

4° Chakra : Anahatha (cuore)



Petali : 12
Colore: Rosso
Qualità: Amore
Gioia
Sicurezza
Coraggio
Responsabilità

Localizzazione :

Corpo Petto
Testa Centro dell'osso della fontanella
Mano Mignolo
Piede Mignolo
Braccio Avanbraccio
Gamba Polpaccio



Beati coloro che hanno un cuore puro perché vedranno Dio.

(Vangelo secondo S. Matteo 6, 8)

Corrispondenze

Plesso	Cardiaco
Elemento	Aria
Pianeta	Venere
Giorno	Venerdì
Pietra	Rubino
Nazione	(s) Inghilterra (c) Nepal (d) Finlandia
Simbolo	Fiamma

Introduzione

Il chakra del cuore è la fonte dell'amore e della gioia che proviene dallo Spirito che risiede sul lato sinistro di questo chakra.

Lo Spirito non è altro che il riflesso dell'assoluto dentro di noi ed è quello che si potrebbe chiamare il nostro vero Sé interiore. Molte volte Shri Mataji ci ha ripetuto: " La verità, è che non siete questo corpo, non questa mente, non questo ego, non questi condizionamenti ma siete puro Spirito".

Con Sahaja Yoga, attraverso il risveglio della Kundalini la luce dello Spirito inizia a manifestarsi nella nostra attenzione e progressivamente i nostri falsi attaccamenti ed identificazioni (corporali, mentali ed emotivi) vengono eliminati. Si tratta, per noi, di diventare lo Spirito, di realizzare il nostro Sé interiore. Questa è l'essenza stessa della vita spirituale, il lato sottile della vita e della conoscenza.

Il chakra del cuore ha la sua sede nella testa in corrispondenza al centro dell'osso della fontanella, detto Brahmarastra, che viene attraversata dalla Kundalini al suo

risveglio. Quando questo avviene lo Spirito si congiunge con e il Potere Onnipervadente dell'Amore Divino portando allo stato dello yoga (unione) e della beatitudine che ne consegue. Si incomincia allora a sentire l'amore onnipervadente, che è l'essenza stessa della Kundalini. L'amore è il principio nascosto di tutta la creazione. Si dice che Dio è amore, o che l'amore è Dio. Ci fondiamo con questo amore che permea tutto, ne siamo sommersi. Possiamo allora percepire il profondo legame che unisce gli esseri umani gli uni agli altri. Se gli uomini sono diversi nel fisico, nel modo di pensare, sono come tante gocce diverse che diventano unite in un unico oceano immenso.

Se il cuore sinistro è la sorgente dell'amore, il chakra del cuore al centro esprime la sicurezza che abbiamo quando ci sentiamo amati e protetti. A questo proposito il rapporto con i nostri genitori fisici riveste un ruolo fondamentale in quanto sono i nostri primi riferimenti di amore e protezione. In modo particolare la madre risiede nel cuore sinistro mentre il padre risiede nel cuore destro.

Al livello spirituale, dopo la realizzazione del Sé, si inizia a percepire il potere onnipervadente e a realizzare che esso fa tutto il lavoro vivente e che si prende cura di ogni nostra esigenza, generando in noi un totale senso di sicurezza e protezione.

A livello fisico il cuore centro produce gli anticorpi necessari per combattere gli attacchi all'organismo. La parte di destra del chakra del cuore serve invece per poter esprimere l'amore generato nel cuore sinistro. Questo chakra sviluppa in noi il senso della responsabilità e il senso del dovere. Un cuore destro ben stabilizzato si può vedere in chi è riuscito a vivere entro i limiti del giusto comportamento o "maryadas" e che fa tutto il possibile per il benessere e l'evoluzione degli altri, sia esso il fratello, la sorella, il padre, un congiunto o la collettività intera. Si tratta di sostenere, ispirare fiducia a chi ci circonda, con bontà e

benevolenza. Una simile persona diventa un esempio, una guida.

Nella tradizione Indiana lo Spirito viene rappresentato da Shri Shiva, il dio ascetico che vive distaccato dal mondo sulla montagna Kailash in meditazione. Il principio del cuore centro viene rappresentata dalla Madre dell'Universo, Shri Jagadamba o Shri Durga, che protegge la sua creazione e combatte tutte le forze negative che cercano di distruggere i suoi figli. I principi del cuore destro sono state espresse nella figura di Shri Rama che visse in India circa 8000 anni fa. La sua vita (vedasi il racconto del Ramayana) consente di dimostrare come vivere una esistenza dharmica e degna, quali che siano le circostanze in cui si svolge.



Shri Durga

Organi controllati

Cuore, polmoni, timo

Funzioni

Produce gli anticorpi necessari per combattere gli attacchi all'organismo (sistema immunitario)

Responsabile per la respirazione ed il battito cardiaco

Consente di sentire amore e gioia

Cause di blocco

(s) attaccamento eccessivo alle cose o alle persone, mancanza di gioia, eccessiva attività fisica, materialismo, problemi con la figura della madre

(c) insicurezza, eccessi emotivi

(d) eccessivo senso di responsabilità o comportamento irresponsabile, eccessiva autodisciplina; problemi con la figura del padre, del marito o con l'autorità

Effetti del blocco

(s) problemi cardiaci

(c) cancro al seno o ai polmoni; problemi al sistema immunitario

(d) asma, problemi respiratori

Estratti dai discorsi di Shri Mataji

Lo Spirito

Oggi ci siamo riuniti qui per celebrare il Puja a Sadashiva. Colui che è riflesso dentro di noi è Shiva, cioè il puro Spirito. Questo puro Spirito dentro di noi è il riflesso di Dio Onnipotente, Sadashiva. È come il sole che può battere sull'acqua e, in tal caso, viene chiaramente riflesso, oppure può illuminare una pietra, nel qual caso non viene riflesso affatto. Se prendiamo, ad esempio, lo specchio, il sole non solo lo illumina, ma ne viene anche riflesso. Allo stesso modo, negli esseri umani, il riflesso di Dio Onnipotente è espresso a seconda della personalità: se questa è pura, chiara, innocente, il riflesso è come quello di uno specchio.

Le persone sante riflettono Dio Onnipotente nel modo appropriato, nel senso che non hanno più identificazioni con le cose sbagliate. Quando tali identificazioni non esistono e quando una persona è assolutamente il puro Spirito, il riflesso di Dio si riflette sugli altri. Fortunatamente avete tutti la vostra Realizzazione del Sé; questo significa che il riflesso di Dio Onnipotente sta già lavorando nella vostra attenzione. L'attenzione è illuminata dal potere dello Spirito. Il potere dello Spirito è di essere un riflesso, e il riflesso non s'identifica mai con lo specchio o con l'acqua. È lì finché brilla il sole e, quando il sole non c'è, non vi è alcun riflesso. In Sahaja Yoga vi siete purificati, la vostra Kundalini vi ha purificati, ora siete personalità pure. È per questo che tale riflesso è sempre più chiaro e le altre persone lo vedono sul vostro viso, sul vostro corpo, nel vostro lavoro, nel vostro comportamento, in tutto. ⁽¹⁾

Cuore sinistro

Abbiate fiducia negli altri. Parlate ad ognuno con cuore aperto. Abbiate fiducia negli altri. Perché dubitate? Se non dubitaste di voi stessi non dubitereste degli altri. Che stanno cercando di portarvi via? Che cosa possedete? Nessuno può portarvi via il naso, gli occhi o altro. E' tutto assolutamente intatto, ben incollato, perciò nulla sta per sparire. Come si può danneggiare una persona che sia un'anima realizzata? Chi ha il cuore pulito vede gli altri come in trasparenza. L'innocenza è un tale potere che basta uno sguardo per uccidere un demone. La purezza del cuore!

Di fatto quando il cuore diventa impuro, l'impurità defluisce in altri punti. Non è il contrario, parte dal cuore. Molta gente crede che sia il corpo a diventare impuro. Penso che sia il cuore, invece, e poi l'impurità comincia a scorrere lentamente giù e poi come residuo si assesta qui e lì.

Dunque abbiate un cuore pulito e aperto come quello di un bambino. Un cuore aperto. Che motivo c'è di avere paura di qualcuno? Che motivo c'è di non fidarsi di nessuno? Parlate a chiunque, stringete la mano di chiunque, siate gentili con chiunque. Sulla vostra strada incontrerete gente in difficoltà. Date loro una mano. Se qualcuno non può sedersi o ha qualche problema, cercate di rimuovere il problema. Se qualcuno non può stare in piedi, dategli il posto. Cercate di dare con un cuore pulito. Se non avete un cuore pulito non potrete mai dare. ⁽²⁾

L'amore

La conoscenza che non sia stata adornata dalla verità, o che non sia la vera conoscenza, non ha significato, svanisce tutta nell'aria perché è artificiale. Ma attraverso il risveglio della Kundalini, voi tutti avete raggiunto quello stato in cui si può affermare di sapere qual è la vera conoscenza. Pensate però alle persone che non sanno ancora che cosa sia!

E noi diciamo che la nostra conoscenza non è altro che amore. Ma si dovrebbe capire meglio. La conoscenza che è dentro di voi, e che è amore, si irradia spontaneamente

dal vostro essere. Non dobbiamo affermarla o pensarla, leggere qualche poesia o entrare in uno stato romantico. Quello che viene emesso è puro amore ed è anche conoscenza. Come mettere in relazione questi due concetti? La conoscenza che avete di voi stessi è evidente, è espressa in maniera assoluta sulla punta delle vostre dita. Lo stesso vale per la conoscenza che avete degli altri. Questa è la conoscenza più grande e sottile che si possa avere. Nessuno ha questo metodo di conoscenza. Al di fuori di voi, nessuno conosce se stesso e gli altri in questo modo.

...

Spesso per noi amore significa i nostri attaccamenti. Nella nostra ignoranza sviluppiamo degli attaccamenti verso le persone, i figli, la famiglia, le cose, e questi attaccamenti sono la prova che ci manca la conoscenza. Se aveste la conoscenza tutti questi attaccamenti dovrebbero semplicemente svanire, cosa che vi consentirebbe di diventare una "personalità globale". Una goccia del mare. Noi siamo attaccati a molte cose, per esempio alla nostra famiglia. Succede qualcosa in famiglia e ne siamo molto disturbati, non possiamo sopportarlo. Poi dalla famiglia, procedendo verso l'esterno, diventate attaccati ai vostri amici, ai vicini e infine al vostro paese. L'attaccamento al proprio paese è un altro sintomo di mancanza di conoscenza. Una volta diventati anime realizzate, cominciate a vedere il vostro paese chiaramente, vedete che cosa vi è di sbagliato, che tipo di ignoranza lo attraversa, in quale oscurità vive e in che modo lotta e combatte per l'acquisizione di diritti. Con la conoscenza che avete dentro di voi, potete vedere molto chiaramente qual è il problema del vostro paese. Allora cercate di migliorarlo attraverso l'amore: questo vuol dire che l'energia che scaturisce dalla vostra conoscenza è amore.

Se avete tutta la conoscenza dentro di voi e rimanete solo a casa a meditare, non ha alcun senso. Quello che dovete fare è muovervi e andare a parlare alla gente, incontrare altre persone, i vostri amici, la vostra famiglia e parlare loro della vostra conoscenza. Se non riuscite a fare questo allora la vostra conoscenza è senza amore. ⁽³⁾

Cuore destro

Con la venuta di Shri Rama fu creato il lato destro, in quanto egli mostrò una via per creare nelle persone la consapevolezza che dovrebbero essere governate, che non dovrebbero essere anarchiche. Dovrebbe esserci un capo in grado di organizzare, coordinare, costruire qualcosa di collettivo.

Vedete, se pensiamo ad un re, vogliamo estrometterlo perché non ci va l'idea di essere governati da lui, magari perché non è un buon re o perché non rappresenta la volontà del popolo, la volontà comune, che crea un re che governi per il mantenimento di quella buona volontà. Consideratela un'espressione simbolica della vostra buona volontà. Quando viene emanata una legge, essa è anche l'espressione comune di tutta la gente comune, del comune convincimento di doversi conformare alla legge. Non vi viene in mente di essere schiavi, né di essere dominati, né di essere messi a tacere poiché essa rispecchia solo la vostra volontà comune, che è buona. Il desiderio di tutto il popolo, cioè il bene (*collettivo*), la rettitudine, è incarnato da Shri Rama ed egli veglia su questa volontà. Supponiamo che un individuo si metta a dire: "Questo non va bene, quell'altro non va bene"; questa persona potrebbe assumere un atteggiamento diverso verso queste cose. Ma voi dovete avere un simbolo di questo bene riposto in qualcuno. Questi simboli sono stati creati per rappresentare la vostra rettitudine, il vostro concetto di bene, affinché possiate salvarvi. ⁽⁴⁾

(1) Shivaratri Puja, Castle Mountain, Sydney – Australia, 26 Febbraio 1995

(2) dal discorso "Aprite il cuore", Dorset - Inghilterra, 2 agosto 1981

(3) Navaratri Puja, Cabella Ligure, 27 settembre 1998

(4) Rama Navami (Compleanno Di Shri Rama), Chelsham Road, Londra, 2 Aprile 1982