



Una soluzione ai PROBLEMI DELLA VITA

Cari amici,

il fine primario dello yoga è l'unione con l'Ultimo e la nostra sfida è di integrare totalmente in noi tale obiettivo.

Attraverso un semplice rapporto matematico, il nostro caro fratello e grande esperto di management, il Dott. Ichak Adizes, ci mostra come possiamo perseguire tale integrazione. Seppure originariamente destinata a strutture organizzative, la formula del Dott. Adizes è applicabile anche a noi abhyasi impegnati ad avanzare con successo nel nostro percorso spirituale.

$$f \left\{ \frac{\text{"Integrazione" esterna}}{\text{"DISintegrazione" interna}} \right\}$$

Il denominatore rappresenta la dis-integrazione interna di un'organizzazione, vale a dire l'attrito e la dissonanza che si trovano al suo interno. Il numeratore ne esprime invece il successo nell'integrarsi con il suo vero obiettivo. Il successo è inversamente proporzionale al grado di dis-integrazione interna.

Un semplice esempio: supponiamo che il motore di un'automobile generi 100 cavalli-vapore (CV) da fornire alle ruote. Quanta di questa potenza iniziale le raggiunge davvero? Non tutta. Una parte infatti viene dispersa negli attriti e nelle perdite che si verificano nel processo di trasmissione. Per le ruote, dunque, quella che si rende effettivamente disponibile è solo la potenza che rimane dopo queste perdite. Se invece c'è una buona manutenzione, si consuma meno energia, arriva più potenza alle ruote – ed ecco soddisfatto l'obiettivo dell'automobile.

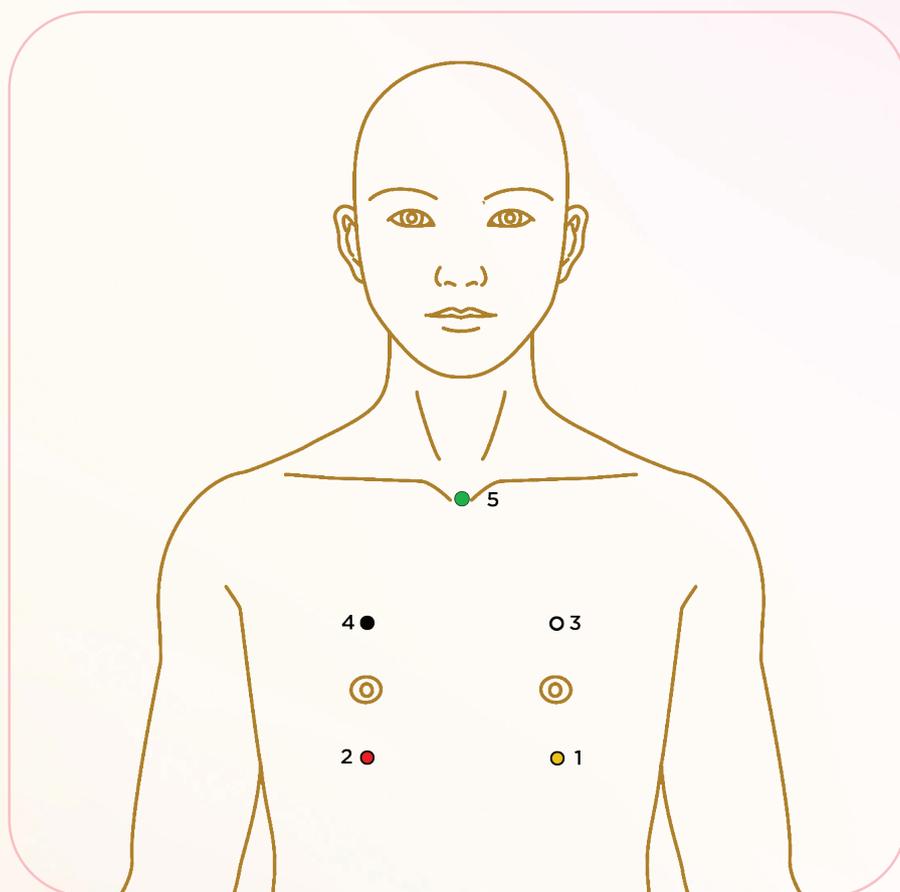
L'energia di un'organizzazione, non certo illimitata, si muove in modo prevedibile. Innanzi tutto, in parte viene consumata dalla sua stessa dis-integrazione interna – dalle sue frizioni e dalle sue inefficienze. Quanto maggiori sono le richieste interne di energia, tanto minore sarà la quantità di energia disponibile per la realizzazione degli obiettivi dell'organizzazione.

Lo stesso vale per noi aspiranti spirituali. Più siamo coinvolti nella nostra complessità interiore, o dis-integrazione, meno riusciamo ad integrarci con il nostro vero fine. A questo problema, il Sahaj Marg offre una soluzione. Nella tradizione del Sahaj Marg, noi intraprendiamo un viaggio spirituale, uno *yatra* interiore, in cui ci muoviamo attraverso tredici chakra collegati a tre piani di esistenza ascendenti, conosciuti come Regione del Cuore (*Pinda Pradesh*), Regione della Mente e Regione Centrale. Man mano che evolviamo attraverso queste regioni, si produce una integrazione incrementale. Se invece tendiamo verso una dispersione, il risultato sarà una dis-integrazione incrementale.

Nella tradizione del Sahaj Marg, noi intraprendiamo un viaggio spirituale, uno yatra interiore, in cui ci muoviamo attraverso tredici chakra collegati a tre piani di esistenza ascendenti, conosciuti come Regione del Cuore (Pinda Pradesh), Regione della Mente e Regione Centrale. Man mano che evolviamo attraverso queste regioni, si produce una integrazione incrementale. Se invece tendiamo verso una dispersione, il risultato sarà una dis-integrazione incrementale.

Le 5 C e le 5 D della Regione del Cuore

La Regione del Cuore comprende cinque chakra, situati nel petto e nella gola. L'identità di ciascun chakra è definita dalla fondamentale presenza di uno dei *pancha bhuta* – i cinque elementi primari della natura:



CHAKRA 1
Terra (*prithvi*)



CHAKRA 2
Spazio (*akasha*)



CHAKRA 3
Fuoco (*agni*)



CHAKRA 4
Acqua (*jal*)



CHAKRA 5
Aria (*vayu*)

Ogni chakra possiede inoltre una propria coppia di “qualità opposte” che emergono dai *pancha bhuta*.



CHAKRA 1



CHAKRA 2



CHAKRA 3



CHAKRA 4



CHAKRA 5

Vedete come le qualità positive iniziano tutte con la lettera C, mentre quelle negative, quando espresse in inglese, con la lettera D. Possiamo chiamarle “le 5 C” e “le 5 D”. Tali stati interiori si trovano spesso in uno stato di oscillazione, in quanto passano ripetutamente dal positivo al negativo, e viceversa. In tal modo, rimaniamo in una situazione di instabilità e di dis-integrazione.

Spesso la nostra condizione è un insieme di C e di D. A certi livelli possiamo sperimentare soddisfazione, mentre ad altri magari ci sentiamo disturbati. Le nostre condizioni interiori possono infatti essere molto complesse.

Che cosa determina il funzionamento dei chakra? Quando non vi sono interferenze, i chakra tendono spontaneamente all'integrazione, mentre lo stato di dis-integrazione può avere molteplici cause: prima fra tutte la presenza dei samskara.

I samskara sono impressioni di eventi passati che stazionano nel profondo della nostra coscienza. Un'impressione contiene non solo il ricordo esistenziale di un evento trascorso, ma anche l'emozione ad esso connessa. Quando qualcosa del momento presente assomiglia a un evento del passato impresso in noi come samskara, quel samskara rilascia un'emozione corrispondente a quella che abbiamo provato allora. Questo avviene a livello subliminale, sia che consapevolmente ricordiamo, o non ricordiamo, l'evento originario. Alle situazioni del momento, sovrapponiamo dunque le emozioni passate, che influenzano il nostro pensiero e ci fanno travisare ciò che sta avvenendo ora. Fondamentalmente, i samskara ci spingono ad apprezzare o a non apprezzare quello che avviene nel presente sulla base di ciò che avevamo o non avevamo apprezzato nel passato.

I samskara, inoltre, possono essere tamasici, rajasici o sattvici. *Tam*, *raj* e *sat* sono i tre *guna*, gli attributi della natura. Ma cosa si intende esattamente con il termine *guna*? La natura (materia), *prakriti*, vibra a certe frequenze che sostengono la coscienza e ne determinano l'espressione. *Tam*, *raj* e *sat* rappresentano le tre frequenze primarie della natura. Si tratta di vibrazioni che modificano l'espressione della coscienza, conferendole una natura tamasica, rajasica o sattvica.

I samskara ci spingono ad apprezzare o a non apprezzare quello che avviene nel presente sulla base di ciò che avevamo o non avevamo apprezzato nel passato.

Pujya Lalaji Maharaj spiega così l'impatto dei *guna* sulla coscienza:

“*Tam* viene interpretata come ignoranza, pigrizia, ozio, grossolanità, confusione, e così via. Tutte queste interpretazioni trasmettono un senso di base o di supporto. *Raj* è riconosciuto come lo stato intermedio o centrale. Sua caratteristica è la lotta, l'incostanza, il pensiero, e così via. Denota sempre lo stato intermedio. *Sat* significa gioia, gradevolezza, elevazione, sottigliezza, santità e grandezza. È il vertice – e questa è la connotazione da sempre accettata”.

I samskara si formano in base alle nostre inclinazioni o avversioni verso i tre *guna*, ed è durante tale processo che si sviluppano le tendenze tamasiche, rajasiche e sattviche.

Quando un samskara si attiva, produce una certa intensità di emozione, positiva o negativa, proveniente dal campo vibrazionale creato dai chakra del cuore. Se, ad esempio, un desiderio samskarico viene soddisfatto, le vibrazioni del primo chakra saranno di appagamento, ma se quel desiderio rimane insoddisfatto, le vibrazioni saranno di dispiacere. Quando entriamo in contatto con un oggetto verso cui proviamo avversione, questo evento ci procurerà un senso di disappunto.

Se un desiderio samskarico rimane insoddisfatto per un certo periodo di tempo, il malcontento aumenterà, finendo per influenzare anche il secondo chakra, dove la calma rischia di lasciare il posto all'inquietudine. Nel terzo chakra, l'inquietudine potrebbe diventare afflizione, e nel quarto scoraggiamento. Come passaggio successivo, l'illusione o la confusione potrebbero insinuarsi nel pensiero, provocando una destabilizzazione del quinto chakra, portando a una comprensione errata.

Ma cosa si intende esattamente con il termine guna? La natura (materia), prakriti, vibra a certe frequenze che sostengono la coscienza e ne determinano l'espressione. Tam, raj e sat rappresentano le tre frequenze primarie della natura. Si tratta di vibrazioni che modificano l'espressione della coscienza, conferendole una natura tamasica, rajasica o sattvica.

Quando dipende da circostanze esterne, l'appagamento è temporaneo e illusorio. Nella vera realizzazione, la dicotomia appagamento/non appagamento decade da sé e si rimane in uno stato di leggerezza in cui l'oscillazione tra le C e le D è minima.

Le 5 C, di natura positiva, e le 5 D, di natura negativa, ci forniscono un feedback o rimando sul nostro progresso nel raggiungere un certo obiettivo. Se si tratta di un obiettivo samskarico — un desiderio o un'avversione per qualcosa — realizzarlo o meno definirà gli stati che sperimenteremo. Possiamo considerare i samskara come virus informatici: infettano il sistema dei chakra e ne controllano il funzionamento. A quel punto, se vogliamo sperimentare le 5 C, dobbiamo appagare il samskara, altrimenti rimarremo in uno stato di sofferenza, sperimentando le condizioni descritte dalla lettera D.

Quando dipende da circostanze esterne, l'appagamento è temporaneo e illusorio. Nella vera realizzazione, la dicotomia appagamento/non appagamento decade da sé e si rimane in uno stato di leggerezza in cui l'oscillazione tra le C e le D è minima. Si tratta, di fatto, di uno stato di equilibrio, come l'arco sempre più ristretto di un pendolo che pian piano arresta il suo movimento oscillatorio e si ferma nel punto centrale della sua traiettoria.

Per descrivere tale stato di equilibrio, in cui l'oscillazione degli opposti, o *dvandva*, viene trascesa, Babuji si esprime in questi termini: “Questo e quello se ne sono andati”. Quando ciò avviene, l'oscillazione tra due condizioni opposte è talmente minima che esse diventano quasi la stessa cosa. Questo stato viene chiamato *avyakta*, che significa appunto lo “stato non differenziato”. *Vyakta* significa “espresso”, e *avyakta* ciò che “non è espresso”. Il fatto tuttavia che gli opposti non vengano espressi non implica che siano eliminati. Esistono senza manifestarsi. Potenzialmente possono dunque manifestarsi e di fatto ciò accade. In momenti particolari affiorano, a seconda della necessità. Si manifestano per guidarci, per incoraggiarci o per metterci in guardia.

Gli schemi vibrazionali nei vari chakra hanno caratteristiche uniche, un tipo di ‘firma vibrazionale’, in base ad esempio al tipo di relazione che intratteniamo: quando siamo con i figli si attiveranno in maniera diversa rispetto a quando interagiamo con il coniuge o i colleghi di lavoro. Il senso di benessere e di immensa pace che proviamo nello stare con i figli è unico e irripetibile. Immaginate di tenere vostro figlio o vostra figlia in grembo e

Quando ciò avviene, l'oscillazione tra due condizioni opposte è talmente minima che esse diventano quasi la stessa cosa. Questo stato viene chiamato avyaktagati, che significa appunto lo "stato non differenziato".

osservate lo schema vibrazionale nel cuore. Anche quando un bambino fa i capricci per un giocattolo, o diventa un adolescente ribelle, osservate lo schema vibrazionale del vostro cuore nel momento in cui viene a sedersi accanto a voi. Per quanto tormentata possa essere la vostra relazione, sedersi tranquillamente con l'altro crea uno specifico schema vibrazionale sul secondo chakra, che è associato all'*atma*, l'anima. Questo accade perché è stata quell'anima ad avervi identificato e scelto come genitori. Molto prima del concepimento, esisteva tra di voi un certo livello di risonanza.

A volte questo legame diventa faticoso, al punto che ci chiediamo perché mai il destino ci abbia riservato un figlio così monello! Ma, nonostante ciò, in quel legame c'è molta gioia e pace. In entrambi i casi, saranno le vibrazioni del secondo chakra a farci capire la natura della nostra relazione. Quando queste vibrazioni ci fanno sperimentare un senso di pace, capiremo che c'è un certo livello di risonanza atmica. In quel momento, intorno al chakra sentiremo una sensazione di leggerezza o morbidezza. Quando siamo pervasi dalla pace, e sentiamo vibrare il terzo chakra, senza alcuna pesantezza e come se qualcosa dentro di noi si sciogliesse, allora sapremo con certezza che questa relazione ci riempirà l'anima. Il cuore stesso ci offrirà un'ulteriore conferma se lo sentiamo libero, senza pesi, aperto, leggero e gioioso, indice che accadrà qualcosa di buono per la nostra evoluzione. Ecco perché proviamo una gioia incomparabile accanto a grandi personalità come i nostri Maestri. Tutti questi segnali ci fanno capire che la relazione sboccherà e darà buoni frutti. Al contrario, possiamo essere certi che avvertire un senso di pesantezza sul terzo chakra e anche sul primo è un segnale che la relazione non funzionerà.

Prima di prendere decisioni importanti, può capitare di sentirsi schiacciati tra due enormi montagne. Quando avvertiamo una simile sensazione di stritolamento, è consigliabile abbandonare qualsiasi cosa stiamo perseguendo. Inoltre, se trovandoci in presenza di qualcuno la nostra calma viene disturbata e avvertiamo una pesantezza sul secondo chakra, quella relazione va evitata.

Dovremmo tenere in considerazione sia le C che le D. Ad esempio, una mancanza di coraggio che proviene dal quarto chakra può essere un segnale importante per evitare di fare ciò che avevamo in mente. Immaginiamo di essere sempre coraggiosi. Non è necessariamente una buona cosa. Dovremmo chiederci, a cosa serve? Il coraggio non va bene, ad esempio, se ci spinge a compiere un'azione immorale.

Il rapporto tra “Lui ed io” nella Regione della Mente

Mentre la Regione del Cuore contiene cinque dualità (una per ognuno dei cinque chakra), la Regione della Mente ne contiene soltanto una: Lui ed io, ovvero il Signore ed io. **Quanto più sono presente io, tanto meno lo è Lui, e quanto meno sono presente io, tanto più prevale Lui.** L'insegnamento della Regione della Mente è di dimenticare se stessi e fare in modo che solo Lui regni nella propria vita.

In una lettera a uno dei suoi associati, Babuji scrisse: “Ci si dovrebbe pentire anche di un solo minuto perso senza il suo ricordo”. Ciò richiama il concetto ebraico di peccato, o *hata*, che allude allo smarrirsi o allontanarsi dalla Sorgente. È come mettere lo smartphone in modalità aereo: il segnale è sempre presente, ma non ci permettiamo di riceverlo. Allo stesso modo, quello che possiamo chiamare ‘il segnale divino’ è sempre disponibile per noi. Dobbiamo soltanto rimanere ricettivi. Pentirsi per i momenti trascorsi senza essere nel ricordo non significa cadere nella disperazione o nel senso di colpa, né rimanere delusi. Significa decidere con fiducia di ritornare alla Sorgente. È l'amore che ci apre la strada.

Sul piano fisico, l'amore si manifesta attraverso i sensi come *kama*, la sensualità. Identificandoci con *tam*, l'attributo materiale della creazione, cerchiamo l'appagamento al livello tamasico. I piaceri fisici non potranno mai soddisfare il cuore. Infatti, dopo l'appagamento di *kama*, la mancanza di contentezza del cuore allontana due persone e questo fa nascere un rimorso.

Sul piano mentale, l'amore si manifesta come *prema*, amore emozionale. Identificandoci

*Quanto più sono presente io, tanto meno lo è Lui,
e quanto meno sono presente io, tanto più prevale
Lui. L'insegnamento della Regione della Mente è di
dimenticare se stessi e fare in modo che solo Lui regni nella
propria vita.*

con il piano rajasico e altamente mutevole della mente e delle emozioni, cerchiamo la realizzazione a quel livello. L'appagamento rajasico è sempre sfuggente a causa della sua intrinseca instabilità. A causa dell'instabilità prodotta da *raj*, il prema rimane incerto, rivalutiamo costantemente la relazione con l'altra persona, rimuginando sugli eventi passati e sulle possibilità future. L'appagamento nella sfera di *prema* non è mai assicurato e comporta sempre un certo livello di precarietà.

Sul piano spirituale, l'amore può elevarsi verso *bhakti*, la devozione, la relazione suprema con il Divino, a condizione che si erga oltre qualsiasi attaccamento agli attributi o alle qualità divine, realizzando lo stato di *satoguna*. Lord Krishna ha detto che la *bhakti* è al di là di tutti i *guna*. Non possiamo avvicinarci veramente a Dio se rimaniamo ammaliati dagli attributi.

Possiamo incontrare il 'senza forma' (*nirakar*) e il 'senza attributi' (*nirguna*) solo se lasciamo andare l'attaccamento alla forma e agli attributi. Se, ad esempio, ci avviciniamo a Dio con il desiderio di attributi sattvici, compresa la pace o persino il *brahmavidya* (la conoscenza

Sul piano spirituale, l'amore può elevarsi verso bhakti, la devozione, la relazione suprema con il Divino, a condizione che si erga oltre qualsiasi attaccamento agli attributi o alle qualità divine, realizzando lo stato di satoguna. Lord Krishna ha detto che la bhakti è al di là di tutti i guna. Non possiamo avvicinarci veramente a Dio se rimaniamo ammaliati dagli attributi.

divina), la nostra relazione con l'Ultimo ne viene contaminata. A causa della presenza di quel singolo desiderio, la relazione diventa una transazione. Se seguiamo il consiglio del saggio Ashtavakra e consideriamo i desideri un veleno, ci renderemo conto che anche una sola goccia di veleno può contaminare la relazione sacra e compromettere la maturazione della *bhakti*.

La *bhakti* influenza il grembo mentale del guru e se questa devozione rimane costante attraverso incontri pieni d'amore, di venerazione e di gratitudine, una nuova entità, l'entità spirituale, nasce nel Brighter World (Mondo Luminoso). È la vostra entità personale. Non potete adottare quella di nessun altro, così come non potete copiare la *bhakti* di nessun altro.

Tutti possiamo e tutti dovremmo evolvere al fine di avere questa Entità Divina, la nostra personale divinità. Il prerequisito affinché il Maestro mantenga nel proprio grembo mentale un abhyasi è che l'abhyasi ami per amore dell'amore, adori per amore dell'adorazione e veneri per amore della venerazione – non già per ricevere a sua volta amore, adorazione o venerazione. Non può avere desideri o aspirazioni personali, né speranze o richieste di alcun tipo da soddisfare.

Un *bhakta* (devoto) conduce una vita di *saranagati*, uno stato di sereno abbandono in cui sceglie di rimanere felicemente vulnerabile. In *saranagati*, l'amore è presente, ma è assente



La bhakti influenza il grembo mentale del guru e se questa devozione rimane costante attraverso incontri pieni d'amore, di venerazione e di gratitudine, una nuova entità, l'entità spirituale, nasce nel Brighter World (Mondo Luminoso). È la vostra entità personale.

l'idea di amore; c'è la venerazione, ma non l'idea che "io venero"; la gratitudine è presente, ma l'idea che "io sono grato" si è dissolta. Manca persino l'idea di *saranagati*, poiché l'ego grossolano è perfettamente sottomesso. Affinché l'albero possa nascere, il seme deve scomparire. Affinché l'Entità Spirituale possa nascere, l'io deve scomparire. Solo allora possiamo avvicinarci allo stato sottile di Babuji Maharaj, che non impone nulla a nessuno, le cose semplicemente accadono intorno a lui.

Lo stato di dis-integrazione interiore che a volte ritroviamo in noi stessi è dovuto alla complessità determinata dall'interazione degli innumerevoli samskara che offuscano la nostra prospettiva, dei tre guna che colorano la nostra natura e delle cinque dualità presenti nel *Pinda Pradesh*. Esiste una risposta a questa complessità, e sta nella dissoluzione della dualità di "Lui ed io". Dissolvendo la nostra natura inferiore, emerge in superficie la Sua natura e la dualità di "Lui ed io" diventa finalmente la "Sua" singolarità.

Come ha scritto Pujya Lalaji Maharaj: "Dio si è nascosto nei vostri cuori e ha mostrato voi. Nascondete voi stessi e rivelate Dio! Questa è la vera sadhana".

Con amore e rispetto,
Kamlesh



In occasione del 95° anniversario della nascita di

PUJYA SHRI CHARJI MAHARAJ

23, 24 e 25 luglio 2022

heartfulness
advancing in love

