

Prima Dispensa 2.0

SAHAJA YOGA

Recap dell'ultimo
incontro

- ✓ Introduzione alla Kundalini
- ✓ Storie e Culture
- ✓ Sentire la Kundalini

 SAHAJA YOGA



Cos'è la Kundalini

Kundalini significa "energia -o serpente- **arrotolata**" e si riferisce ad una forza che risiede nell'osso sacro avvolta in tre spire e mezzo. La Kundalini è un'**energia materna**, e in quanto tale si prende cura di noi come una madre si prende cura del suo bambino, in modo assolutamente **puro** e **spontaneo**. Questa energia è il **potere primordiale** che si riflette in noi. Quando viene risvegliata si solleva mettendo in contatto l'essere umano con il Potere Onnipervadente, chiamato in India "Paramchaitanya." L'energia Kundalini si manifesta sottoforma di filamenti che diventano sempre più numerosi mano a mano che aumenta di intensità. Lei attraversa tutto il canale centrale (Brahma Nadi), brucia tutti ciò che è impuro (poichè è la **purezza** stessa) e attiva tutti i chakra fino a giungere al culmine del suo percorso all'osso della **fontanella**.

Secondo una **leggenda indiana**, un tempo tutti gli esseri umani erano dèi. Tuttavia, invece di usare questa **qualità Divina** per scopi nobili e giusti, iniziarono ad **abusarne**. Perciò, Brahma, il dio supremo, decise di togliere la Divinità agli esseri umani e di **nasconderla** in un luogo dove non avrebbero mai potuto trovarla. Brahma convocò allora un consiglio per decidere **dove** nascondere la Divinità. "Seppelliamola nel profondo della terra", dissero. Ma Brahma rispose: "No, gli esseri umani scaveranno nella Terra e la troveranno." Alcuni suggerirono: "Affondiamola nell'oceano più profondo." Ma Brahma disse: "No, gli esseri umani impareranno a immergersi negli abissi e la troveranno."

A quel punto, tutti si arresero e dissero: "Non sappiamo dove nasconderla, perché sembra che non ci sia un luogo sulla terra o nell'oceano che gli esseri umani non possano raggiungere." Brahma allora rifletté a lungo e infine disse: "Nasconderemo la loro Divinità nel **profondo del loro stesso essere**. Gli esseri umani la cercheranno ovunque, ma non penseranno mai di guardare dentro sé stessi." Tutti furono d'accordo: quello era il **nascondiglio perfetto**. Da allora, gli esseri umani hanno viaggiato in lungo e in largo, scavando, immergendosi, scalando ed esplorando alla **ricerca della Divinità**, senza rendersi conto che essa si trova **dentro di loro!**

E oggi abbiamo la risposta: questa energia divina è la Kundalini!

Storie e Culture

Il **simbolo** della **Kundalini** è stato ritrovato in innumerevoli **culture** antiche ed è alla base di altrettanti racconti tramandati. Per citare alcuni esempi:

- Gli antichi **Greci** e **Romani** consideravano l'osso sacro un elemento speciale del corpo umano, spesso associato all'**anima** e alla **rinascita**. Il termine **sacrum** deriva dal latino e significa "sacro", perché si riteneva che fosse la parte più resistente del corpo e potesse contenere un'energia vitale anche dopo la morte. Inoltre, entrambi i popoli veneravano la figura **materna**: Atena e Minerva.

-
- Nella cultura **Maya** e **Azteca**, il serpente era un simbolo sacro di **conoscenza**, **trasformazione** e **rinascita**. Associato all'**acqua**, era visto come un messaggero divino che donava saggezza. Spesso rappresentato con la luna, simboleggiava la ciclicità della vita e la rigenerazione. Tra gli **Aztechi**, il Serpente Piumato (Quetzalcóatl) rappresentava **l'unione** tra **terra e cielo**, portando saggezza, fertilità e auspicio. La sua apparizione era considerata un segno di **trasformazione** e di una **nuova era favorevole**.

- Il drago celeste **Lung** (龙, Tianlóng) è una figura centrale nella cultura cinese, simbolo di potere, saggezza e prosperità. A differenza del drago occidentale, spesso associato al male e alla distruzione, il drago cinese è visto come una creatura **benevola** e **protettrice**, portatrice di fortuna e armonia.



Siamo nell'anno del Serpente di Legno che combina il simbolismo del serpente (saggezza, intuizione, trasformazione) con l'elemento legno (crescita, creatività, rinnovamento). Questo anno porta un'opportunità di crescita personale e intellettuale, enfatizzando la creatività, la riflessione profonda e la pianificazione a lungo termine. Si prevede un periodo di adattamento ai cambiamenti, con un focus su intuizione e saggezza per affrontare le sfide e coltivare nuove opportunità.

- Il **Manitou** nelle tradizioni di alcuni popoli delle **prime nazioni** (es. il popolo Algonchino, nell'odierno Canada) rappresenta una **forza universale** e vitale che **permea** ogni aspetto della realtà, collegando tutti gli esseri viventi e la natura. È considerato un'**energia primordiale** che regola l'**armonia** e l'**equilibrio** dell'universo. Il Manitou è anche una manifestazione del **Grande Spirito**, il creatore supremo, e attraverso di essa si ristabilisce l'**armonia** tra l'uomo e il mondo naturale.



- Infine, anche a **Milano**, conosciamo il simbolo dei Visconti -poi Sforza- del "**biscione**", un serpente che consuma un bambino. Ma, in un'interpretazione che si addice alla **Kundalini**, sembra che tale serpente stia dando **nascita** ad un bambino. Allo stesso modo, la Kundalini è un potere che ci porta ad **evolerci**, **rinascere** e diventare veri e propri **santi**.

- La storia di **Adamo ed Eva** simboleggia il passaggio dell'umanità dalla purezza originaria all'identificazione con l'Ego. Il serpente rappresenta la **tentazione**, ma anche un'energia **trasformativa**, distinta dalla Kundalini, che è l'energia spirituale materna. Shri Mataji sottolinea che il vero significato della storia non è la colpa di Eva, ma la perdita della connessione con il Divino. Questo tema si ricollega alla leggenda di Shri Brahma, che nascose il potere dell'uomo dentro di lui. La storia, quindi, non è solo una caduta, ma un invito a **risvegliare** la propria **energia interiore** per ritrovare la consapevolezza Divina.

- Dal Sacro Corano, il Profeta **Maometto** disse che "le mani **parleranno.**" Grazie a **Shri Mātāji**, sappiamo che si riferiva alla manifestazione della Kundalini come **vibrazioni** sulle mani.



Nella Pentecoste di El Greco, si nota la Kundalini che fuoriesce dalla fontanella come lingue di fuoco.

Sentire la Kundalini

Meditiamo

1. Ci alziamo la Kundalini 3 volte e ci diamo sette Bandhan.
2. Appoggiamo entrambi i palmi delle mani sulla Madre Terra e facciamo qualche respiro lento e profondo lasciando andare qualsiasi tensione.
3. “Madre, per favore, assorbi ogni impurità dai miei Chakra e dai miei Canali.”
4. Portiamo entrambe le mani sulle gambe con il palmo verso l'alto e l'attenzione dentro di noi.
5. Portiamo l'attenzione nell'osso sacro dove risiede l'Energia Kundalini.
6. Invitiamo la Kundalini a salire facendo scorrere la mano destra dall'osso sacro lungo il Canale Centrale nella spina dorsale fino a sopra la testa.
7. Ripetendo il gesto per 3 volte chiediamo: “Madre Kundalini, per favore vieni nel mio Sahasrara Chakra (area della fontanella) e donami la connessione con l'Energia onnipervadente.”
8. Con l'attenzione sulla sommità della testa ripetiamo per 3 volte il mantra “OM”.
9. “Madre Kundalini, per favore risveglia in noi la pura luce di conoscenza, amore, compassione e attenzione.”
10. Per finire ci alziamo la Kundalini 3 volte e ci diamo sette Bandhan.



“[...]La Kundalini è in assoluto pura luce di conoscenza, amore, compassione e attenzione. In questa energia vi sono tutte queste tre cose. Noi conosciamo molte energie [...] [ma esse] devono essere governate da noi. Ma questa energia è l'Energia Vivente e sa come governarsi da sola. Lei pensa. Se osservate un seme che germoglia, vedrete che in cima al seme c'è una piccola cellula, che sa come muoversi in zone di terreno soffice, aggirare le pietre, e farsi poi strada verso la sorgente. Direi che quella cellula, per come si muove, ha dentro di sé una piccola Kundalini. Ma la Kundalini che è dentro di voi ha una forza straordinaria. Voi avete una miniera di compassione che può essere illuminata dallo Spirito. Avete una miniera di amore, compassione e conoscenza, un oceano di perdono. Quando la gente ottiene la realizzazione, non capisce che a quel punto deve crescere.”

-Shrī Mātāji Nirmalā Devi