal modo la verità, certamente raggiunge la Liberazione. Questo insegna il Vedanta.
17. Tutti i vasi, le coppe e così via, in verità non sono altro che argilla; allo stesso modo, invero, tutto il mondo non è altro che Brahman. Questo insegna il Vedanta.
18. Il Brahman è reale, il mondo è un'illusione; il sé individuale non è altro che il Brahman. Questa è la conoscenza suprema, questo è ciò che insegna il Vedanta.
19. Io sono la luce esterna, la luce interiore e la suprema luce trascendente. Sono la Luce di tutte le luci, che illumina se stessa; sono la luce del Sé. Questa è l'essenza del mio canto: io sono questa propizia Luce!

Meditazione della gratitudine (Traduzione di Carlo Galbiati)

Siamo in un'Universo in cui tutte le vite sono collegate, è importante realizzare questa interconnessione e portare questa connessione quando si fa questa meditazione. La nostra esistenza non può essere separata da quella di nostra madre, nostro padre, fratelli, sorelle, insegnanti, amici e tutta la gente che vive contemporaneamente a noi e che è vissuta nel passato prima di noi.

L' Universo e tutte le forme di vita fluiscono nel nostro corpo, nella nostra mente e nella nostra coscienza.

La consapevolezza di questa interconnessione guiderà la nostra meditazione.

- Sedetevi comodamente, chiudete gli occhi, ponete le mani sulle gambe con i palmi rivolti verso l'alto e con la punta dell'indice che tocca il pollice.
- Portate l'attenzione al respiro, respirate lentamente e profondamente, ispirate dal naso e espirate dalla bocca, ripetete questo per 7 volte e coinvolgete tutto il vostro corpo nel processo del respiro.
- Riportate alla memoria momenti bellissimi che avete condiviso con i vostri genitori, con i vostri fratelli. Riprovate la gioia e l'affetto che quelle persone vi hanno dato in quei momenti, il ricordo di quei momenti rinforza il vostro senso di radicamento. Ringraziate queste persone che avete richiamato alla memoria per aver fatto parte della vostra vita e augurate loro tutto il bene.
- Adesso ricordate altri bellissimi momenti che avete avuto con il vostro/i partner o con i vostri figli o con i vostri amici e sentite il senso di connessione e di amore che c'era in quei momenti. Ricollegarsi con questi episodi e sentimenti ci dà la forza per affrontare le difficoltà della nostra vita attuale. Ringraziateli per aver fatto parte della vostra vita e augurate loro ogni bene.
- Ricordate i bellissimi momenti di amore, comprensione, gentilezza, sostegno da parte delle persone con cui lavorate o avete lavorato. La nostra crescita e il contributo che possiamo dare al mondo è inseparabile dal loro sostegno. Ringraziateli per aver fatto parte della vostra vita e augurate loro tutto il bene possibile. Cercate di percepire tutti gli Esseri Viventi e ringraziateli per il sostegno che danno alla vostra esistenza e augurate loro tutto il bene. Sentite tutto il Mondo nel vostro cuore, sentite che il Mondo è Unità di Vita e di Coscienza, la Vita è Una e la Coscienza è Una. Sentitevi connessi a questo vasto Oceano di Coscienza, sentitevi connessi all'Eterno Flusso della Vita di cui tutti noi facciamo parte. Formulate un'intento di voler portare la differenza nel maggior numero di persone possibili, nel maggior numero di vite possibili. Vedetevi mentre raggiungente tante persone e portate in loro questo cambiamento. C'è un'unico Mondo, un'unica Vita, un'unica Coscienza di cui noi tutti facciamo parte, c'è una Mente, un Corpo, una Umanità, risvegliatevi alla interconnessione che c'è tra tutte le Esistenze, risvegliatevi al potere della Presenza che è in ciascuno di noi.
- Quando siete pronti fate un bel respiro ed aprite gli occhi.

Glossarietto

Ananda: Amore e beatitudine

Ananda Yagna: Corsi tenuti da Sri Bhagavan

Ashram: Centro spirituale

Ātman ("sé stesso"): Termine della filosofia indiana. Qualunque sia il significato etimologico, tuttora controverso, della parola ātman, la sua più antica accezione è quella di "sé stesso" in antitesi con ciò che sé stesso non è, quindi "il proprio corpo, la propria persona, il proprio Io psico-fisico", non ancora "l'anima spirituale ed eterna". Meditando sull'unità sostanziale delle forze cosmiche, la speculazione teologica indiana era giunta a ravvisare nel brahman (v.) il loro occulto motore, causa prima di ogni cosa e unica realtà. Nel contempo l'introspezione aveva rivelato agli asceti dell'età vedica il recondito sostrato delle "forze vitali" (prāṇāḥ), cioè l'alito, il respiro, chiamato "il prāṇa che sta nel mezzo" (Bṛhadāraṇyaka-upaniṣad, I, 5, 21; II, 2, 1), o anche, per antonomasia, prāṇa senz'altro. Esso è già identificato con l'ātman nel Śatapathabrāhmaṇa 4, 2, 3, 1; e dopoché Yāiṇavalkya ebbe scoperto che l'ātman è la conoscenza (prājña ātman, Bṛh.-up., IV, 3, 21), l'identificazione avviene fra il prāṇa e il prājña ātman (Kauṣītaki-up., II, 14; III, 2 segg., IV, 20). Ma la vita cosciente, che troviamo anche rappresentata nello "spirito fatto d'intelligenza", insito nelle forze vitali (Bṛh.-up., II, 1, 16; IV, 3, 7; IV, 4, 22), non è ancora l'anima individuale, sebbene sia per la prima volta nettamente distinta dalla materia. La luce d'intelligenza che rischiarava ogni essere emana dall'intelletto cosmico, nel quale la coscienza si dilegua quando sopraggiunge la morte. "Non c'è coscienza (saṃjñā) dopo morte" afferma in due luoghi la Bṛh.-up., II, 4, 12; IV, 5, 13. L'universo è il brahman e il brahman in noi è l'ātman (Chāndogya-up., III, 14); l'ātman è il brahman (Bṛh. up., IV, 4, 5; 25). L'unità del brahman e dell'ātman sarà quindi innanzi il tema favorito delle dissertazioni upaniṣadiche, le quali si compendiano nella formula: "tu sei questo (ātman)" (Chand.-up. VI, 8 segg.), o "in verità ciò (di cui abbiamo parlato) è desso" (Kaṭha-up., II, 4, 3, passim).

Avatar: È una parola di suprema nobiltà. Per le religioni hinduiste Visnu è una divinità fondamentale: nonostante le profonde differenze che corrono fra le religioni di questa famiglia, egli mantiene sempre una posizione centrale, specie nel ruolo di conservazione e difesa del mondo. È fede comune che nei momenti più scuri della storia Visnu discenda sulla terra per ristabilire quella divina giustizia di cui è garante, incarnandosi in un avatar: questo dovrebbe essere accaduto già nove volte, e fra i nomi degli avatar troviamo personaggi illustri come Krishna e lo stesso Buddha.

Canali energetici: Lo schema del nostro corpo sottile coincide, fino ad essere quasi sovrapponibile, con quello del sistema nervoso studiato dalla medicina occidentale. Si contano, infatti, tre canali di energia - il sinistro, il destro e il centrale - che corrispondono, in sostanza, ai tre aspetti del sistema nervoso autonomo: i sistemi simpatici (che reagiscono agli impulsi esterni) di sinistra e destra, e il sistema

parasimpatico (che regola attività spontanee quali, ad esempio, la respirazione).

Il canale sinistro è il canale energetico emotivo, lunare, femminile, rivolto al passato, quello che nel Tao è chiamato Yin e nella tradizione yogica il Tamo Guna. Esso parte dal Mooladhara (letteralmente “supporto della radice”), centro fondamentale e sede della nostra innocenza, e arriva al Superego, dove si accumulano ricordi e condizionamenti.

Se la nostra attenzione indugia troppo sul canale sinistro si crea uno squilibrio energetico che crea ripercussioni evidenti sulla nostra personalità: diveniamo letargici, malinconici, insicuri, tendenti alla depressione, all'inerzia e all'inazione. Tali debolezze caratteriali ci inducono a comportamenti compulsivi, i cosiddetti “vizi”, ai quali ci dedichiamo pur sapendo che sono dannosi per la nostra salute (esempio più comune è il fumo). Questa contraddizione tra desiderio e azione genera il circolo vizioso dei sensi di colpa.

Quando, al contrario, il canale sinistro è in condizioni ottimali percepiamo una sottile gioia d'esistere, un'amorevolezza spontanea e distaccata per tutti, che si traduce in generosità: in particolare, la nostra innocenza ci conferisce una serena autostima.

Dal punto di vista degli elementi, il lato sinistro corrisponde all'acqua. Non a caso, quando eccediamo nell'energia e negli atteggiamenti di lato sinistro l'acqua trabocca letteralmente dal nostro corpo, sotto forma di lacrime. Essendo il canale umido (acqua) e buio (Luna), il lato sinistro trova conforto ed equilibrio nel fuoco. Esso illumina l'oscurità e brucia le energie in eccesso: consigliamo, però, di utilizzarlo solo sul lato sinistro, poiché il lato destro è già energeticamente collegato al fuoco, e ha quindi bisogno dell'acqua per equilibrarsi.

Dunque è sufficiente, durante la nostra meditazione, utilizzare la fiamma di una candela e passarla lungo il canale sinistro. Ricordiamo di incrociare all'altezza del chiasma ottico (la nostra fronte) dove i canali si incontrano, fino a raggiungere la tempia sinistra, sede del Superego. Qualora percepissimo sulle nostre mani dei blocchi distinti collegati a singoli chakra, possiamo direttamente “lavorare” su quel centro energetico facendo ruotare in senso orario la fiamma della candela all'altezza del chakra corrispondente. In questo modo, oltre a bruciare le energie pesanti in eccesso, accompagniamo la Kundalini nel riportare il chakra alla corretta direzione e velocità.

Cellule a specchio (neuroni specchio): I neuroni specchio sono una classe di neuroni che si attiva quando un individuo compie un'azione e quando l'individuo osserva la stessa azione compiuta da un altro soggetto.

Attraverso studi di risonanza magnetica, si è visto che i neuroni attivati dall'esecutore durante l'azione sono attivati anche nell'osservatore della medesima azione. Ulteriori indagini sugli esseri umani non solo hanno confermato le attività neuronali sulla base di studi di neuroimmagine, ma hanno anche portato a concludere che tali neuroni sono attivati anche nei portatori di amputazioni o plegie degli arti, nel caso di movimenti degli arti, nonché in soggetti ipovedenti o ciechi: per esempio basta il rumore dell'acqua versata da una brocca in un bicchiere per l'attivazione, nell'individuo cieco, dei medesimi neuroni attivati in chi esegue l'azione del versare l'acqua nel bicchiere.

Questa classe di neuroni è stata individuata nei primati, in alcuni uccelli e nell'uomo.

Nell'uomo, oltre ad essere localizzati in aree motorie e premotorie, si trovano anche nell'area di Broca e nella corteccia parietale inferiore. Alcuni neuroscienziati considerano la scoperta dei neuroni specchio una delle più importanti degli ultimi anni nell'ambito delle neuroscienze. Per esempio Ramachandran ha scritto un saggio sulla loro importanza potenziale nello studio dell'imitazione e del linguaggio.

Nonostante non vi siano dubbi sull'esistenza dei neuroni specchio nella scimmia, la grande diffusione di questa scoperta anche in ambito non accademico ha fatto sì che in alcuni casi si siano sollevate interpretazioni non suffragate da evidenze sperimentali. I neuroni specchio nella scimmia e l'analogo sistema specchio nell'uomo, non solo con tecniche di neuroimmagine ma anche elettrofisiologiche (EEG) sono un'osservazione neurofisiologica che va tenuta distinta nella sua validità da opinioni interpretative sul loro possibile ruolo.

Riportiamo notizia di uno studio sulle scimmie avvenuto nel 1991, condotto da un'equipe di studiosi dell'Università di Parma. Vittorio Gallese Premio Nobel descrive così l'esperienza: Durante i primi esperimenti sulle scimmie ci accorgemmo che gli stessi neuroni si attivavano sia quando il primate afferrava un oggetto, sia quando vedeva uno di noi ricercatori che lo afferrava. Il meccanismo che scattava nel cervello della scimmia era determinato da un gruppo di cellule nervose cui venne assegnato il nome di <neuroni specchio>. all'inizio pensavamo che la loro attivazione dipendesse dall'osservazione di un movimento altrui. Poi passando agli studi sull'uomo abbiamo capito che il meccanismo riguardava anche le emozioni e le sensazioni tattili provate dagli altri. Ci basta percepire un sentimento su un volto o accorgerci che la mano di un altro viene sfiorata per simulare una sensazione corrispondente all'interno del nostro cervello. Sono i <neuroni specchio> che si attivano esattamente nelle stesse aree cerebrali di chi vive l'esperienza in prima persona. Questo meccanismo è comune a tutti gli individui, sia pure con intensità diversa. Questa scoperta sta prendendo molte direzioni che all'inizio non ci aspettavamo. La nostra ultima ipotesi è che il meccanismo regoli anche la percezione estetica delle opere d'arte.

Chakra: Il suo significato nelle tradizioni religiose dell'India va a coprire due ambiti principali: quello di un *cerchio* o di un *diagramma* mistico, nozione sovrapponibile a quello dello yantra o del mandala; quello inerente allo yoga e alla medicina ayurvedica traendo origine dalle tradizioni tantriche, sia dell'induismo sia del buddhismo, nell'accezione più comune è usualmente reso anche con *centro*, per indicare quegli elementi del corpo sottile nei quali è ritenuta risiedere latente l'energia divina.

Il chakra è anche uno degli attributi di Visnu: si tratta di un disco che egli usualmente stringe in una delle mani e rappresenta il potere divino. Variamente raffigurato, con raggi o fiamme che ne fuoriescono, è attributo anche di altre divinità, come Durga e Skanda, per esempio. Il chakra di Visnu, detto anche Sudarśana ("bello a vedersi"), è altresì oggetto di culto, al punto da essere spesso personificato col nome di Chakrapurusha.

In ambito tantrico con chakra si intende anche il *circolo* di culto tantrico, l'insieme dei membri locali di una specifica tradizione. All'interno di questo chakra, i seguaci si pongono al di fuori delle regole sociali e di casta. Vi sono ammesse anche le donne,

cosa invero non possibile presso i culti vedici.

Alcune medicine alternative, per esempio la cristalloterapia, fanno riferimento alla nozione del chakra sebbene non vi sia alcuna evidenza scientifica circa la loro esistenza.

Chakra come diagramma mistico: mandala, yantra e cakra

Nell'ambito del primo significato, ossia quello di *diagramma mistico*, va rilevato che nell'importante testo <Mandalas and Yantras in the Hindu Traditions> curato dall'indologo austriaco Gudrun Bühnemann, con i contributi di Hélène Brunner, Michael W. Meister, André Padoux, Marion Rastelli e Judit Törzsök, pubblicato nel 2003 nella Brill's Indological Library e citato come unica integrazione bibliografica alla voce Mandala nella seconda edizione della Encyclopedia of Religion a firma di Peter Gaeffke, lo studioso austriaco dedica il capitolo Mandala, yantra and cakra: some observations a una accurata disamina di tutta la letteratura per individuare i confini semantici di questi termini sanscriti.

Dapprima Bühnemann osserva che *«i termini cakra e yantra sono utilizzati a volte come sinonimi di mandala, e tutti e tre questi termini sono spesso tradotti in modo indiscriminato come "diagrammi (mistici)". In effetti, tutti e tre i termini si sovrappongono nell'indicare dei disegni geometrici e sia gli studiosi occidentali che gli stessi testi sanscriti più tardi finiscono per usarli come sinonimi.*

Dopo un'attenta disamina dei contraddittori tentativi di definizione classificatoria presentati in tutta la letteratura (tra gli altri vengono esaminate le proposte di Stella Kramrisch, Gösta Liebert, Giuseppe Tucci, Louis Renou, Jean Filliozat, Mircea Eliade, T. A. Gopinatha Rao, Ronald M. Bernier, Heinrich Zimmer, Peter Gaeffke, John Woodroffe, S. Shankanarayanan, Philipp H. Pott e Anne Vergati) Bühnemann conclude che: *«Non è possibile riassumere tutti i tentativi di definire mandala, yantra e cakra nella letteratura. L'uso e le funzioni di questi termini sono complessi e sarà impossibile arrivare a una definizione universalmente valida. Dovrebbe essere necessario studiare approfonditamente l'uso dei termini nei testi dei diversi sistemi religiosi e nei diversi periodi storici per determinare come i termini siano stati impiegati dai differenti autori e come l'uso di questi termini è cambiato nel tempo».*

Il chakra nello yoga

Nello Haṭha Yoga i chakra sono interpretati come tappe del percorso ascensionale che Kuṇḍalinī attraversa nel corpo dell'adepto una volta ridestata grazie a pratiche e riti opportuni. Oggi si preferisce chiamare Kundalinī Yoga l'aspetto dello Haṭha Yoga che fa riferimento principalmente alle pratiche interessate al kundalinī, e quindi al ruolo e significato dei chakra. I testi classici sono la Gheranda Samhitā, la Haṭhayogapradīpkā e la Śiva Samhitā; essi fanno comunque riferimento a numerosi Tantra di epoca ben anteriore.

Man mano che Kundalinī sale, i chakra verrebbero attivati, lasciando quindi sperimentare all'adepto stati psicofisici via via differenti.

<Esperienze mistiche e fenomeni significativi si succedono rapidamente via via che i centri corrispondenti vengono toccati e che l'energia kuṇḍalinī invade tutta la persona dello yogin. Quando essa riempie interamente il corpo, la felicità è totale, ma finché si

limita a un centro, la via non è libera, e si producono alcuni fenomeni>.

(Silburn 1997, pp. 111-112)

Il fine principale attribuito a questi riti e pratiche propri dell'induismo (tantrico e non) non è l'acquisizione di poteri straordinari, ma è e resta sempre la liberazione (mokṣa), intesa come affrancamento dal ciclo delle rinascite (samsāra); un fine salvifico dunque, soteriologico, e non di ordine pratico, utilitaristico, anche se poi nei testi si fa anche menzione dei "poteri" (vibhūti o siddhi) che sarebbe possibile conseguire.

Secondo la visione tantrica shivaita, di cui il Kuṇḍalinī Yoga fa parte, nell'emanare il mondo, Paramaśiva, la Realtà Assoluta, si è espanso generando quella pluralità che noi chiamiamo mondo, nella sua accezione più vasta. Perché ciò fosse possibile Egli si è autolimitato, dando così luogo al tempo, allo spazio, alla materia, al dualismo, alla causalità, e di conseguenza, al saṃsāra. Queste autolimitazioni sono rese possibili grazie al śakti, la Sua stessa energia, di cui Kundalinī non è altro che un aspetto, appunto quello presente nel corpo umano. Kundalinī che ascende dal primo all'ultimo chakra segue quindi, al livello del microcosmo umano, il percorso inverso a quello di emanazione cosmica. È la potenza di Paramaśiva che ricongiungendosi in Śiva medesimo, consente di liberarsi delle limitazioni che hanno consentito ciò che è manifesto, il mondo, trasmigrazione compresa. Il termine yoga, ricordiamo, vuole significare *unione*: unione del Dio e della Sua energia, di Śiva e Śakti, Śakti che *riposava* nel primo chakra come Kundalinī .

Questa energia quiescente è immaginata e simboleggiata come un serpente che giace arrotolato su se stesso: kundalinī significa infatti *arrotolata*. L'attivazione è visualizzata dal serpente che si drizza come all'improvviso, liberando calore e permettendo ad altre energie sopite, ai *soffi* altrimenti bloccati (prāna), di circolare. I chakra sono immaginati come fiori di loto (padma) variamente colorati che sbocciano in tutta la loro bellezza, liberando potenzialità celate.

<Kundalini è insieme un serpente, un'energia intima e una dea: l'esoterismo del linguaggio crepuscolare risiede in questa simultaneità di significati in una stessa parola>.

(Jean Varenne 2008, p. 174)

Nei testi i chakra sono variamente descritti e anche raffigurati con molti particolari. Ognuno di questi elementi ha una valenza simbolica precisa, con riferimenti sia al processo di emanazione del cosmo, sia a quello di riassorbimento in esso.

Il simbolo prevalente per i chakra è quello del fiore di loto, rappresentato come osservato dall'alto e coi suoi petali aperti e variamente colorati. Il numero dei petali e il relativo colore varia a seconda del chakra. Su ogni petalo è riportato un grafema dell'alfabeto sanscrito, la *lingua perfetta*, perché ogni cosa nel mondo ha un nome grazie a questi suoni. All'interno del fiore è generalmente riportato uno yantra, ossia un diagramma simbolico che è in relazione con un elemento costitutivo del cosmo (tattva). Troviamo inoltre un mantra scritto in caratteri devanāgarī, anch'esso in relazione col tattva, il suo suono generatore e una divinità che lo presiede. Sono altresì raffigurate altre divinità, deputate a presiedere quel determinato chakra. Completano la rappresentazione iconografica lo yoni, rappresentato con un triangolo

con la punta verso il basso, e il linga, simboli di Śakti e Śiva rispettivamente, i due poli del divino: il trascendente e l'immanente, la luce e il suo riflesso, l'essere e il divenire, il maschile e il femminile.

Mātrkācakra

Nelle tradizioni tantriche del Kashmir la mātṛkā-cakra (ruota delle madri) è l'emissione dei fonemi dell'alfabeto sanscrito a partire dall'Assoluto, in questo caso Paramaśiva, lo Shiva Assoluto, o più semplicemente Anuttara (senza niente sopra). Riassumendo, secondo il filosofo indiano Kṣemarāja le sedici vocali rappresentano l'articolazione della Coscienza Assoluta nelle sue potenze, le venticinque consonanti occlusive da K a M il dispiegamento del Cammino impuro, le quattro semivocali le Corazze (da Y a V), le tre sibilanti e l'aspirata il dispiegamento del Cammino puro. KṢ, il cinquantesimo fonema, è infine simbolo dell'intera emissione fonica, il *seme della sommità*, formato dalla prima e ultima consonante, la S, che nell'unione da dentale diventa retroflessa. Questa emissione è secondo queste tradizioni, solo un'angolazione differente dalla quale si può vedere il processo di emanazione dell'Assoluto.

Ritroviamo i cinquanta fonemi in scrittura devanāgarī sui petali dei chakra principali, proprio a simboleggiare questa emissione che, quando interpretata in senso inverso, dal primo all'ultimo chakra, diventa simbolo di ricongiungimento con l'Assoluto. I fonemi sono detti madri perché, essendo forme foniche della potenza divina, sono individuabili come altrettante divinità femminili. Di queste sono composti i mantra e le scritture sacre dei Veda.

Il corpo sottile e i chakra : origini e contesti

Secondo lo storico delle religioni britannico Gavin Flood, il testo più antico nel quale è descritto il sistema dei sei chakra, quello attualmente più diffuso, è il Kubjikāmata Tantra: testi precedenti menzionano infatti un numero differente di chakra variamente e differentemente collocati nel corpo sottile. La tradizione tantrica alla quale questo testo appartiene è la cosiddetta tradizione kaula occidentale, risalente all'XI secolo e.v. e originaria dell'Himalaya occidentale, probabilmente nel Kashmir, e attestata con certezza nel XII secolo in Nepal. Kubjikā, la Dea *gobba* o *curva*, è associata con Kundalinī, l'attorcigliata, quella forma del potere divino che giace quiescente nel corpo in corrispondenza del primo chakra.

Così la Śiva Samhitā, un testo del XVI-XVIII secolo:

<Tra l'ano e l'organo virile si trova il centro di base, il Mūlādhāra, che è come una matrice, uno yoni (organo femminile). Là è la radice a forma di bulbo ed è là che si trova l'energia fondamentale Kundalinī avvolta tre volte e mezza su se stessa. Come un serpente, essa circonda il punto di partenza delle tre arterie principali tenendosi in bocca la coda proprio davanti all'apertura dell'arteria centrale. >

(Śiva Samhitā 5, 75-76; citato in Alain Daniélou, Śiva e Dioniso, traduzione di Augusto Menzio, Ubaldini Editore, 1980, p. 131)

Le *arterie* cui il testo fa riferimento sono le nadi, termine traducibile con *canale*, per indicare qui condotti simili a quelli nei quali scorre il sangue o la linfa. Le tre *arterie* principali sono: Susumnā, il canale centrale, dritto e verticale, Idā e Pingalā, due

canali situati alla sinistra e alla destra di Susumnā.

Nadi e chakra, insieme ad altri componenti quali il prāna (respiro o energia vitale), i vāyu (soffi, venti) e i bindu (punti), sono i principali componenti anatomici di quello che nella letteratura contemporanea è noto come *corpo sottile*: l'energia vitale vi scorre attraverso i canali sotto forma di soffi, mentre l'energia divina si trova latente nei centri. L'accademico francese André Padoux fa notare che il termine *corpo sottile* è improprio, in quanto si presta ad essere confuso con il *corpo trasmigrante*, il sukṣmaśarīra, che letteralmente sta proprio per *corpo sottile*. Egli, come altri studiosi contemporanei, preferisce usare il termine *corpo yogico*.

Così si esprime l'accademico statunitense David Gordon White:

<Cruciale per il processo di iniziazione (tantrica) è la nozione che all'interno del microcosmo umano, o protocosmo, esiste un corpo yogico, sottile, che è la replica del macrocosmo universale, divino, o metacosmo. (...) Questo corpo, che comprende canali energetici (nadi), centri (cakra), punti e soffi, è esso stesso un mandala. Se fosse possibile vederlo dall'alto, il canale centrale verticale del corpo sottile, che media la dinamica bipolare (e sessualmente identificata) interiore del divino, apparirebbe come il centro del mandala, coi vari cakra allineati lungo il canale nella forma di altrettanti cerchi concentrici, o ruote, o fiori di loto irradianti verso l'esterno dal loro stesso centro. Spesso, ognuno di questi raggi o petali di cakra hanno associati divinità maschili e femminili, così come fonemi e grafemi dell'alfabeto sanscrito>

(David Gordon White, Introduction; in *Tantra in practice*, a cura di David Gordon White, Princeton University Press, 2000, pp. 14-15)

Il corpo yogico (o sottile), fondamentale in quasi tutte le pratiche meditative e rituali tantriche, è una struttura ovviamente immateriale, inaccessibile ai sensi, che l'adepto crea immaginandola, visualizzandola. Il tāntrika, l'adepto, costruisce così, con queste pratiche, un corpo complesso nel quale coesistono il corpo grosso (quello fisico che si riceve alla nascita) e il corpo sottile: è il corpo di un *uomo-dio*, concetto nucleare nel tantra, ma di concezione ben anteriore.

Questa coesistenza ha fatto sì che spesso, soprattutto in epoca più recente, si sia tentato di localizzare all'interno del corpo grosso elementi che sono invece peculiari del corpo sottile, localizzazione ipotizzata reale e non immaginale, dando così luogo a confusioni e indebite interpretazioni. L'esempio più eclatante è l'identificazione dei chakra coi plessi nervosi, identificazione che sembra ormai corrente:

<Ma è sufficiente leggere attentamente i testi per rendersi conto che si tratta di esperienze transfisiologiche, che tutti questi "centri" rappresentano degli "stati yoga", inaccessibili senza una ascesi spirituale>

(Eliade 2010, p. 223)

Così l'indologo tedesco Georg Feuerstein sintetizza:

<I sistemi dei cakra sono giusto questo: modelli della realtà pensati per assistere il tāntrika nel suo travagliato percorso interiore dal Molteplice all'Uno>

(Georg Feuerstein, *Tantra. The Path of Ecstasy*, Shambhala publications, 1998, p. 150)

I chakra restano elementi fisicamente non individuabili né sperimentabili al di fuori del contesto in cui hanno valenza:

<Queste ruote non sono affatto centri fisiologici e statici del corpo grossolano, ma centri di forza che appartengono al corpo sottile, centri che solo lo yogin, nel corso della manifestazione della kundalinī, localizza con altrettanta precisione che se appartenessero al corpo>.

(Silburn 1997, p. 55)

I sette chakra principali nell'induismo

Nella letteratura orientale è possibile riscontrare molteplici descrizioni del corpo sottile, e di conseguenza anche del sistema dei chakra, in relazione alle differenti collocazioni, visualizzazioni e funzioni:

<Nei fatti non esiste un sistema dei cakra che si possa definire standard. Ogni scuola, e alle volte ogni maestro di ogni singola scuola, ha avuto il proprio sistema di cakra>.

(David Gordon White, *Kiss of the Yogini*, The University of Chicago Press, 2003, p. 222)

Le descrizioni più note del sistema dei chakra nella letteratura accademica e in quella divulgativa contemporanea risalgono a quelle diffuse dall'orientalista britannico Sir John Woodroffe, magistrato presso la Corte suprema del Bengala, appassionato di tantrismo che con lo pseudonimo di Arthur Avalon pubblicò nel 1919 un testo su questo argomento, *Il potere del serpente*. Egli aveva parzialmente tradotto e commentato un testo delle tradizioni tantriche, lo *Ṣatcakranirūpaṇa*. Il testo di Avalon e lo *Ṣatcakranirūpaṇa* rappresentano le principali fonti di diffusione in Occidente di questi concetti. A questi si rifanno, ad esempio, David Gordon White, accademico statunitense, lo storico delle religioni Mircea Eliade, l'indologo francese Jean Varenne.

Nel trattato sono presentati i sette chakra principali, e di ognuno di questi riportati la collocazione nel corpo sottile; gli yantra, i bījamantra e le divinità associati; i rapporti e le corrispondenze con gli elementi del cosmo.

I chakra : mūlādhārachakra

Situato alla base della colonna vertebrale, tra l'ano e gli organi genitali esterni nella zona del plesso coccigeo, è rappresentato da un loto cremisi con quattro petali riportanti i fonemi dell'alfabeto sanscrito in scrittura devanāgarī व, श, ष, स (nella traslitterazione IAST rispettivamente: "v", "ś", "ṣ", "s"). Un quadrato giallo è situato nel centro del loto, a sua volta recante in mezzo un triangolo dalla punta rivolta verso il basso. Il quadrato è simbolo dell'elemento grosso Terra (pṛthivī), il triangolo della vagina (yoni). È in relazione con l'elemento sottile Odore (gandha). Il mantra associato è LAM (लं), la divinità Brahma.

<La Terra è un quadrato, / di colore giallo / e il suo mantra è LAM. // Là risiede Brahma, / con quattro braccia, quattro volti, / splendenti come l'oro>.

(Yogatattva Upaniṣad, 86 e segg.; citato in Varenne 2008, p. 197)

All'interno del triangolo è posto un linga, e avvolto intorno a esso come un serpente è Kundalinī, che con la propria bocca ostruisce l'apertura sommitale del linga, *la porta di Brahman*, e quindi l'accesso a Suṣumnā, la via principale di risalita di Kundalinī.

II chakra : svādhiṣṭhānachakra

Svādhiṣṭhāna è situato alla base dell'organo genitale, nella zona corrispondente al plesso sacrale. Rappresentato da un loto a sei petali di colore vermiglio riportanti i fonemi ब, भ, म, य, र, ल (rispettivamente: "b", "bh", "m", "y", "r", "l"), ha nel suo interno una mezzaluna bianca.

< Un altro Fiore di Loto è posto dentro la Sushumna alla radice dei genitali, ed è un bellissimo fiore vermiglio. Sui suoi sei petali vi sono le lettere da Ba a Purandara con sovrapposto Bindu, del lucente color del lampo. Dentro di esso vi è la bianca, splendente, acqua regione di Varuna, a forma di mezzaluna, e là, seduto su una Makara, vi è il Bija "Vam", immacolato e bianco come la luna d'autunno >.

(Ṣatcakranirūpaṇa, vv. 14-15; citato in Avalon 1987)

Il mantra associato è VAM (वं), mentre la divinità è Vishnu. È in relazione con l'elemento grosso Acqua (ap) e con l'elemento sottile Sapore (rasa).

III chakra : maṇipūrachakra

Si trova nella regione del plesso epigastrico, all'altezza dell'ombelico. Il loto è di colore blu e ha dieci petali, associati ai fonemi ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ (rispettivamente traslitterati come: "ḍ", "ḍh", "ṇ", "t", "th", "d", "dh", "n", "p", "ph"). Al centro del loto è un triangolo rosso. È relazionata con l'elemento grosso Fuoco (tejas).

Il mantra associato è RAM (रं), la divinità è Rudra.

IV chakra : anāhatachakra

È situato nella regione del plesso cardiaco. Il loto ha dodici petali dorati ed è di colore rosso. I fonemi sono क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ (nella traslitterazione IAST rispettivamente: "k", "kh", "g", "gh", "ṅ", "c", "ch", "j", "jh", "ñ", "ṭ", "ṭh") Il mantra associato è YAM (यं), la divinità è Agni o Ishvara.

Anāhatachakra è in relazione con l'elemento grosso Aria (vāyu) e con l'elemento sottile Tatto (sparśa).

Nell'interno del loto due triangoli equilateri di colore grigio si sovrappongono a formare un esagramma, che a sua volta include un liṅga risplendente.

V chakra : viśuddhachakra

Il chakra è situato al livello del plesso laringeo. Il loto è di colore blu con 16 petali rosso-cenere, e i fonemi riportati nei petali sono le vocali अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, ए, ऐ, ओ, औ, più il visarga अः e l'anuvāra अँ (nella traslitterazione IAST rispettivamente: "a", "ā", "i", "ī", "u", "ū", "ṛ", "ṝ", "l", "l̄", "e", "ai", "o", "au", "ḥ", "ṃ"). Il mantra associato è HAM (हं), Shiva la divinità, nel suo aspetto Sadashiva, Shiva l'eterno.

All'interno dello spazio blu è collocato un cerchio di colore bianco che racchiude un elefante.

VI chakra : ājñāchakra

Il sesto chakra è collocato fra le due sopracciglia, nel plesso cavernoso. Il loto che lo rappresenta è bianco con due petali che recano iscritti i fonemi ह e क्ष (traslitterati come "h" e "kṣ"). Nel loto trova posto un triangolo con all'interno un liṅga, entrambi di colore bianco. Non è associato ad alcun elemento, essendo in numero di cinque sia gli

elementi grossi sia quelli sottili. Il mantra associato è Om̐ (ॐ), la divinità ancora Shiva nel suo aspetto Paramashiva, Shiva il supremo.

<Il Fiore di Loto denominato Ajna è simile alla Luna. Sui suoi due petali vi sono le lettere Ha e Ksha, che sono pure bianche e ne accrescono la bellezza. Esso risplende con la gloria di Dhyana. All'interno di esso v'è la Shakti Hakini, le cui sei facce son come molte lune. Ella ha sei braccia con una delle quali regge un libro, altre due sono alzate nel gesto di scacciare la paura e di accordare favori, e nelle altre ha un teschio, un tamburello ed un rosario. La sua mente è pura>

(Śatcakranirūpaṇa, v. 32; citato in Avalon 1987)

VII chakra : sahasrārachakra

Posto ad un palmo sopra la testa, è raffigurato con un loto rovesciato e munito di mille petali (sahasrā vuol dire appunto "mille"), dove mille è il risultato di 50x20: i cinquanta fonemi dell'alfabeto sanscrito ripetuti venti volte. Al centro del fiore è una luna piena che racchiude un triangolo

Sahasrārachakra non è associato ad alcun mantra, né ad alcuna divinità, ma:

<Gli Shaiva lo chiamano la dimora di Shiva; i Vaishnava lo chiamano Parama Purusha; altri ancora lo chiamano luogo di Hari-Hara. Coloro che sono colmi di entusiasmo per i Piedi di Loto della Devi lo chiamano eccellente dimora della Devi; ed altri gran saggi lo chiamano luogo puro di Prakriti-Purusha>.

(Śatcakranirūpaṇa, v. 44; citato in Avalon 1987)

È qui, in questo chakra , che l'adepto sperimenta l'unione col divino, la liberazione, il samādhi:

<E là, nel Sahasrara, la divina Shakti / prende il suo piacere, senza tregua, / in unione sol Signore!>

Darshan: Il significato di Darshan - Osho:

Pensare è un modo certo per mancare il punto.

Quando senti la verità, vedila immediatamente.

Non dire “ci penserò sopra”.

Non prendere appunti dicendo “una volta tornato a casa rifletterò sulle tue parole”.

Se fai così manchi completamente il punto.

La Verità ha una sua immediatezza che vuoi posporre pensandoci.

E cosa potrai mai pensare riguardo la Verità?

Qualunque cosa tu possa pensare è sbagliata.

La Verità è Verità e la non-verità è non-verità.

Non riuscirai a rendere vera una non-verità pensandoci per anni così come non potrai rendere una verità non vera pensandoci per anni.

Non ci puoi fare nulla, il tuo pensarci è assolutamente irrilevante.

VEDI! Vedere è rilevante, mentre non lo è pensare.

Per questa ragione in oriente non c'è una parola per tradurre la parola “filosofia”.

La parola comunemente usata come traduzione per “filosofia” è darshan, ma non è corretta.

Darshan significa vedere mentre filosofia significa pensare

e la differenza tra le due è incolmabile.

Darshan significa semplicemente “vedere”.

Non è pensare, è consapevolezza.

Dasa: Nome con cui vengono chiamate le guide della Oneness University

Dharma: Dharma è un termine sanscrito che presso le religioni dell'Asia meridionale riveste numerosi significati. Può essere tradotto come *Dovere*, *Legge*, *Legge cosmica*, *Legge Naturale*, oppure *il modo in cui le cose sono* o come equivalente del termine occidentale *Religione*.

Dharma è usata nella maggior parte delle filosofie religiose o religioni di origine indiana: Induismo (Sanātana Dharma), Buddhismo (Buddha Dharma), Giainismo (Jain Dharma) e Sikhismo (Sikh Dharma).

Diksha: Diksha è una parola indiana che significa semplicemente *benedizione*. Il *Oneness Diksha* è infatti una particolare benedizione costituita da una energia intelligente che agisce a livello cellulare stimolando e favorendo una percezione e uno stato di coscienza unitari, diciamo... di tipo *illuminatorio*.

Diksha Giver: Il diksha giver è una persona che ha partecipato a un processo di preparazione grazie al quale è divenuta un canale in cui fluisce la Grazia Divina e ha ricevuto una iniziazione che la abilita a dare il Diksha, nella consapevolezza che ciò che accade a chi lo riceve, durante e dopo la trasmissione, è completamente lavoro della Grazia Divina e non suo. Più il diksha giver è rilassato e *vuoto* di pensieri ed emozioni, più il diksha sarà potente. Una caratteristica propria di questo fenomeno è che *un diksha dato è anche un diksha ricevuto*. In altre parole, quando il diksha giver dà il diksha, nello stesso momento lo riceve. Il suo stesso processo spirituale ne viene quindi enormemente favorito.

Dosha: Secondo l'Ayurveda ci sono tre principali forze vitali nel nostro corpo, definite DOSHA in sanscrito. I Dosha sono forze primarie e sostanze sottili che sono presenti dietro tutti i processi fisici e mentali. Sono alla base della formazione del corpo, ma se squilibrati sono i fattori causali delle malattie.

Tutto nel mondo e nell'Universo è basato su questi tre Dosha e l'Ayurveda non è altro che la scienza dei Dosha. Queste forze sono eterne ed erano in azione migliaia di anni fa, quando i primi saggi vedici le hanno definite, così come lo sono oggi. L'Ayurveda è una scienza eterna perché si basa su leggi immutabili.

Il medico ayurvedico deve comprendere queste leggi e vederle in azione nell'ambiente, nel cibo e nel paziente. Deve memorizzare la natura, gli attributi, la localizzazione, le funzioni, gli eccessi e le carenze dei singoli Dosha. Dosha significa “colui che oscura”, “rovina” o “procura la decadenza delle cose”: dal sanscrito dush, “rovinare”. Questo perché i Dosha in squilibrio causano le malattie. Tuttavia, se in equilibrio sono alla base del benessere psicofisico.

I Dosha sono Vata, Pitta e Kapha.

VATA – costituito principalmente dall'elemento Aria e secondariamente dall'Etere. Per semplicità è definito come l'umore ARIA. Da un punto di vista etimologico, Vata significa “colui che muove le cose”. Deriva dalla radice sanscrita va, che significa

“soffiare”, “fluire”, “dirigere” o “comandare”. E’ la forza motrice degli altri due Dosha, che sono considerati incapaci di muoversi da soli.

E’ la forza principale del sistema nervoso. Governa il nostro equilibrio sensoriale e mentale e il nostro orientamento motorio. E’ alla base dell’adattabilità mentale e della comprensione. E’ la forza vitale fondamentale (Prana) che deriva primariamente dal respiro, che è la forza “energetica” di tutto l’organismo. Nella sua condizione naturale, Vata sostiene tutti gli sforzi, la respirazione, l’eliminazione dei materiali di scarto, l’equilibrio dei tessuti e il coordinamento dei sensi.

L’aria è contenuta nell’etere, che è lo spazio. Vata è localizzata soprattutto negli spazi vuoti del nostro organismo, come il colon, le porosità delle ossa e riempie i canali sottili del sistema nervoso. Anche la mente rappresenta uno spazio. Vata è la forza vitale che muove la mente e fa fluire i pensieri.

Nel corpo, la sede principale di Vata è il colon. Le altre sono: cosce, anche, orecchie, ossa. Un eccesso di Vata nel corpo causa: emaciazione, debilità, desiderio di calore, tremori, distensione e costipazione, insonnia, disorientamento sensorio, linguaggio incoerente, vertigine, confusione e depressione. Si perde il contatto con il corpo, i tessuti si disperdono. La mente si separa dal corpo: dissociazione mentale, decadimento fisico.

PITTA – costituito principalmente dall’elemento Fuoco, ma anche da un po’ di Acqua. Per semplicità è definito come l’umore FUOCO. Significa “colui che digerisce le cose”. Deriva dalla radice sanscrita tap, che significa “cuocere”, “riscaldare” o “trasformare”. E’ responsabile di tutte le trasformazioni chimiche e metaboliche del nostro organismo. Non solo digerisce la materia (alimentazione, sostanze ingerite, tossine, tessuti, ecc.), ma anche la “non-materia”, cioè impressioni, immagini, suoni, parole, ecc. E’ quindi alla base della nostra capacità di percepire la realtà, di comprendere le cose così come sono. Pitta governa la percezione visiva, la sete, la fame, il colore dell’incarnato, la comprensione della mente, l’intelligenza, il coraggio.

Nel nostro corpo, Pitta, il Fuoco, esiste nel mezzo acquoso o oleoso. Questi liquidi mitigano la forza combustiva del fuoco, che non potrebbe esistere come tale dentro di noi. Si manifesta come elemento acido e caldo, nel sangue e nello stomaco. La sede principale di Pitta è l’intestino tenue. Le altre sedi sono: stomaco, fegato, bile, ghiandole sebacee, sangue, linfa. Un eccesso di Pitta nel corpo causa: colorazione gialla delle feci, urine, occhi e cute, fame, sete, sensazione di bruciore e difficoltà a dormire. Si accumula come calore interno e si manifesta come febbre e infiammazione, ma anche fermentazioni, infezioni, sanguinamenti ed eccessiva sudorazione.

KAPHA – costituito dagli elementi Acqua e Terra. Per semplicità è definito come l’umore ACQUA. Da un punto di vista etimologico significa “colui che tiene insieme le cose”. E’ la forza di coesione presente nel nostro corpo ed ha una natura “collosa” e “adesiva”.

Nutre, procura la sostanza e dà supporto. E’ responsabile della parte grossolana del nostro corpo. Sul piano mentale, sostiene le nostre emozioni e governa sentimenti come l’amore, la pazienza e il perdono. E’ il veicolo, il contenitore, il substrato su cui agiscono le altre due forze. Dona stabilità e lubrifica. E’ il Dosha indispensabile per il

buon funzionamento delle articolazioni. L'acqua esiste grazie alla terra, che la contiene. Il nostro corpo è composto principalmente da acqua ed è contenuta entro i limiti di vari tessuti (Terra). L'acqua ha quindi bisogno della forza limitante della Terra. Anche la Terra da sola sarebbe troppo pesante e bloccherebbe il fluire delle funzioni metaboliche del nostro corpo, senza l'aiuto dell'Acqua. La terra nutre le piante solo se si aggiunge l'acqua che ne diluisce i nutrienti e li rende facilmente assorbibili dalle radici.

La sede principale di Kapha è lo stomaco. Le altre sedi sono: polmoni, gola, testa, pancreas, linfa, naso, lingua. Un eccesso di Kapha causa: depressione del fuoco digestivo, nausea, letargia, pesantezza, raffreddamento, debolezza degli arti, tosse, respiro difficoltoso e eccessivo sonno. Il peso aumenta, si accumula acqua e grasso. Si diventa inerti, pesanti, congesti, "stagnanti" e gradualmente sempre più immobili.

Attributi dei Dosha

Gli attributi derivano dalle qualità dei loro elementi costitutivi (5 elementi).

VATA – freddo, secco, leggero, sottile, mobile, penetrante, duro, ruvido, chiaro.

PITTA – caldo, leggermente umido, leggero, sottile, fluente, mobile, penetrante, morbido, liscio, chiaro.

KAPHA – freddo, umido, pesante, grossolano, denso, statico, torpido, morbido, liscio, oscuro.

I subdosha

Sono cinque per ogni Dosha. Si trovano in diverse sedi del corpo e assolvono a diverse funzioni. Le cinque forme di Vata sono le più importanti perché il Prana è alla base di tutte le funzioni vitali.

Vata

Prana – testa, cervello

Udana – diaframma, gola

Samana – tenue, ombelico

Apana – colon, cavità pelvica

Vyana – cuore, tutto il corpo

Pitta

Pachaka – tenue, stomaco

Ranjaka – fegato, milza

Sadhaka – cervello (materia grigia), cuore

Alochaka – occhi

Bhrajaka – pelle

Kapha

Kledaka – stomaco, tratto gastrointestinale

Avalambaka – polmoni, cavità pleuriche, cuore, vie respiratorie, colonna spinale

Bodhaka – cavità orale

Tarpaka – cervello (materia bianca), mielina, fluido cerebrospinale

Shleshaka – articolazioni.

Il medico ayurvedico riconosce l'agire nell'ambiente (macrocosmo) e nel paziente

(microcosmo) dei Dosha grazie ai loro attributi e ne valuta gli eccessi. Una cute troppo secca è l'effetto di VATA, mentre una dermatite molto infiammata è sotto l'influenza di PITTA. (Francesco Perugini Billi www.dottorperuginibilli.it)

Ego: L'ego è un qualcosa di cui sentiamo parlare spesso, soprattutto in una società come la nostra dove non mancano figure il cui senso d'identità individuale finisce spesso per essere troppo prorompente, e talvolta sfociare nell'egocentrismo.

Ma che cos'è davvero l'ego?

Proviamo ad analizzarlo partendo dalla psicoanalisi: nel XIX secolo il padre della psicoanalisi, Sigmund Freud, fu il primo a dare una definizione di ego completa in questo campo. Freud considerava l'ego (in tedesco Ich=Io) come una struttura organizzatrice, la parte razionale che ha il compito di controllare le pulsioni ed esigenze sociali di una persona, quelle animate da un istinto primitivo, a loro volta rappresentate dall'Es e dal Super Io.

Sigmund Freud fu il primo a spiegare l'ego in psicoanalisi.

Secondo la definizione di ego di Freud, l'ego come la parte razionale con il compito di controllare le pulsioni rappresentate dall'Es e dal Super Io.

Tuttavia, nonostante il termine ego costituisca ancora una discreta parte di molte terapie psicoanalitiche, non è più utilizzato come una volta all'interno della moderna psicologia e psichiatria.

<Nella teoria freudiana possiede un significato, anche se non molto preciso. Ma all'esterno di essa, è un completo nonsense. Non si può prendere il concetto di ego ed estrapolarlo, non servirebbe a nulla>. The Dana Foundation

Jerome Kagan

Ecco quanto affermato in merito a questo argomento dal professore emerito Jerome Kagan, uno dei più illustri docenti di psicologia all'Università di Harvard e membro della DANA Foundation. Stando a quanto affermato dallo psichiatra John M. Oldham, capo del personale della Clinica Menninger di Baylor College e presidente dell'Associazione Psichiatrica Americana (APA), termini come sé o identità oggi sono, infatti, più comuni rispetto al termine ego. Ma se nella psicoanalisi, seppur vagamente, esiste una definizione esplicativa di questa parte della nostra mente, tutt'altro accade nelle neuroscienze.

Dal punto di vista neuroscientifico, infatti, potremmo considerare l'ego come un qualcosa di inesistente, mancherebbe una definizione di ego mirata a spiegarne il significato in questo ambito. *L'ego non esiste nel cervello*, dice ancora il professor Jerome Kagan secondo cui, all'interno del nostro cervello, esisterebbe invece un circuito in grado di controllare l'intrusione di sentimenti come il dubbio e l'ansia, e di modulare la fiducia in se stessi. Le neuroscienze sarebbero quindi lontane dall'identificare la parte cerebrale responsabile dell'ego e delle sue conseguenze: *<Non siamo vicini a nominare il circuito del cervello che potrebbe mediare la sensazione di Dio, mi sento grande, Posso conquistare il mondo>.*

E' possibile una ripartizione dei contenuti della mente umana in 2 topiche: la prima distingue inconscio, preconsciouso e il conscio, mentre la seconda tra Es (o Id), Io (l'ego) e

Super-Io (o Super-Ego).

Per Freud è possibile una ripartizione dei contenuti della mente umana in 2 topiche: la prima di esse distingue inconscio, preconsciouso e il conscio, mentre la seconda distingue tra Es (o Id), Io (l'ego) e Super-Io (o Super-Ego).

I ricercatori, applicando gli strumenti forniti dalle neuroscienze moderne, hanno provato a capire quale parte del cervello rappresenta il sé e gli altri aspetti dell'ego. In particolare, degli studi sul cervello hanno utilizzato esperimenti di autoreferenza per comprendere meglio il sé dal punto di vista neurobiologico: ad esempio, hanno chiesto ad un soggetto di fornire un giudizio su una dichiarazione come *Sono un buon amico* contro una dichiarazione auto-neutrale, come *l'acqua è necessaria per la vita*. Altri ricercatori, invece, hanno esaminato le patologie del cervello nelle persone con disturbi del sé. In seguito a questi studi si è potuti giungere ad un legame fra l'attività mentale autoreferenziale e la corteccia prefrontale mediale, ovvero la parte anteriore del lobo frontale che diventa attiva quando il resto del cervello è a riposo, e la cui attività diminuisce quando l'organismo è impegnato in una mansione.

La teoria evidenzerebbe, dunque, indizi dell'ego all'interno di questa parte del cervello. Segnalato per la prima volta dal professore dell'Università di Washington Marcus E. Raichle, lo studio è stato poi appoggiato da Robin Carhart-Harris e Karl Friston dell'Imperial College London. I due, partendo da questo dato, hanno potuto fornire una loro ipotesi in merito, identificando alla base dell'ego inteso da Freud la corteccia cerebrale e le strutture cerebrali più interne (come il sistema limbico), invece, alla base di ciò che Freud chiamava Es, l'inconscio.

Vi è un legame fra l'ego e la corteccia prefrontale mediale

Cos'è l'ego? Vi è un legame fra l'attività mentale autoreferenziale e la corteccia prefrontale mediale, locata nella parte anteriore del lobo frontale.

La psicologia e le neuroscienze hanno permesso, nel corso del tempo, di individuare alcune patologie identificabili come disordini del sé, dell'ego: ad esempio, il delirio schizofrenico identificato una volta come *una perdita dei confini dell'io*, mentre oggi si pensa che la schizofrenia possa essere causata dalle dimensioni minori dei neuroni di certe aree corticali e dal ridotto numero di connessioni fra di essi.

Nella demenza fronto-temporale, invece, un sintomo chiave è la perdita del senso d'identità, che può talvolta culminare in un cambiamento radicale di personalità. Il disturbo narcisistico di personalità, invece, si riconosce per la grande importanza attribuita a se stessi, che può culminare nel perdere la capacità di vedere le cose dal punto di vista degli altri. Gli individui con disturbo border-line di personalità, al contrario, hanno un senso d'identità debole e di conseguenza hanno bisogno di stare vicine ad altri soggetti in modo intrusivo per prenderne un po' della loro, come se cercassero di appropriarsi delle personalità altrui.

L'autismo, è un'altra patologia che può essere presa in considerazione in questo ambito: la rappresentazione del sé, in questo caso, può risultare del tutto assente o esagerata, e mancare la capacità di riconoscere gli altri. Il bipolarismo è un altro disturbo della personalità frequente, e quando si manifesta in modo maniacale grave è grandioso, megalomane ed egocentrico come in un narcisismo moltiplicato all'estremo.

La depressione, al contrario, è caratterizzata da scarsissima autostima. In ogni caso, tutti i tratti di personalità esistono su un continuum, possono presentare degli estremi in entrambe le direzioni e che a volte possono attraversare la linea del confine della patologia. I fattori utili a determinare se l'attraversamento di questo confine è avvenuto sono il grado di perturbazione delle relazioni interpersonali e delle attività quotidiane.

Era dell'Oro: tratto da <Sai baba: un tesoro inestimabile di Italia Rizzo>

In un'era antichissima chiamata in sanscrito Kryta yuga (Era dell'Oro), gli uomini non avevano perso la consapevolezza della propria divinità, vivevano in perfetta armonia con le leggi della natura ed avevano capacità eccezionali.

In tutte le religioni, presso tutte le civiltà si raccontano miti e leggende che riguardano i tempi felici in cui sulla terra c'era l'Età dell'Oro. Si parla di popoli evolutissimi oggi scomparsi; di civiltà scientificamente molto evolute che ora non esistono più. Tutti noi abbiamo sentito parlare del popolo di Atlantide, o dei Lemuriani, ecc.

Dopo il kryta Yuga arrivò il Treta Yuga, poi il Dwapara Yuga e, infine, l'umanità entrò nell'era più funesta e buia: il Kali Yuga.

Kali, in sanscrito, significa discordia, discussione, rabbia, contestazione o lotta e vizio. Nel Kali Yuga l'umanità sprofondò in una crisi morale e spirituale, perdendo il contatto con il proprio Sé, dimenticando la propria natura divina. Da quel momento gli uomini si identificarono con il corpo fisico, si allontanarono da Dio, da se stessi, ed iniziarono a soffrire per tutti gli sbagli nati dall'ignoranza.

L'uomo ha nostalgia e desiderio di quel paradiso terrestre che abbiamo perduto, ma sappiamo che, come ritorna ogni anno la primavera, così le ere sono cicliche: tutto ritorna in manifestazione.

Ora è il momento della risalita, della rinascita spirituale: sta giungendo sulla Terra l'Età dell'Oro, come preannunciata dai Veda, dall'Apocalisse, da tutti gli antichi testi sacri.

Per un periodo di circa mille anni il *dragone*, il male, verrà rinchiuso. L'umanità godrà di pace, benessere, serenità, Amore universale.

Uno dei principali compiti dell'Attuale Avatar è proprio quello di traghettarci in questa meravigliosa era .

Alcuni scienziati sanno che il nostro sistema solare si sta avvicinando alle Pleiadi (una costellazione), e per questo sta arrivando sul nostro Pianeta una forte energia; non si contano le tempeste solari che investono il nostro pianeta! Qualcun altro afferma che la nostra galassia si stia avvicinando al *sole centrale*, una sorta di centro dell'Universo, e per questo motivo il nostro sistema solare sarebbe colpito da una forte energia

E' un po' come quando dall'inverno, arriva la primavera e poi l'estate, ed i raggi del sole sono più diretti e quindi più forti.

Il nostro inverno sta finendo, tutto si risveglia, come la natura in primavera.

Sta arrivando una forte Luce, che fa vedere tutto lo sporco che prima, al buio, non si notava. Tutto viene a galla, nel bene e nel male; le maschere cadono, i coperchi delle pentole si aprono. Tutto ciò che era sommerso, emerge; tutto ciò che era sporco, ora viene ripulito.

E' un momento storico duro, ma meraviglioso perché è il preludio dell'Era dell'Oro. Per fare ordine e pulizia in una stanza, occorre prima mettere tutto a soqquadro, per poi rimettere il nuovo ordine.

Questo sta accadendo ora. Dobbiamo aver pazienza e aiutare il Pianeta con i nostri pensieri positivi, di gioia, di fede e d'Amore.

Dobbiamo visualizzare già la nuova era, immaginarcela piena di armonia, pace, fratellanza; dobbiamo ringraziare come se tutto fosse già giunto a termine: questo accelererà i tempi. Ricordiamoci che abbiamo un grande potere: quello dei nostri pensieri e dei nostri sentimenti! Ringraziamo e gioiamo!

Fala Diksha: Un fenomeno possibile durante la trasmissione energetica è il Faladiksha, cioè la visione del proprio Dio e la possibilità di dialogare con lui. Ad ognuno compare il Dio in cui crede. In Occidente facilmente si entra in contatto con la coscienza cristica.

Illuminazione: E' lo spostamento da ego ad essenza, è un evento neurobiologico che può accadere attraverso la Grazia.

Karma: Karma (adattamento del termine sanscrito trascritto nel vedico kárman o più comunemente karman), è un termine d'uso nelle lingue occidentali traducibile come *atto, azione, compito, obbligo* e nei Veda inteso come *atto religioso, rito*. Il karma indica, presso le religioni e le filosofie indiane, originarie dell'India, il generico agire volto a un fine, inteso come attivazione del principio di *causa-effetto*, quella legge secondo la quale questo agire coinvolge gli esseri senzienti nella fruizione delle conseguenze morali che ne derivano, vincolandoli così al *samsāra*, il ciclo delle rinascite. Ad esempio quello del karma è uno dei concetti nucleari delle dottrine induiste, strettamente connesso all'altro del mokṣa, inteso quest'ultimo sia dal punto di vista soteriologico, e cioè salvezza dal *samsāra*, sia dal punto di vista spirituale, come conseguimento di una condizione superiore, diversamente intesa a seconda della dottrina.

Kosha: Differenti livelli o corpi che possediamo

Kundalini: Nell'induismo, l'energia latente in ogni essere umano, sopita come un serpente avvolto su sé stesso è localizzata alla base della spina dorsale

Lavaggio Emozionale: Lavaggio emozionale REM ideato dal prof. Osvaldo Sponsilli
Per tecnica REM® (marchio depositato in tutta la comunità europea) si intendono le tecniche di: REFLESSOLOGIA EMOZIONALE PLANTARE ED AURICOLARE, RIEQUILIBRIO EMOZIONALE E RESPIRO EMOZIONALE O LER.

Il Lavaggio emozionale REM® (acronimo LER) lavora accoppiando il respiro circolare, connesso, consapevole alla stimolazione dello strato muscolare e delle sue tensioni, solo così è possibile far cadere le difese instaurate negli anni dal soggetto e far emergere le emozioni represses. Nel corpo umano esistono due fondamentali armature nevrotiche: una caratteriale e un'altra muscolare.

L'armatura caratteriale è: "la somma degli atteggiamenti caratteriali tipici che un individuo sviluppa per bloccare le sue eccitazioni affettive, che si esprimono nella rigidità del corpo, nella mancanza di contatto affettivo, nel sentirsi morti" (W. Reich).

Mentre l'armatura muscolare è: "la somma degli atteggiamenti muscolari (spasmi muscolari cronici) che un individuo sviluppa per bloccare il prorompere di affetti e sensazioni organiche, in particolare l'angoscia e l'eccitazione sessuale" (W. Reich).

Le due armature o corazze appartenenti rispettivamente al livello psichico e a quello muscolare praticamente si sovrappongono con l'intermediario del sistema neuro-endocrino-immunologico e dei sistemi energetici dell'organismo (meridiani e chakra).

L'armatura caratteriale nevrotica rappresenta la difesa dell'Io o meglio dell'Ego creatosi per un distorto istinto di sopravvivenza. L'Ego credendosi staccato dall'Unità originaria si comporta come un vero e proprio parassita, che perseguendo in modo distorto la finalità del piacere genera una falsa immagine del Sé. Reich chiamò questo processo "pulsione secondaria" sovrapponibile all'"istinto di morte" di Freud.

La corazza muscolare può essere suddivisa in sette segmenti che trovano corrispondenze nei chakra: Il segmento oculare, orale, cervicale delle spalle e del torace, diaframmatici, addominale, pelvico.

Carica e scarica energetica.

Tutti i processi energetici per la legge di polarità si dividono in due fasi:

- yang di carica energetica
- yin di scarica energetica

un processo fisiologico completo si svolge quindi in quattro fasi: eccitazione-espansione-contrazione-rilassamento (corrispondenti alle quattro frequenze elettromagnetiche di base: rosso-giallo-verde-blu) l'attività cardiaca segue queste quattro fasi, così come la sessualità negli organi genitali e ogni altro processo biologico. Le fonti energetiche per l'uomo sono fondamentalmente l'alimentazione e la respirazione. Quest'ultima in particolare mediante l'apporto di ossigeno fornisce energia. La combustione del cibo così come quella del legno necessitano di ossigeno, cioè di energia, per mantenere o accrescere il loro processo. Nello stesso modo un individuo utilizza l'ossigeno come fonte energetica per i suoi processi vitali. La quantità di energia che un individuo utilizza determina il suo modo di porsi rispetto al macrocosmo esterno e quindi influenza la sua personalità.

Per aumentare l'energia e quindi il processo di carica energetica (eccitazione ed espansione) con la tecnica LER bisogna aumentare l'assunzione di ossigeno con la respirazione (circolare consapevole), e poiché a volte questo può essere insufficiente occorre intervenire con la propria energia canalizzandola in alcuni punti energetici soprattutto del viso. Quando la carica energetica ha superato un certo limite si scarica attraverso l'ultimo segmento, il pelvico con tremori delle gambe che sono ben avvertiti se il soggetto giace supino con le ginocchia piegate e allargate, pianta dei piedi a terra (posizione base del lavaggio emozionale – grounding – spostamento del centro di gravità dalla testa nella pelvi).

Durante le sedute di lavaggio emozionale poiché il processo di carica deve essere sempre accompagnato da quello di scarica (contrazione e rilassamento) non è sufficiente la sola carica attraverso la respirazione circolare consapevole, ma bisogna aprire le vie dell'autoespressione attraverso la voce, il movimento, il singhiozzo, il pianto, il movimento oculare ecc., utilizzando anche la stimolazione di punti cutanei

della corazza.

Questo procedimento di messa in moto energetica con carica e scarica è valido per tutte le situazioni in cui delle emozioni si sono bloccate e cristallizzate in determinati segmenti corporei nel corso della vita.

Avviene spesso però che la paura che un soggetto ha ad aprirsi soprattutto nel processo di scarica è tanto forte che il processo di contrazione viene saltato con la sua carica di auto-espressione e si passa direttamente al rilassamento o al sonno o addirittura all'uscita dal corpo, cioè all'assenza sensoriale, situazione questa frequentissima in soggetti che sono nati sotto anestesia chimica o sensoriale (privazione di ossigeno per cordone intorno al collo o per altre situazioni di asfissia). In questi casi è indispensabile svolgere un lavoro fisico diretto sulle tensioni muscolari croniche nei vari anelli dell'armatura caratteriale corrispondenti energeticamente ai sette chakra. Questo lavoro si attua dal segmento oculare a scendere fino a quello pelvico cercando di provocare un'onda energetica longitudinale. Quando vi è il blocco di un livello è come se si stringesse in quel distretto un anello muscolare, espressione del "no" simbolico di quella zona. Lo sblocco equivale invece ad un "si" che si propaga dall'alto in basso e viceversa. Ogni volta che un'emozione cristallizzata si scioglie il livello di energia generale aumenta ed il corpo diventa sempre più vivo. Il flusso di eccitamento si diffonde in tutti i fluidi corporei e, secondo i canali energetici e gli organi che coinvolge, può provocare sensazioni e situazioni completamente diverse.

Poiché l'organismo è formato in gran quantità da massa liquida e le onde di propagazione energetica viaggiano prevalentemente nella matrice extracellulare è fondamentale bere molto prima e dopo i processi d'incremento energetico (respirazione consapevole e lavaggio emozionale).

Riuscire a liberare lo strato emozionale dai suoi sentimenti repressi attraverso la caduta delle tensioni muscolari di difesa è importante ai fini terapeutici, poiché solo dall'emersione delle emozioni represses, vissute come stati d'animo negativi e disarmonici è possibile rendere disponibile l'energia necessaria per il processo di cambiamento e di crescita interiore. Con il LER si lavora sui punti di tensione al fine di analizzare le difese psichiche e di evocare i sentimenti repressi, in tal modo le energie sono pienamente libere di fluire nei chakra e nei meridiani. Solo così si può liberare il cuore dalla trappola dell'ego e la legge del dare può esprimersi in tutta la sua potenzialità.

Dare vuol dire donare alla collettività. Il cuore è amore senza ego, senza potere: è sviluppo delle potenzialità e donazione di esse. Questo movimento esprime identità, poichè donare l'iniziativa alla collettività ci connette con il nostro Sè profondo, ci identifica con il tutto. Il libero fluire verso la superficie dell'energia del cuore è amore libero di egoismo, esente da volontà di possesso, immune dal semplice impulso istintivo.

Dopo anni di applicazione del LER abbiamo rilevato che i punti dove maggiormente si concentrano le difese e le tensioni muscolari sono il collo, il diaframma e la pelvi. Sono queste tre barriere che ostacolano il libero fluire dell'energia verso l'alto (collo) e verso il basso (diaframma e pelvi). L'ostacolo dell'energia verso l'alto non permette ad organi

di ricezione come occhi, orecchie, naso, bocca e braccia di svilupparsi energeticamente; parimenti l'ostacolo verso il basso blocca organi emissivi come gli apparati escretori, genitale e le gambe. In questa visione il capo ha a che fare con processi che portano un aumento di carica energetica, mentre la parte terminale del tronco ha a che fare con i processi di scarica energetica. Il giusto equilibrio vitale si raggiunge quando da una parte vi sia un apporto costante di energia (cibo, ossigeno e stimoli vari e dall'altro una equivalente scarica.

Per far emergere un riflesso emozionale è necessaria una procedura di stimolazione dei punti con pressione e con massaggio spirale, con cromoterapia e magnetoterapia. È bene far precedere sempre la seduta da una presa di contatto energetica tra terapeuta e paziente attraverso la percezione dell'energia e le tecniche di polarizzazione. Solo successivamente si ricercano i punti di tensione e si stimolano.

Varie possono essere le scariche emozionali che comunque non vanno mai bloccate, anzi vanno rafforzate poichè solo con scariche emozionali intense e ripetute l'energia supera i blocchi e si ricanalizza per alimentare la crescita. A questo punto è opportuno procedere ad un trattamento energetico generale per favorire la circolazione energetica .

Spesso sono necessarie più sedute poichè la scarica emozionale va ripetuta se necessario molte volte per non rischiare nuovi blocchi. Di regola si eseguono 10 sedute con un insegnante uomo ed altrettante con una donna per sperimentare le due energie polari yin-yang insite in ognuno di noi.

Il LER (Lavaggio Emozionale REM®), chiave di lettura e di terapia proposta dalla nostra scuola, ha voluto tentare l'accesso diretto al cuore dell'uomo al motore della vita l'emozione.

Esistono solo due realtà nel mondo polare che ci circonda: l'amore e la paura. Se non riusciamo a vivere nell'amore, con l'occhio del cuore aperto, siamo schiavi della paura che fa crescere intorno al cuore una gabbia sempre più spessa che impedisce di vivere le emozioni Chi ha paura di perdere il controllo delle proprie emozioni è, in realtà, già senza controllo: egli è controllato dalla paura.

Macrocosmo e Microcosmo: Macrocosmo e microcosmo, in ambito ermetico ed esoterico, designano due entità di cui l'una è riproduzione in scala dell'altra, e che per via della loro somiglianza formano un insieme indivisibile, un'unità dove le parti (il microcosmo) sono in rapporto al tutto (il macrocosmo).

Macrocosmo e microcosmo nel sistema valentiniano di Achamoth, rappresentati come un insieme di cerchi concentrici l'uno dentro l'altro, diversi per grandezza ma uguali nell'aspetto. L'utilizzo di questi due termini serve a chiarificare, sul piano filosofico, il tipo di relazione intercorrente tra l'Uno e i molti, che non è di semplice alterità o diversità, cioè di differenza quantitativa, ma di sostanziale identità, vigendo un'analogia qualitativa tra il macrocosmo, contenente in sé ogni parte, e il microcosmo, che a sua volta contiene in piccolo il tutto.

In tal modo il sapiente, il filosofo, o lo scienziato, possono basarsi su un modello esplicativo unitario del sapere, valido a tutti i livelli: la filosofia ermetica, ad esempio, poteva fare dell'uomo il microcosmo, mentre l'universo definiva il macrocosmo.

Mukti: Liberazione dall'Ego

Muktiyagna: E' il corso tenuto da Bhagavan, per ottenere *il risveglio e l'illuminazione.*

Oneness: Stato di coscienza in cui non ci sentiamo separati da ciò che ci circonda

Samadhi: significa essere uno con la meta, è una condizione esistenziale, uno stato interiore, uno stato di coscienza, uno stato speciale, straordinario.

Avviene quando la mente si ritrae completamente dai sensi esterni, e si focalizza fortemente con il proprio oggetto di meditazione; quando la mente riesce in questa focalizzazione continua, senza interruzioni, quando anche il corpo è tutt'uno con questo processo, ovvero quando segue la mente in questo processo di focalizzazione, ecco allora che la mente si assorbe con l'oggetto, diventa uno con l'oggetto.

Samsara: Il termine sanscrito saṃsāra indica, nelle religioni dell'India quali il Brahmanesimo, il Buddhismo, il Giainismo e l'Induismo, la dottrina inerente al ciclo di vita, morte e rinascita. È talora raffigurato come una ruota.

Samskara Shuddi: pulizia dai condizionamenti del passato

Sakti: Energia vitale

Saktipat: Risveglio di energia spirituale

Shavasana: Il nome di questa asana si pronuncia Shuh-vah-sana. È una posizione di riposo e rilassamento, e generalmente viene praticata verso la fine di una sessione di yoga

Swadharma: Swadharma è quell'azione che è in accordo con la tua natura. Agisce secondo le tue capacità e talenti, la tua natura (svabhava) e ciò di cui sei responsabile (karma). Quando seguiamo ciò che ci viene naturale nella nostra vita, allora ci porta abbondanza e prosperità. Quando fluttuiamo secondo la nostra natura, cresciamo dall'interno. Qualsiasi azione che ci elevi è il nostro Swadharma.

Yin -Yang: Il concetto di Yin e Yang è molto antico e sta alla base della filosofia e del pensiero cinese; costituisce il simbolo della dualità esistente in ogni elemento di cui è composto l'Universo: due entità opposte e complementari che formano la totalità. Questa concezione è presente nel Taoismo, sistema filosofico e mistico, successivamente diventato religione, fondato sugli insegnamenti del filosofo Laozi, e nel Confucianesimo, sviluppato dagli insegnamenti del filosofo Confucio.

Principi

Tutto il Cosmo si basa sui due principi opposti Yin e Yang: l'uno non può esistere senza l'altro, come la notte non può esistere senza il giorno e viceversa, sono cioè interdipendenti. Nessun elemento dell'Universo può essere solo completamente Yin o solo completamente Yang. Ognuno dei due elementi contiene il seme del proprio opposto, come ogni donna porta dentro di sé una parte maschile, e ogni uomo una parte femminile. Sono tra loro complementari, aumentano e diminuiscono, si alimentano a vicenda per essere in equilibrio. Possono però verificarsi degli sbilanciamenti, che sono quattro: eccesso di Yin, eccesso di Yang, insufficienza di Yin, insufficienza di Yang. L'azione complementare e alternata dello Yin e dello Yang muove ogni cosa nell'Universo, operando nel Tempo e nello Spazio, costituendo il

microcosmo e macrocosmo. Dalle interazioni dello Yin e dello Yang nascono il movimento e la vita nell'Universo. Yin e Yang sono i due principi che mantengono l'ordine naturale del Tao, il flusso vitale che scorre incessantemente attraverso tutto il Cosmo, e che ha dato origine a tutto.

Elementi della dualità

Gli ideogrammi con cui sono scritti Yin e Yang, possono essere tradotti come “il lato in ombra della collina” per lo Yin e “il lato soleggiato della collina” per lo Yang. La tradizione attribuisce allo Yin la natura femminile, la Luna, il buio, la notte, il freddo, la passività, l'inerzia, la debolezza, il negativo, l'inverno e l'autunno, l'umido, il nascosto, l'introversione, il basso, la terra, l'acqua, il vuoto, le energie distruttrici, l'ovest; è rappresentato dal colore nero. Allo Yang invece, viene attribuita la natura maschile, il Sole, la luce, il giorno, il caldo, l'attività, il movimento, la forza, il positivo, l'estate e la primavera, il secco, il manifesto, l'estroversione, l'alto, il cielo, il fuoco, il pieno, le energie vivificanti, l'est; è rappresentato dal colore bianco. È importante precisare che Yin e Yang non hanno alcun significato morale tra buono e cattivo.

Yin e Yang: acqua e fuoco

Origine

Il concetto di Yin e Yang è antichissimo ed i filosofi cinesi se ne avvalevano per spiegare l'origine del Cosmo. Prima della creazione dell'Universo, esisteva il nulla, chiamato Wu-Chi, che letteralmente significa “assenza di differenziazioni”, “assenza di poli”. Le due polarità dello Yin e dello Yang si sarebbero originate dal Wu-Chi, il nulla, dando origine al Tai-Chi, la prima forza dell'Universo, la Suprema Polarità.

Vasana: Aspetti della personalità o comportamenti

Il credo personale

Intendo rispettare ogni forma di vitalità

Scelgo di essere responsabile delle decisioni che prendo

Intendo aiutare anziani e bambini col mio tempo le mie risorse le mie cure

Scelgo di non giudicare me stesso o gli altri

Scelgo di dire la verità in ogni circostanza

Scelgo di imparare dai miei errori e dalle mie mancanze

Scelgo di non insultare o oltraggiare me stesso con critiche e di non respingere il mio processo di crescita

(Tratto da: La ruota delle lune – di Jamie Sans)

Sommario

Nota dell'A.	5
Diksha Energia Divina	6
La Grazia	6
I fondatori della Oneness University	7
Diksha (Oneness Blessing)	9
Sankalpa	10
Il Moola Mantra Energia Divina	11
Moola Mantra di Sri AmmaBhagavan	11
Il Significato del Moola Mantra	12
Diksha e il Cervello	15
Il Faladiksha	17
Riduzione dei lobi parietali della corteccia cerebrale	18
Il risveglio	18
Chirurgia Divina / La sfera dorata	19
Processo del Mukthi Diksha	20
Chakra Dhyana	21
Chakra Dhyana Meditation	22
Chakra	26
Il Risveglio della Luce Interiore	34
La discesa della Grazia	35
Il Tempio dell'Unità/ significato del tempio Oneness	37
Oneness Rituals	38
I Diversi Diksha	38
Le sacre camere	39
Diventare Diksha Giver: Donatori di Grazia	40

SECONDA PARTE

Osho	42
Kiara Windrider	43
Illuminazione intesa come consapevolezza universale	46
Il concetto di illuminazione	47
Il mio pallino per l'Oltre	47
Lei e la mia sofferenza	48
Io sono: esistenza coscienza beatitudine	49
Meditazione della gratitudine (Traduzione di Carlo Galbiati)	50
Glossarietto	51
Il credo personale	73
Notizie sull' A.	75
Titoli pubblicati	76
Bibliografia consultata	79



Jolanda Pietrobelli, toscana, dopo gli studi artistici è approdata a Urbino, per frequentare la Scuola di Giornalismo, con indirizzo artistico, sotto la guida di Carlo Bo e dello Storico Nicola Ciarletta, terminandola con una tesi su Picasso. Il 18 Novembre 1975 ottiene l'iscrizione all'Ordine dei Giornalisti/Pubblicisti, si occupa di critica d'arte. Ben radicato è in lei l'interesse per Picasso e Andy Warhol, sui quali non ha mai smesso di condurre studi che ha approfondito soggiornando in Spagna e Olanda. È coscienza attiva nel campo dell'arte e della conoscenza umana, autrice di numerose monografie sull'arte contemporanea, ha diretto per quindici anni la Collana d'Arte della galleria pisana *Il Prato dei Miracoli*. Nel 1986 crea la rivista GUSTO informazione, attualità, arte e cultura. Negli anni ottanta/novanta dirige tre periodici dedicati agli avvenimenti politici e culturali della città natale: - *Pisa In* - *La Gazzetta di Pisa* - *Il Giornale della Toscana*. Con lo studio delle Grandi Religioni e aprendosi alle varie tecniche di consapevolezza e sviluppo interiore, porta avanti la pratica di antiche tradizioni giapponesi come il Reiki con il quale ha iniziato a sondare il campo delle energie sottili, approfondendo molti maestri. Negli anni 90 acquisisce il master di Reiki metodo Usui, conseguendo il Livello Teacher, ha al suo attivo diversi maestri nelle molteplici discipline energetiche. Durante il suo processo di trasformazione interiore, ha avvertito l'esigenza di approfondire una propria ricerca spirituale con l'impiego di training autogeno e livello superiore, la regressione dolce, la meditazione. Si occupa di Discipline Olistiche ed i suoi interessi sono maturati nel campo delle Energie. Dai primi anni '90 ha preso coscienza di una elevata sensibilità radioestesica. Ha fondato nel 2003 la *Libreria Editrice Cristina Pietrobelli*, in omaggio alla mamma che non ha mai mancato di sostenerla nella sua attività di creativa. Nello stesso anno ha istituito il Premio quadriennale di arte/visiva, letteratura e poesia *Cris Pietrobelli* pubblicando due volumi *Antologia Crissiana 1 -2* nei quali sono raccolti i lavori dei partecipanti più talentuosi. Nel 2012 ha dato vita a due giornali :Yin News- mensile di informazione e cultura olistica e *Art...News-* quadrimestrale di arte. *Sempre nel 2012 ha creato l'A.C.P. Fondazione Cris Pietrobelli*, nel cui ambito ci si occupa di arte, letteratura, si insegnano e si praticano <*Discipline olistiche, Reiki, Ho'oponopono, Diksha, Radiestesia*>. Ha firmato per la Casa Editrice che rappresenta, sia in cartaceo che in ebook, numerose pubblicazioni che si possono scaricare dal sito: www.libreriacristinapietrobelli.it

Nel Maggio del 2015 è stata armonizzata a Diksha Giver. Nell'Agosto del 2016 ha ricreato la sua vecchia rivista Gusto e nell'ottobre 2016 ha dato vita alla rassegna di arte contemporanea denominata ARTEMEDITERRANEA, trasformatasi oggi in Biennale. Nel Giugno del 2017 ha creato altri due periodici : Il Giornale del Reiki- Trimestrale di cultura olistica; Antiquarianda – semestrale di universi di arte e cultura- Nel novembre 2017 ha voluto ripetere l'armonizzazione a Diksha Giver.

Titoli Pubblicati in cartaceo

1. Scritture Celesti	Jolanda Pietrobelli
2. 80 Primavera d'amore	Cristina Pietrobelli
3. Dalle mani la vita	Sergio Freggia
4. Consigli del naturopata	Claudio Bargellini
5. Innocente Reiki	Shinpi
6. Babylon 4527	Daniel Asar
7. Il Reiki è rock	Shinpi
8. L'arte medica taoista	Marco Raghianti
9. Tao The Ching	Lao Tzu
10. Antologia Crissiana	Dirka
11. Gli amici invisibili	Daniel Asar
12. Key Stick Combat	Gianni Tucci
13. Il fabbricante di desideri	Claudio Bargellini
14. Omaggio a Yerathel	Jolanda Pietrobelli
15. Cortometraggi interiori	T.De Martino M.Pegorini
16. Reiki un percorso...	G. Tucci L.Amedei
17. La cattura delle emozioni	Jolanda Pietrobelli
18. I Pilastri del cielo	Daniel Asar
19. Astrazioni, metamorfosi...	Daniel Asar
20. Il grande popolo dei piccoli esseri	Daniel Asar
21. La fossa dei serpenti	Daniel Asar

Ebook

Anima plebea	J.Pietrobelli
Breviario di Reiki	"
La dottrina dei 7 chakra	"
Ciao Mamma	"
Elementi di radiestesia	"
Fiori di Bach malattia e benessere	"
Gabriele l'annunciatore	"
Ho'oponopono	"
Karma e reincarnazione	"
Dal mio Reiki al nostro Diksha	"
Colloqui con Mahasiah	"
Nei secoli dei secoli	"
Non sparo alla cicogna	"
Oriana Fallaci: il Mito	"
Ma Dio non è Picasso	"
Radiestesia come manifestazione divina	"
Reincarnazione	"

Conversazione con l'Angelo Rochel	"
Storia sentimentale di un a caduta	"
Superiorità biologica della donna	"
Ti parlo d'arte	"
Uomo tra religione e magia	"
Lei	"
I 44 animali di potere	"
Animali di potere /carte	"
Appunti di viaggio nel mondo della magia	"
Thanatos	"
Naturalia	"
Naturalia 2	"
Podognomica	S. Cozzolino
Divina...Creatura	J. Pietrobelli
Michael Principe degli Angeli	"
Anima Art-Terapy	"
I racconti della cicogna	"
Il Pietrobellino	"
Cuore di Tigre	"
Sussurri	M. Pegorini
Michela Radogna: l'arte nell'anima	J. Pietrobelli
Apri le ali e vola	"
L'abbraccio con l'Angelo	"
Ottanta Primavera	C. Pietrobelli
Jo sto con i Pellerossa	J. Pietrobelli
Il Breviario di Reiki "^ ediz. riveduta	"
Jo? Vegetariana	J.Pietrobelli B. Pasqualetti
Guernica	J. Pietrobelli
Confini	"
Farfalle Celesti	"
Jo chi sono? Maria L'immacolata concezione	"
Logge Banchi Pisa- Piccolo antiquariato &C.	"
Guida al Wesak	"
Straordinariamente...anima	"
J miei guerrieri di Artemediterranea	"
Raiquen	"(Quaderni d'arte Jolanda Pietrobelli)
Brunella Pasqualetti	"(Quadernid'arte JolandaPietrobelli)
Rossana Berti	"(Quaderni d'arte Joland Pietrobelli)
Paolo Lapi	"(Quadernid'arte JolandaPietrobelli)
Camilla Agnelli	"(Quaderni d'arte Jolanda Pietrobelli)
Michela Radogna	"(Quaderni d'arte Jolanda Pietrobelli)
Jo ho il pallino degli angeli	J. Pietrobelli
Corso base di Radiestesia	J. Pietrobelli
Dimensione Azzurra	"
Ada Lecchini Poesie	(Quaderni d'arte Jolanda Pietrobelli)
Manuale Reiki 2° Grado	J. Pietrobelli
Manuale Reiki 1° Grado	"

Pietro Pietrobelli racconta Serrati Vol 1-2-3-4
Innocente Reiki
Ada Lecchini : Inediti
Manuale Reiki 1°-2° Livello
Brunella Pasqualetti <Changes>
Briciole di Reiki
La mia storia con Yerathel
Il Per-Dono colloquio con Yerathel e Cris
Diksha: Ne vuoi un sorso? Sì grazie

(Quaderni di Jolanda Pietrobelli)
Shinpi
(Quaderni Jolanda Pietrobelli)
J. Pietrobelli
“(Quaderni d'arte Jolanda Pietrobelli)
“(Quaderni Jolanda Pietrobelli)
J. Pietrobelli
J. Pietrobelli
J. Pietrobelli
J. Pietrobelli

Consultazioni

Onenes Diksha	Associazione Diksha Nazionale
Diksha News	AssociazioneDikshaNazionale
Come ricevere l'illuminazione	K.W indrider
Dal cuore	A.Carlstrom- E.Brenckert
Il Diksha di Sri Bhagavan	A. Sponzilli -E. Carifi
Eisvegliarsi all'Unità	A. Ardagh
Io sono	D. Cozzuol
Intenti per l'attivazione del DNA	D. Cozzuol
Nuovi intenti disposizione struttura cellulare e rilascio Karma	D. Cozzuol
Oltre il corpo fisico	P. Taranga Gallo
Crescita personale	G. Achilli
Il potere terapeutico del respiro	G. Visini
Il suono che trasforma	R. Laneri
Trattato dei 7 raggi vol. 1-2	A. Bailey
Io sono	Conte di Saint- Germain
Capire il karma	R. Steiner
L'effetto Isaia	G. Braden
Conoscere il sé istintivo	A. Origgi
Estensione 4^ presenza del sé	A. Origgi
L'amore e il significato del mondo	R.Steiner
Karma e reincarnazione	R.Steiner
Una considerazione esoterica	R.Steiner
Introduzione ai chakra	P. Rendel
Ruote di vita	J. Anodea
Padre Nostro	R. Steiner
Chakra: i 7 centri della forza	K.Woll Mar
I 7 Chakras	A.Judith S. Vega
I chakra, l'universo in noi	Albanese
Chakra, gemme di energia vitale	L. Colli
Esperienza con i chakra	J. Walter
Il settimo senso	N. Butto
Mani di luce	B.Brennan
Reiki	F. D'auria
La disciplina orientale	S. Zenardi
La metafisica orientale	R. Guenon
Libera te stesso	E. Bach
L'energia che guarisce	N. Cutolo
Centri e corpi sottili	M. Aivanhov
Meditazione per la nuova Era	D. Riva
Cronaca di una disincarnazione	Givaudan
La vita oltre la vita	R.A. Moody
Io sensi anima	G. Marino
Biologia e realtà eterna	G. Marino
I segreti della reincarnazione	A. Rognoni
La galvanoplastica spirituale	O. Aivanhov
Le porte dell'invisibile	O. Aivanhov

Le parabole di Gesù	O. Aivanhov
In principio era il Verbo	O. Aivanhov
La buona terra	O. Aivanhov
Karma e rinascita	C. Humphreys
Apollonio di Tiana	R. Mead
Teologia della corporeità	C. Rocchetta
Le opere scientifiche di Goethe	R. Steiner
Guida al mondo spirituale	R. Steiner
Il mistero dell'auro fiorire	S.A. Wear
Corso di Filosofia yoga	Ramacharaka
Yoga e occultismo orientale	Ramachraka
I colori dell'anima	R. Althea
Guarigioni spirituali	J. Angelo
Libera te stesso	E. Bach
Iside svelata	H.P. Blavatsky
Dalla cronaca dell'akasa	R. Steiner
Lo spirito nella formazione dell'organismo	“
Esperienza dell'uomo dopo il passaggio ...	”
L'amore e il significato del mondo	“
Una considerazione esoterica	“
Il Pimandro	Ermete
Il Nuctemeron	Apollonio da Tiana
La chiave delle cose nascoste	G. Postel
Normalità e follia nella famiglia	R.D. Laing
I grandi iniziati	E. Schurè
Come leggere l'aura	W.E. Butler
Ritorno alla vita	P.M.H. Atwater
Yoga	Y. Devi
Yoga della mente	L. Marengo
Divina manifestazione	Osani Sama
Il gioiello nel loto	D. Baker
Il grande libro della guarigione	Wiesendanger
Un corso in miracoli	Foundation for inner peace
Deeksha	K. Windrider – G. Sears
Insegnamenti Oneness	SRI Bhagavan
Serate con Sri Bhagavan	SRI Bhagavan

