

# RACCOLTA SUGLI ELEMENTI

## **ARIA**



a cura del Collettivo Sahaja Yoga del Lazio

## INDICE

.....	2
INTRODUZIONE.....	3
LIBERE RIFLESSIONI.....	5
ESTRATTI DISCORSI SHRI MATAJI .....	8
TRATTAMENTI.....	10
POESIE.....	12

## INTRODUZIONE

L'aria è un elemento indispensabile alla vita animale e vegetale, circonda la terra e ne costituisce l'atmosfera.

L'aria incolore, che assume il dolce colore azzurrino, grazie alla rifrazione della luce solare in contatto con il pulviscolo atmosferico.

L'aria che a secondo della pressione atmosferica e della temperatura, determina caratteristici insediamenti umani e le loro conseguenti culture e religioni (zona artica, equatoriale, tropicale).

L'aria lieve e salubre dei monti, dei boschi, del mare che allarga il nostro cuore, che risveglia il nostro animo poetico.

L'aria che arriva a folate, a spifferi.

L'aria che è l'habitat degli uccelli, che spinge le nuvole e rinnova la vita.

L'aria che spinge le vele sul mare, sostiene gli aquiloni dei bambini, permette agli aeroplani di unire uomini di vari continenti in modo rapido.

L'aria, che spinta dal vento, diviene il mezzo di locomozione del polline e quindi elemento riproduttore delle piante.

E ancora ... "chi canta arie operistiche", "chi si dà arie", "chi costruisce castelli in aria", "chi ha un'aria furtiva". (etc....)

Siamo pervasi, circondati dall'aria. Eppure, questo elemento naturale, nel quale siamo completamente immersi, ci sembra così "poco concreto"; inafferrabile al tatto e a tutti gli altri sensi. Inodore, insapore, incolore...ma così vivo!

L'aria, fresca e frizzante nelle briose mattine di primavera, calda e avvolgente nelle dolci estati. La respiriamo e ci nutriamo della sua essenza; assimilandola diviene una parte di noi.

Trattando l'elemento aria, è difficile riconoscere questa essenza così invisibile ed impalpabile. Lo è forse meno quando l'aria a livello sottile diventa vibrazioni manifestandosi a noi sotto forma di brezza fresca. Possiamo avvertirle, come ben sappiamo, principalmente attraverso le nostre mani, tanto da essere in grado di poter valutare lo stato del nostro sistema sottile, ma anche la qualità vibratoria di oggetti,

ambienti o persone che ci circondano...Si può percepire così questa sottile brezza di aria fresca che fuoriuscendo si diffonde e ci pervade, donandoci una gioia incondizionata.

L'aria è anche un mezzo di trasmissione molto importante, poiché attraverso di essa ci arrivano le onde sonore, e quindi l'incantesimo della musica.

La magia dei suoni ha da sempre affascinato l'uomo, che così si è trovato nella storia oltre che ad unire note su note per comporre brani di ineguagliabile bellezza, anche a scrivere pagine su pagine dedicate proprio a questa nobile arte. Nei trattati filosofici si parla della connessione fra musica, filosofia e religione; quindi del potere della musica di donare una consapevolezza superiore. In uno scritto indiano del XII secolo, il Sangitaratnakara (Oceano della Musica), la musica merita l'appellativo di Vimuktida ossia "donatrice di liberazione", ad indicare quelle facoltà superiori di cui quest'arte è portatrice. Così la musica venne studiata oltre che da un punto di vista fisico anche da quello metafisico. Il suono dona quindi la liberazione e conduce alla Realizzazione del Sé. Certi particolari suoni hanno anche un innegabile effetto sul nostro sistema sottile: è il caso questo dei mantra; cioè di ripetizioni di espressioni fonetiche che facilitano il raggiungimento dello stato di consapevolezza senza pensieri, conducendo così facilmente ad una ottimale condizione meditativa.

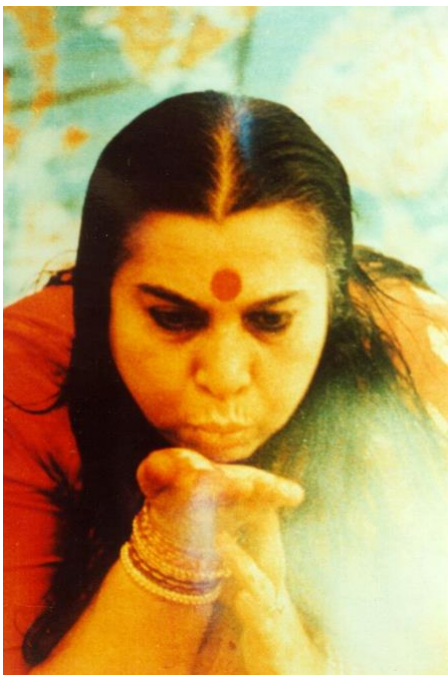
## LIBERE RIFLESSIONI

- ❖ L'elemento aria ha un'influenza diretta sul chakra del cuore, che infatti comprende anche i polmoni: se stiamo in un posto in cui l'aria è buona, come per esempio vicino a un bosco o dove comunque c'è meno inquinamento, immediatamente ci sentiamo ispirati, si risveglia il nostro animo poetico.
- ❖ Non dobbiamo però naturalmente credere che non possiamo sentire lo Spirito se non ci troviamo in mezzo alla natura: sarebbe una forma di materialismo. Una volta Shri Mataji disse proprio questo, cioè che non dobbiamo credere di aver bisogno di andare nella natura, perché in noi c'è già tutto, ci sono le foreste, i fiumi, le montagne...
- ❖ Il fatto è che il nostro modo di comunicare con l'elemento aria è di solito imperfetto a causa dell'ego: la fitta coltre di pensieri che ci rende la testa pesante va a gravare sul cuore e rende la nostra respirazione irregolare ed insufficiente.
- ❖ Accade che, anche fisicamente, la formulazione interiore di un pensiero mette in contrazione prima di tutto le corde vocali (nella simulazione della parola nel dialogo interiore), quindi blocca il Vishuddhi; questo blocco va poi a terminare nell'Agnya, quando il pensiero si fa immagine mentale.
- ❖ L'elemento aria ha infatti una parentela diretta con le Vibrazioni stesse. In un suo discorso dove parla dell'evoluzione degli elementi e del loro aspetto sottile, Shri Mataji dice che, il fuoco diventa la Pura Conoscenza, l'acqua diventa il fiume Gange, così l'aria diventa Vibrazioni. Ecco perchè una giusta comunione con l'elemento aria ha l'effetto di portare la nostra attenzione direttamente sul Sahasrara (non dimentichiamo che fra il Cuore e il Sahasrara c'è un canale diretto).

- ❖ Nello stato meditativo la respirazione si fa leggera leggera, delicata e così l'aria viene assorbita dolcemente e senza strappi. Respirare qualche volta profondamente prima di iniziare a meditare può essere utile per scaricare i canali dal 'calore' vibratorio, ma non dobbiamo dimenticare che nello stato meditativo l'inspirazione e l'espirazione tendono ad annullarsi, ad entrare l'una nell'altra.
- ❖ Non a caso quando vogliamo concentrarci per fare bene qualcosa tendiamo a non respirare più: cerchiamo di annullare il movimento pendolare dal lato destro al lato sinistro che avviene durante la respirazione, e rimanere il più possibile al centro, dove non c'è oscillazione. Tuttavia non si può stare troppo a lungo senza respirare, e così in realtà il modo migliore di mantenere al massimo le nostre facoltà al centro è quello di essere in stato meditativo: in quello stato la respirazione avviene, ma è molto leggera, impercettibile.
- ❖ Ecco allora che quella sensazione di ispirazione poetica che ci viene quando siamo immersi nella natura, si manifesta in noi quando siamo nello stato meditativo, perché il nostro chakra del cuore liberamente assorbe e cede aria e comunica con la natura senza più gli ostacoli dell'ego e del superego. In quel momento, anche se ci troviamo nel traffico di una grande città, siamo immersi nella natura: nella natura del Sé.
- ❖ L'aria serve anche da combustibile per il lato destro. Come il fuoco ha bisogno di aria per bruciare, così il nostro lato destro, se non è alimentato dall'aria, cioè da una respirazione efficace, tende a provocare un riscaldamento del nostro sistema. Se continuiamo ad usare il lato destro nonostante una ossigenazione scorretta, ci verrà un catch al cuore (un blocco): avvertiremo una sensazione di fastidio sul cuore, a sinistra, di solito dietro la schiena, oppure un pizzicore sul mignolo sinistro. Significa che stiamo spremendo la nostra volontà, e con essa i nostri polmoni, e abbiamo dimenticato che ogni azione ha bisogno di una qualità emozionale per essere centrata ed efficace; ha bisogno della qualità dello Spirito. Il risultato è la stanchezza. La stanchezza deriva dalla mancata ossigenazione: ci siamo 'spremuti', abbiamo messo l'attenzione solo sulla quantità e non più sulla qualità. L'infarto viene come ultimo atto di questo processo.

- ❖ Il fatto di apprezzare le bevande gassate non sarà la cosa più sana del mondo, ma deriva dalla necessità di mettere un po' d'aria (in questo caso anidride carbonica) nella pancia per digerire meglio i cibi di lato destro (come i prodotti animali). Va comunque saputo che secondo uno studio recente, l'assunzione di bevande gassate tende, nel tempo, a indebolire le ossa.
- ❖ L'aria è anche collegata con la musica, in quanto il suono non è altro che vibrazione di aria: dove non c'è aria non c'è suono (nello spazio ci dev'essere un gran silenzio!) Questa è la ragione per cui la musica ci tocca il cuore in modo così diretto. Quando meditiamo con la musica quindi è come se ci stessi lavorando con l'elemento aria!

## ESTRATTI DISCORSI SHRI MATAJI



Il quarto chakra, il cuore, è costituito, possiamo dire, dalla sottile combinazione di due elementi: l'acqua e l'aria. Nel lato destro c'è l'elemento aria, nel lato sinistro l'elemento acqua. Per esempio, se ci agitiamo, oppure abbiamo un *catch* al cuore destro, saremo soggetti all'asma: mancanza di aria. Quando invece ci sentiamo commossi, particolarmente toccati nel profondo, emozionati, allora il cuore sinistro ne è coinvolto; le lacrime sgorgano dai nostri occhi, od anche iniziamo a sudare. Tutto ciò viene dall'elemento acqua. L'essenza di questo è detta *MANA*.

[...]

Poi la qualità del *Vishuddhi* chakra è conosciuta come *JANAH* e gli elementi che lo costituiscono sono l'aria e l'etere. L'etere è piu' sottile dell'aria, è *AKASHA*, è ciò che chiamiamo spazio. (1985 **I Chakra gli Elementi e loro qualità**)



Dopo la luce vi è il secondo elemento, che in sanscrito chiamiamo *vayu*, cioè l'aria. Qual è l'aspetto sottile dell'aria che conosciamo come fatto materiale grazie alla sua consistenza fisica? È la *brezza fresca*, cosa che voi siete arrivati a percepire. E aspetto sottile della brezza fresca sono poi quelle che chiamiamo *'vibrazioni'*. Tutto questo è parte integrante del nostro essere, della maniera in cui siamo fatti. Dunque

quando cominciate a crescere sentite le vibrazioni, ed anche la brezza fresca, aspetti sottili dell'aria che vi costituisce. (1998r *L'aspetto sottile degli elementi.*)



## TRATTAMENTI

Viene qui di seguito suggerito un trattamento usato in Romania che si avvale dell'uso dell'elemento aria per lavorare il **Cuore Centro**:

1. dopo aver espirato ben bene, fare una bella **inspirazione**, riempiendo i polmoni.
2. Trattenere l'aria nei polmoni e, col petto in fuori, dare dei **colpetti** in senso rotatorio e orario, col pugno della mano destra, **attorno allo sterno**.
3. Dopo qualche secondo di "colpetti" (ognuno con i suoi tempi di resistenza, senza esagerare) buttare fuori tutta l'aria
4. Ripetere l'operazione per tre volte (o per quante volte si desiderano).

In ogni caso, gonfiare il petto d'aria, portandolo in avanti, e assumere una posizione ben eretta, mettendo le nostre due mani sullo sterno, ci infonde coraggio e sicurezza.

Ciò che andiamo a descrivere ora è una tecnica di respirazione estratta dal manuale dei trattamenti:

1. Premere il mento sul torace, piegare la lingua all'indietro come per inghiottirla senza però toccare le gengive e respirare in modo rilassato per un minuto.
2. Inspirare con il naso, trattenere un po' il respiro, espirare ed aspettare un poco. Ad ogni inspirazione prendere sempre meno aria fin quasi a rimanere a polmoni vuoti. Ripetere 3 volte.

Le tecniche riportate qui di seguito sono frutto dell'esperienza ventennale di un vecchio sahaja yogi:

Quando ho iniziato Sahaja Yoga, Gregoire ci faceva fare ogni tanto la respirazione alternata (una tecnica di Pranayama) :

1. Si espira dalle due narici.
2. Si chiude la narice destra col pollice e si inspira lentamente dall'altra.

3. Si chiudono entrambi le narici rimanendo qualche secondo in apnea.
4. Si chiude la narice sinistra con l'indice e si espira da quella destra.
5. Si rimane in apnea per qualche secondo (senza aria).
6. Si tiene chiusa la narice sinistra e si inspira lentamente con quella destra.
7. Si rimane in apnea.
8. Si espira dalla narice sinistra.

Si continua così fino a fare tre inspirazioni e tre espirazioni per narice.

Dare tuttavia importanza eccessiva agli esercizi di respirazione non è proprio di Sahaja Yoga, tanto è vero che Shri Mataji in persona non ne ha mai parlato pubblicamente. Questo perchè l'attenzione prolungata sulla respirazione va a bloccare il lato destro, in quanto sforza la modalità volitiva di una funzione (quella respiratoria) che normalmente è spontanea.

La respirazione alternata comunque si può fare: è un modo diverso di pulire i canali. Infatti inspirare da una narice equivale ad alzare il canale corrispondente; espirare dall'altra equivale ad abbassare l'altro canale. Così, nella respirazione alternata è come se noi alternativamente alzassimo il sinistro, abbassassimo il destro, poi alzassimo il destro e abbassassimo il sinistro, e così via.

Nell'aria si scarica anche la negatività del lato destro. Quando teniamo la mano destra verso la foto ed il braccio sinistro alzato con il palmo all'indietro e le dita dritte, stiamo scaricando nell'elemento aria.

In alternativa, se per esempio ci troviamo da qualche parte e vogliamo liberarci di un blocco, in assenza della foto di Madre, sarà bene porre una mano sul chakra e l'altra con le dita in direzione dell'aria (ad esempio verso una finestra aperta).

## POESIE

### 'O vienticiello

(in napoletano)

Ih, che bell'aria fresca  
se sente stamntina  
è 'na refola d'aria marina  
che mme fà risciatà.  
Poi la frescura arriva,  
passa int'a culonna;  
Maronna mia, Maronna,  
me sento 'e cunsulà.  
Infine 'o vienticello  
arriva 'n coppa 'a capa  
e 'o core mio s'arape  
pe' la felicità

### AMO IL VENTO

Amo il vento, come la terra, l'acqua e il sole,  
amo queste espressioni di un Amore  
che è respiro silenzioso d'Universo,  
amo questo mondo, immerso  
nel soffio vitale del Creatore

amo la forza con cui si manifesta  
ogni apparenza di forma e di colore,  
testimoni della gioia e del vigore  
di un Artista cui l'opera fa festa,  
narrando allo stupito spettatore  
del Principio che in esso vi è disperso  
con un discorso privo di parole

## L'ABBANDONO AL VENTO

Anche le dune avanzano,  
eppur son granelli,  
perché la sabbia si abbandona al vento,  
il quale sa dove portarla.  
Che senso ha rimanere sparuto granello,  
fondiamo fra noi un solido connubio  
ovunque si vada si vada insieme.

Anche la neve cade,  
eppur son solo fiocchi  
la quiete od il vento sa dove dirigerli,  
ed ho visto, sapete, distese di neve coprire ogni cosa,  
tanto da non credere al singolo fiocco.  
Che senso ha resistere al manto candido,  
per rimanere fiocco isolato.

Anche la pioggia scende,  
le nubi sanno dove far piovere, il vento le trascina,  
ed ho visto fiumi impetuosi e gonfi torrenti,  
eppure son solo singole gocce.  
Che senso ha rimanere, pozzanghera circoscritta,  
resistere al fiume che veloce ci porta al mare.

Certo siamo anche singolarità,  
ognuno di noi col suo grado d'evoluzione,  
ma quando la consapevolezza ci raggiunge  
né io né tu esistono  
né mio né tuo si perpetuano,  
il divino agisce  
come vento, come quiete, come nube, come madre,  
e si lascia intendere a coloro che  
fiduciosamente gli si abbandonano,  
a coloro che desiderano con pura e semplice tenacità  
a coloro che non si identificano nel molteplice,  
ma nel molteplice vedono la Sua  
amorevole manifestazione.

E' ora oh granelli di sabbia,  
oh fiocchi di neve,  
oh gocce di pioggia,  
o quant'altro scorgiamo di noi stessi,  
che si testimoni del vento,  
che si viva del vento,  
che del vento si faccia esperienza,  
come unità indissolubile  
come collettività inscindibile

## LA FORMA

Un giorno l'aria prese una forma.

Le genti da tutte le parti del mondo vennero per adorarla e chiedere benedizioni per se stessi.

Cominciarono a litigare ad urlare nello sforzo di avvicinarsi sempre più.

Così l'aria parlò:

"Voi credete di essermi vicini, accostandovi a questa forma illusoria?"

"Credete di ottenere le mie benedizioni urlando, sporcando ciò che in natura è puro e sacro?"

"In realtà Io sono vicino al bimbo che assapora la mia natura salubre sulle sponde dell'oceano. Io sono vicina al saggio che purifica il suo spirito attraverso me".

"Credetemi quando vi dico che Io sono ovunque e pervado tutto".

"Io sono vicino a voi quando il vostro cuore è con me".

"Io sono lontana da voi quando il vostro cuore non è con me".

## L'ESSENZA DELL'ARIA

Un giovane di nome Vaiu, un giorno chiese al suo guru: maestro, qual è l'essenza dell'aria?

Il vecchio prese una canna vuota e vi soffiò dentro, ne uscì una melodia soave e leggera che presto avvolse l'animo del giovane.

Sulle ali di quel suono, Vaiu, poté innalzarsi al di sopra delle cime innevate e planare su immense valli mescolandosi ai fragranti profumi dei fiori. Una leggera brezza accarezzò i suoi capelli e scivolando sulle mani, lo accompagnò fino al mare dove il respiro è più forte tanto da far rigonfiare le vele di vascelli in cerca di nuove terre.

Il gusto salmastro della brezza marina, riempì il suo respiro interrotto da grida festose di bambini che giocavano rotolando con le onde. Il suono fragoroso delle onde lo sospinse fino ad una capanna di pescatori dove delle mani tremanti cercavano conforto e calore da un gran fuoco. Lo scintillio delle fiamme innalzarono il giovane Vaiu al di sopra della capanna fino ad incontrare il forte abbraccio del vento del nord. Fu trasportato su mari e terre sconosciute, il suo respiro si mescolava col respiro d'uomini giusti e di malvagi, ne divenne parte, ne divenne il suono, il suono di una voce che chiedeva: maestro, qual è l'essenza dell'aria?

