

# SHABD GURU

## BAHUTA KARAM

Bahuta karam likhia na jae.

Vada data til na tamae.

Kate mangah jodh apar.

Ketia ganat nahi vichar.

Kete khap tutah vekar.

Kete lai lai mukar pahe.

Kete murakh khahi khahe.

Ketia dukh bhukh sad mar.

Eh bhi dat teri datar.

Band khalasi bhanai hoe.

Hor akh na sakai koe.

Je ko khaik akhan pae.

Oh janai jetia muh khae.

Ape janai ape dee.

Akhah si bhi kei kee.

Jis no bakhse sifat salah.

Nanak pat sahi pa saho.

# SHABD GURU

Basi, Uso ed Impatto della tecnologia del Quantum della Shabd Guru.

di **Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji, Ph.D.**

composto da Mukhia Singh Sahib Dr. Gurucharan Singh Khalsa, Ph.D.

*tradotto da Puran Kaur e Roberta Comuzzo*

Aprile 1995

## Prefazione

La sera del 10 Giugno 1995, su espresso invito della Comunità Yoga Dharma, il Maestro indiano Yogi Bhajan, massima autorità del Kundalini Yoga a livello mondiale, tenne un incontro nella sede romana della Comunità. Tale occasione fu, oltre che di sicura crescita per la Comunità stessa, anche d'impegno e responsabilità. Infatti, il Maestro dopo la conferenza, illuminante per i temi trattati, diede incarico ai membri della Comunità di tradurre e far circolare il presente trattato, specificando altresì che esso avrebbe dovuto raggiungere il maggior numero di persone possibili. La richiesta del Maestro fu subito accolta con fervore e responsabilità, numerose persone si offrirono per dare il loro

contributo e nell'arco di un paio di mesi la traduzione era già pronta. Qualche settimana ancora per la stesura finale e poi i tempi tecnici per la tipografia. A questo punto un'ultima riunione per decidere le modalità della distribuzione. L'assemblea della Comunità decideva di distribuire gratuitamente lo scritto del Maestro i cui costi erano totalmente a carico della stessa.

Al fine di poter meglio seguire le indicazioni del Maestro si consente e si consiglia a chiunque di fotocopiare e distribuire questo scritto e nel caso in cui questo non fosse possibile, si prega di contattare la segreteria della Comunità che provvederà a farlo recapitare a stretto giro di posta.

La Comunità ringrazia in particolar modo Puran Kaur e Roberta Comuzzo per l'impegno, la serietà e l'amore che hanno messo in questo lavoro.

a nome della Comunità Yoga Dharma  
Guru Inder Kaur e Hari Singh

## **SHABD GURU**

### **Basi, Uso ed Impatto della tecnologia del Quantum della Shabd Guru. Una prospettiva ed un'esplorazione contemporanea della Shabd Guru e dell'Era dell'Informazione.**

Viviamo in tempi turbolenti. Segnali di bufera ci circondano. Ovunque ci sono segnali di cedimento da parte delle persone e un eccesso d'informazioni. Dobbiamo imparare il modo d'essere felici e prosperare sotto nuovi, elevati livelli di pressione. L'articolo di fondo del Newsweek (una rivista americana) riporta che il presidente dell'Università di Harvard, Neil Rudentstein, è sprofondato nell'abisso della fatica. Egli ha dichiarato che la sua vita era divorata ed assalita da un nemico invisibile, l'eccesso d'informazioni. Mr. Rudentstein ha vissuto per tre anni in uno stato d'attività iper-energetica. Vivacità d'ingegno, poco sonno e un consistente ed alto livello d'abilità, erano usati nella gestione delle informazioni per ottenere eccellenti risultati.

Poi si aprì uno squarcio. Relazioni, famiglia, salute e attività: tutto fallì. Fu costretto ad allontanarsi da ogni stimolo per molti mesi, isolato su un'isola dei Caraibi, prima di poter tornare a lavoro e quando lo poté fare, fu con capacità molto ridotte.

Intelligenza, abilità e risorse, non erano sufficienti. Egli era andato contro alcuni basilari, forse primari limiti, sotto la domanda d'eccesso d'informazioni.

Mr. Rudentstein è solo un esempio; l'inizio di una lunga lista pubblica di persone famose e di leaders, che hanno dichiarato un punto di rottura della mente e una catastrofe sociale da iperattività ed eccesso d'informazioni. Abbiamo visto accadere questo alle persone in ogni tipo d'attività: stelle dello sport, ufficiali di polizia, casalinghe, giovani studenti e avvocati stressati. Anche professionisti il cui lavoro è stato quello di trattare situazioni di grande stress e allenare gli altri a fare altrettanto, falliscono nel mantenere il loro equilibrio sotto la crescente pressione della tempesta d'informazioni e la risultante complessità sociale.

Alcuni scrittori ci hanno recentemente avvertito dell'impatto che deriva dall'incremento del tasso di variazioni e d'accesso ad informazioni illimitate.

Il noto futurista Alvin Toffler proclama: "Il crollo delle attività umane sotto un notevole peso d'informazioni può avvenire, in relazione alla psicopatologia, in modi che non si è ancora iniziato ad esplorare. Ebbene anche senza capire il suo potenziale impatto, noi stiamo accelerando il cambiamento della società. Stiamo forzando le persone a adattarsi ad un nuovo ritmo di vita, ad affrontare nuove situazioni, a dominarle in tempi sempre più brevi." (Toffler, Alvin, Future Shock, Random House, 1970).

Per molte persone la bomba "informazione" è già esplosa - nel silenzio della loro mente. L'eccesso d'informazioni e l'esposizione costante agli umori e alle manipolazioni di un numero di persone senza precedenti attraverso la tecnologia, sta cominciando a sopraffarle. Un articolo del Wall Street Journal ("Il versatile uomo tecnologico: digita A incontra la tecnologia", The Wall Street Journal, 19 Aprile 1995) ci avverte di questo crescente problema: "Ai seminari per dirigenti tenuti da Steven Berglas - psichiatra dell'Harvard Medical School - la sessione per l'esaurimento per induzione tecnologica, è ora una delle più popolari. "Le persone non ammetteranno di essere sopraffatte" - dice il dottor Berglas "Questo è il motivo per cui stanno impazzendo".

Controlli attuali confermano il crescente impatto e l'emergenza per le nuove malattie. I nostri stessi occhi possono testimoniare la pressione che ci circonda.

Nessuna predizione e nessuno dei sintomi attuali sfiora la vastità, la radicalità e l'immediatezza di questo problema e di ciò che sarà in futuro. Le limitazioni della capacità del cervello di occuparsi delle informazioni e la sensibilità indebolita della consapevolezza, causeranno una pressione considerevole su ciascuno e su tutti. Il risultato saranno nuove forme di malattie psicologiche, emotive e spirituali.

Questa nuova pressione sulla mente è appena iniziata. Stiamo solo assistendo al primo incresparsi della vasta ondata di pressione sull'umanità.

La InfoDementia Syndromes (IDS) definisce la varietà di malattie che hanno incominciato ad aggredirci come la depressione, il disorientamento, problemi di identità ed altri effetti, che derivano dal divario fra la capacità del cervello di fronteggiare il flusso di informazioni ed i contatti sociali a cui è esposto ed il bisogno di agire immediatamente e coscientemente in ogni situazione. Lo squarcio tra il flusso di informazioni e la capacità sensoria e la risposta, si aprirà proporzionalmente alla quantità di informazioni e all'incremento del numero delle persone esposte.

Il massiccio sovraccarico di informazioni a cui saremo soggetti, distruggerà l'equilibrio della mente e creerà condizioni di disorientamento inimmaginabili.

Noi abbiamo progettato un piano di azione per le sindromi ed i cambiamenti sia per il presente che per il futuro. Abbiamo usato la tecnologia del Quantum della Shabd Guru per aiutare migliaia di

persone come segue: riguadagnando l'equilibrio perduto, potenziando virtù già sviluppate, e superando gli ostacoli. Coloro che hanno applicato le tecniche della Shabd Guru hanno avuto eccellenti risultati per l'incremento delle capacità e delle motivazioni, hanno ottenuto maggiore resistenza e chiarezza di valori e nell'indirizzo della vita, hanno perso abitudini di dipendenza e sono guariti da disturbi mentali e psichici. L'esito del cambiamento di Era, dipende dalla nostra stessa abilità di valutare e comandare la nostra consapevolezza. Gli imperativi di questo grande cambiamento richiedono che ognuno di noi usi, approfondisca e applichi la più profonda tecnologia della Shabd Guru.

Parlando nella consapevolezza della Shabd Guru il suono della corrente più profonda è iniziato, la Saggezza arriva e tu sei immerso nella vasta consapevolezza di Anhad - Sri Guru Granth Sahib, pag. 2 - (Anhad: senza Had -limiti-; quantum - che è senza limiti, sia all'interno -tendendo verso il più piccolo- che all'esterno -tendendo verso il più grande).

L'Ego svanisce quando il bani (inno) senza limiti è ottenuto.

Usando la Shabd Guru possiamo velocemente ed effettivamente trovare la calma nell'occhio del ciclone di questa tempesta mentale e sociale. Da questa posizione di profonda immobilità, shuniya (zero, vuoto), possiamo trovare il nostro centro ed essere felici. Questo stato è descritto come samadarsi. Il Guru descrive gli attributi di una mente che instaura un tale stato mentale:

(In questo stato mentale) felicità e dolore sono uguali e (In questo stato mentale) oro e fango appaiono uguali. (Sri Guru Granth Sahib, pag. 275)

Ci dobbiamo preparare ad un'ondata di nuove malattie e cercare antidoti. Ogni Era ha le sue sfide alla mente, al corpo e all'anima. Per esempio lebbra, tubercolosi, malaria e polmonite sono piaghe che abbiamo fronteggiato per molte generazioni nell'ultima Era. Attraverso nuove tecnologie mediche e impegno, alcuni dei vecchi nemici come la polmonite sono scomparsi. Altri sono contenuti ed in ritirata.

Ora mentre entriamo in una nuova Era, sfide precedentemente sconosciute, come epidemie virali e malattie psicologico/mentali, ci assalgono. Depressione e malattie psicologiche collegate alla fatica, assumono proporzioni epidemiche e crescono in progressione accelerata. The Annals of Internal Medicine, una prestigiosa rivista medica, recentemente riporta fatica e stress come due delle principali ragioni per cui le persone si recano dal medico. Oltre il 25% dei pazienti si lamentano per fatica prolungata per parecchie settimane. Altri sintomi si presentano insieme alla fatica: insonnia, impossibilità di concentrazione o impossibilità di prendere decisioni, perdita del controllo e alienazione dalle relazioni sociali e sessuali.

Nuovi rapporti documentano che anche le persone più competenti, produttive ed intelligenti hanno perso il loro senso dell'equilibrio davanti all'inevitabile pressione dell'eccesso di informazioni, mancanza di tempo e crescenti richieste sociali e personali.

Con infiniti rimedi non si cura la malattia, una malattia come questa si cura con la medicina del Naam (Nome; Identità; Identità di Dio).

All'inizio le persone cercheranno di superare questo problema con una crescente tecnologia elettronica. Noi tenderemo di usare i mezzi più sofisticati, programmi, anche speciali, aiutanti intelligenti per smistare il flusso di informazioni. Le antiche difese del nostro sistema nervoso umano, saranno accelerate. Combatteremo, ci chiuderemo in noi stessi e fantasticheremo di più. Alcuni di noi tenderanno di alterare l'impatto del flusso di informazioni con dannosi adattamenti, con uso di droghe e con la violenza. La tecnologia elettronica ci porterà solo più informazioni, più scelte, più contatti e più complessità. Ci spingerà oltre tutte le vecchie frontiere dell'identità - casa, vicinato, paese, valori e i naturali ritmi del creato. Le nostre vecchie pietre di paragone per formare un'identità falliranno e avremo una penetrante crisi di identità.

Tutti questi esempi mettono in luce la necessità di una tecnologia potente e pratica per generare l'energia più profonda di cui abbiamo bisogno per sopravvivere ed eccellere sotto questa pressione.

L'energia è "la capacità per azioni o adempimenti; lo sforzo che la tua mente e il tuo corpo sono in grado di esercitare per trasformare lo stato attuale nello stato desiderato".

Ricordate la famosa formula di Einstein,  $E = MC^2$ . Questa converte la massa di un oggetto in una quantità di energia che può generare. Nel regno della mente possiamo scrivere una formula simile:

$E$  (energia profonda) =  $MC^2$  (Mente) (Coscienza Consapevole)

Noi dobbiamo coscientemente dirigere la consapevolezza della mente. Noi produciamo l'energia di cui abbiamo bisogno per eccellere ed equilibrare noi stessi con una tecnologia profondissima, che può alterare la frequenza della mente e lo stato del cervello.

Tutte le oscillazioni della mente cessano con la pratica della Shabd e trova la pace con se stessa. (Sarang M: 3, Siri Guru Granth Sahib, pag. 1233)

Prega il Dio, o Santi e amici! Con ferma, completa concentrazione, con un punto fermo della mente. (Siri Guru Granth Sahib pag. 295)

Guru Nanak - il primo Guru dei Sikhs, immerso nella Shabd Guru, vide il dolore di tutti gli esseri umani; (Il mondo intero è afflitto disse Nanak). Egli sperimentò il vasto flusso delle informazioni

dell'intera consapevolezza cosmica. Ed egli poté indicare perfettamente gli schemi della Shabd Guru, che comandava il cervello e la mente con ritmi, suoni, concentrazione e respiro.

Gli schemi della Shabd Guru combinano gli atomi delle informazioni nelle più piccole unità di suono, per sprigionare la più profonda energia di consapevolezza di cui si ha bisogno per guidare il cervello e la mente, attraverso quest'onda di cambiamento. Così gli atomi combinati hanno aperto la strada all'uso della più grande energia nella materia, il quantum dei suoni sono gli atomi che aprono la strada alla più profonda consapevolezza e comandano la chimica del cervello.

Quegli schemi di Shabd sono una lega da usare e dividere con tutti, come antidoto contro le malattie della InfoDementia Syndrome. La Shabd Guru non è destinata solo ai Sikh, ma a tutti, perché in ogni essere umano è la Luce dello stesso Creatore. Dalla prima Luce tutti gli uomini sono stati creati (Sri Guru Granth Sahib, pag. 1349).

Non abbiamo bisogno di nuove scelte. Noi siamo sommersi dalle scelte. Noi abbiamo bisogno di un'elevata capacità di fare scelte. Abbiamo bisogno della saggezza per usare tutte le informazioni. Non abbiamo bisogno di una religione. Abbiamo bisogno dell'esperienza del Dharma (azione giusta; dovere; legge guida. Tutto ciò che rafforza l'lo santamente è Dharam - Sukhmani che crea la forza spirituale per agire credendo nei propri principi.

La Shabd Guru è un tipo di tecnologia speciale con un unico contributo per sviluppare e fronteggiare i problemi della nuova era - l'Era dell'Acquario. Produce vitalità nel corpo; nel complesso della mente sveglia l'intelligenza e sviluppa la saggezza e l'intuizione; nel cuore stabilisce la compassione; nella coscienza di ciascuna persona costruisce la chiarezza per agire con integrità senza paura.

#### Il carattere dell'Era dell'Acquario e la Rivoluzione dell'Informazione

Noi riconosciamo che l'Era dell'Acquario è all'alba. Il novembre del 1991 ha segnato la cuspide dell'ultimo gradino del cambiamento di Era. Ci sono state molte Ere e cambiamenti di Ere, nella lunga storia dell'Umanità. Ma questo cambiamento di Era è diverso. La vecchia "Era dei Pesci" era dominata dalle macchine e dalle gerarchie. La nuova "Era dell'Acquario" è dominata dalla coscienza, informazione ed energia (entrambe, l'Era dei Pesci e dell'Acquario fanno parte dell'Era del Kalyug: essendo l'Era dei Pesci quella della sapienza e l'Era dell'Acquario quella d'oro del Kalyug. Eliot scrive dell'Era dei Pesci: dov'è la saggezza che abbiamo perso nella sapienza? Dov'è la sapienza che abbiamo perso nell'informazione? I cicli del Cielo, in 20 secoli ci portano più lontano da Dio e più vicino alla Polvere. T.S. Eliot, Choruses from "The Rock").

Il più grande potere sarà la tua Parola - le tue parole coscientemente progettate. Questo cambiamento è radicale, non in incremento. E' un cambiamento simultaneo in entrambi i mondi: quello interno e quello esterno. La mente sta cambiando la sua sensibilità e la sua funzionalità. Il nostro stile di vita sta cambiando il suo senso del tempo, di spazio, di relazione e di rapporti.

La Kalyug (l'era corrente secondo la tradizione indiana) - "In Kalyug, il carro è fuoco, la falsità il conducente". Guru Nanak - Asa di Vaar farà girare tutto sottosopra (Parbeen - poeta Punjabi).

Nell'Era che ci stiamo lasciando alle spalle trovare e guadagnare accesso alle informazioni, era un obiettivo centrale e sacro. C'erano particolari posti riservati allo studio in aree remote - come il Tibet, o la giungla impenetrabile o il deserto, accessibile a pochi qualificati o con un particolare destino. Il motto dell'Era è stato "essere o non essere". Imparare, crescere e diventare qualcuno. La grande sapienza della potenzialità umana era custodita con segretezza e a livello di iniziazione.

Nell'Era dell'Acquario non ci sono segreti! Le informazioni sono disponibili. Cercarle non è più uno scopo fondamentale. In questa Era il motto è "essere l'essere". Sei già qualcosa nella grazia del Creatore. Accetta la tua pienezza ed il tuo legame ad un'esistenza creativa più ampia ed esprimila con ogni tua azione. (- realizza Atma e Paramatama come unità - Atma: Anima - Paramatama: Grande Anima di Dio). Lascia che le tue azioni dimostrino saggezza. Studiare soltanto, conoscere una sola verità, non sarà importante. Il valore reale verrà dalla verità intrinseca nelle azioni pratiche e nel calibro interno e nelle qualità della tua mente e del tuo cuore. Questo è il profilo dell'essere umano nella sua pienezza.

L'uomo dell'Era dell'Acquario chiederà l'esperienza personale e la capacità di agire. La Shabd Guru è disponibile per tutti e sarà presto disponibile in una rete d'informazione in tutto il globo. Non hai bisogno della ricerca. Hai bisogno di pratica e di esperienza, appresa ed espressa.

Quest'ultimo punto è una chiave per afferrare il cambiamento dell'Era dell'Acquario. Immagina che informazioni su qualsiasi cosa e chiunque, siano disponibili a tutti. In questo tipo di mondo, il tuo valore non si fermerà in quello che acquisisci, trovato o conosciuto. Sarà ciò che sei divenuto attraverso l'esperienza di ciò che hai trovato. Il valore sarà la saggezza e l'unico punto di vista. Questo è ciò che sviluppa la Shabd Guru. Non è un pensiero, un'idea o una parte di informazioni. E' una configurazione di informazioni. Non è solo esperienza, è un'esperienza circa l'esperienza. In un mondo saturo di informazioni abbiamo bisogno di una tecnologia per sviluppare il nostro controllo su di esse, non solo il modo di raccoglierle.

Uno scienziato del gruppo di ricerca MIT dimostra qualcosa di sorprendente. Egli comprendeva il nostro punto di vista che "Le persone usano lasciare la società normale per andare a cercare il loro spirito. Andrebbero sulle montagne, nella giungla, nei deserti o nelle grotte. O adotterebbero uno speciale abbigliamento per essere in uno speciale mondo spirituale con regole diverse. Ora non c'è un posto dove andare. Potete andare nell'angolo più remoto". I suoi occhi scintillarono mentre si girava verso il suo computer. Lo schermo mostrava un'immagine del globo che ruotava. Ci chiese di scegliere un paese. Noi scegliemmo il Sud America. Egli avvicinò il paese ingrandendolo sul video. Ci chiese di scegliere una regione. Ingrandì la zona. Era un'area remota con delle colline che facevano da merletto. Digitò un codice speciale. Apparvero parecchi segnali luminosi. Ne selezionò uno. Con

una piccola manovra apparve l'immagine in miniatura di un veicolo, la sua velocità ed altre informazioni. Noi spalancammo gli occhi. Lui ci disse, "Possiamo rintracciare qualsiasi veicolo che trasmette impulsi di un cellulare o di altro tipo e che si sposti alla velocità massima di 100 miglia, notte o giorno, in tutto il mondo. Possiamo localizzare un oggetto piccolo solo pochi centimetri. In pochi anni potremo localizzare oggetti passivi, anche senza emissione di segnali. Posso lasciar lavorare il computer automaticamente così dopo potrete vedere il lavoro?" Non è il futuro. Questa capacità esiste ora! Informazioni oltre le tue aspettative sono disponibili ora e stanno incrementando esponenzialmente.

Tutto è registrato in Akasha, nei Cieli - così compi ogni azione come se fossi in presenza di Dio. La Shabd Guru sviluppa gli stati del cervello, i sentimenti e il senso di allerta, così che tu possa essere conscio delle tue azioni e guidarle, prima di eseguirle. Ti dà uno strumento per agire con coscienza che conduce. Nella precedente Era potevi adottare molti comportamenti - dall'appropriazione indebita allo scarico abusivo. Potevi anche celare i comportamenti. Ora sta diventando rapidamente impossibile. Nel passato potevate costruire una persona, una maschera da mostrare al mondo; essere conosciuti tramite questa. Ora ogni persona è sotto verifica. Possiamo tracciare ogni tua azione senza tenere conto di come tu puoi apparire. Ogni moneta cambia, dichiarazioni e comportamenti lasciano una traccia. Proprio come il Guru enfatizza, noi saremo conosciuti attraverso le nostre azioni.

Ogni nostra azione come Individui ci porta più vicini o più lontani da Dio. (Pag. 12, Siri Guru Granth Sahib, Japji Sahib)

L'azione è un linguaggio dell'Io risvegliato. Dato che l'Era dell'Acquario è all'alba, le vecchie difese e manipolazioni basate sull'occultamento o il controllo dell'accesso alle informazioni non dureranno a lungo. Noi abbiamo bisogno della capacità di valutare ogni azione e le sue conseguenze prima di compierle, come se ogni azione ci lasciasse conoscere o ci rivelasse. Solo allora realizzeremo che la nostra parola, sorretta dalle nostre azioni, è il nostro ultimo regalo e potere. L'uso della Shabd Guru è il più alto perfezionamento di quel potere.

Il contatto della Shabd (Guru) con l'anima produce la gioia suprema. (Sri Guru Granth Sahib, Ramkali M., pag. 1233)

Ci sono molte altre dimensioni all'emergere radicale di questa Era. Ovunque si parla di questo, facendo predizioni o sminuendo i fatti. Alcuni avvertono questo cambio di Era come un cataclisma, altri come un nuovo inizio, e ancora altri come un periodo di incertezza e di imprevedibilità. Quello che è chiaro ad ognuno è il senso di urgenza ed un vasto cambiamento nella società, la consapevolezza e la natura della nostra percezione del mondo e degli altri. Ma raramente con questa intensità e velocità e MAI con queste intenzioni e questa vastità. Il cambiamento è improvvisamente



a tutti i livelli della vita. Non è consequenziale e ordinato, né è prevedibile ciascun passaggio. E affligge ciascuno di noi personalmente.

Senza riguardo a come il cambiamento è percepito, ogni persona con radici nella società sta decidendo qualcosa da fare all'uopo. Ogni persona deve accettare la responsabilità di elevare e condurre il proprio stato di consapevolezza, di affrontarlo con una vasta espansione e costante impegno, di agire e prendere decisioni circa una grande e crescente gamma di problemi. Sebbene le persone percepiscano il cambiamento in modi diversi, ci sono molti temi che tutti conveniamo debbano essere confrontati e risolti.

Imparare non è abbastanza. Noi dobbiamo imparare come imparare. Abbiamo bisogno non soltanto della Cognizione ma della MetaCognizione. Il cambiamento e l'apprendimento sono continui nell'arco di tutta la vita. Dobbiamo mantenere flessibilità fisica, mentale ed emozionale. L'intelletto non è abbastanza. Abbiamo bisogno di un nuovo rapporto con l'intuizione, l'emozione e l'istinto. L'informazione non è abbastanza. Né il sapere. Abbiamo bisogno della saggezza. La complessità è in incremento come lo è il nostro bisogno di affrontarla. Il nostro senso di identità personale ed il suo fondamento stanno cambiando.

Questa è un'Era del Paradosso - globale ed individuale; meno limiti e più richiesta di separazione politica; tutto è più veloce e noi abbiamo meno tempo. Noi abbiamo bisogno di più amore ed unità perché abbiamo molte paure e tremende insicurezze. Capacità di resistenza e costanti picchi di rendimento sono i comuni denominatori per valutare le persone nel loro lavoro, ed il bisogno è di andare all'interno e rigenerarci. Noi chiediamo una riconciliazione e integrazione con la parte spirituale della vita, con le parti tecnologiche e materiali - una Salute Spirituale per avvertire i valori e i significati. Non c'è isolamento. Ogni nostra azione deve essere considerata da un punto di vista ecologico, perché ogni persona colpisce direttamente o indirettamente, una vasta gamma di persone, e altri esseri viventi e habitat.

In tutto questo l'essere umano avrà bisogno di fronteggiare con l'anima, il cambiamento nella quantità e nella percentuale di informazioni accessibili e richieste. Il rapido cambiamento della possibilità di accesso alle informazioni, la capacità di immagazzinarle e distribuirle sono sorprendenti. (Vedi appendice II). Dall'inizio dell'era delle informazioni sono stati fatti studi, dagli anni '40 ad oggi, che stimano l'abilità umana a memorizzare ed elaborare informazioni e così abbiamo potuto avere vantaggi dalle nuove tecnologie. I risultati sono sorprendenti. Abbiamo massicce possibilità di immagazzinaggio. Il numero di connessioni neurali è di bilioni, ma la capacità di elaborare le informazioni dei nostri sensi e di immagazzinare le informazioni dell'esperienza, sono severamente limitate. Il processo non è solo elettrico, è anche chimico. Il cervello, per usare termini da tecnologia dei computer, non è solo "hardware" o "software". Il cervello è anche "waterware". E' un oceano di scambi chimici di informazioni che in modo sottile interagiscono con il cosmo elettromagnetico. Ognuno di noi ha un potenziale processo di informazioni a strettoio. Quella è una

delle funzioni del sonno - ordinare le informazioni e rivitalizzare il motore chimico e ghiandolare della consapevolezza.

Gli scienziati stimano che il cervello umano può elaborare ed integrare informazioni trasmesse dai sensi, alla modesta velocità di 50 bits al secondo. Si ha bisogno di oltre 100 milioni di bits al secondo per creare un'immagine alla TV. Così noi dobbiamo editare, annullare e codificare le informazioni. La Rivoluzione dell'Informazione e la crescente sensibilità dell'Era dell'Acquario sovraccaricherà la memoria intermedia del cervello, l'immaginario temporaneo e le aree di ricerca. Noi dobbiamo essere in grado di "pulire" velocemente il subconscio e iniziare a sviluppare nuove capacità del cervello per affrontare il sovraccarico oppure soffriremo della Sindrome InfoDementia.

I sintomi iniziali della IDS saranno: stress, esaurimento, maggiori malattie di minore importanza e croniche, fatica, problemi del sonno, comportamento deviato e compunzione, povertà di giudizio e depressione, debolezza e astemia. Alcune persone stanno reagendo al corrente livello di pressione rifiutandosi di usare qualsiasi tipo di tecnologia o buttando via computer e TV. Ma il futuro è l'incremento dei tipi e della quantità di apparecchiature collegate. E avremo 10 milioni di persone con un livello storicamente senza precedenti, con la più alta educazione ed il bisogno di esprimersi e comunicare! Quando la pressione aumenterà vedremo la fatica cronica, il collasso dell'identità, dove la gente semplicemente lascerà il proprio corpo inattivo per lunghi periodi di tempo, personalità dissociate e catastrofici errori di valutazione.

Ci sono opportunità e potenziale prosperità ovunque - e con loro verrà un eguale pericolo.

Le informazioni e l'intelletto non sono abbastanza per controllare il cervello e le azioni in questa Era. Questo massiccio cambiamento porterà molte reazioni inaspettate. Alcune persone reagiranno, si consumeranno, tenteranno di isolarsi fisicamente ed emotivamente. La delusione diverrà comune. Il progresso di una società di informazioni disponibili avrà un'ombra riempita con gruppi segreti e società di fanatici. Questo è parte della turbolenza di un tale radicale cambiamento.

Dobbiamo imparare ad usare la mente differentemente. La mente futura delle persone dell'Era dell'Acquario cambierà nei prossimi decenni. In poche generazioni le nostre lotte mentali sembreranno così lontane e imbarazzanti, così come noi ora vediamo i problemi e i pensieri degli antichi imperi. Il cambiamento della qualità mentale sopravverrà automaticamente ed è già iniziato in alcune persone.

Abbiamo bisogno di una mente intuitiva per affrontare i paradossi, le incertezze e il bisogno di azione. La mente intuitiva può integrare la polarità in una questione con un senso creativo di intento e mentalità che serve entrambe le polarità. Questo diverrà la chiave della differenza tra il felice e prospero ed il miserabile, nella nuova Era: quelli che possono fronteggiare la pressione delle informazioni e quelli che non possono. La capacità di comandare il cervello in stati che trattano tutte

le informazioni (sociale, emozionale, analitico, sensoriale, fisico e sottile) e la pressione per agire saggiamente creerà grandi differenze e classismo nel mondo del lavoro, dell'economia, delle relazioni, nelle posizioni di comando e nello stile di vita.

Come possiamo sviluppare la mente ed eccellere in queste nuove condizioni ambientali? Come immergere il valore potenziale dell'anima nella mente così che abbia un'asse per l'azione, un orientamento per guidare delle chiare decisioni? Informazioni e intelletto non sono abbastanza. E' proprio quello che il Guru dice nel Japji Sahib.

Pensando e pensando, persino 100.000 riflessioni intelligenti non risolveranno il bisogno della mente di direttive, né la sete dell'anima di significati e relazioni. E' soltanto attraverso pratiche speciali del Naam (Senza il Naam, si perde il rispetto di se stessi. Senza il Naam, si diventa pecore nere e si conduce una vita maledetta senza risultati - Ramakali M: 1, Sri Guru Granth Sahib, pag.366) o Shabd Guru, che potete ottenere la saggezza per agire.

Cosa accade quando abbiamo informazioni ed intelligenza, ma mancanza di una mente neutrale e di una pratica di salute spirituale per collegarci con la nostra coscienza consapevolmente? Considerate questo punto seriamente per un minuto. Che tipo di problema sorge? La risposta è Chernobyl. E migliaia di possibili Chernobyl nel futuro.

Il disastro nucleare di Chernobyl (La verità su Chernobyl, Grigori Medvedev, Basic Books; New York, 1991) nella mattina del 26 aprile 1986 colpì milioni di persone. Ebbe un impatto oltre ogni immaginazione dei suoi progettisti, operatori e anche critici. Anche se molti dettagli devono ancora essere svelati, il centro della storia rimane lo stesso. L'intero disastro fu causato da due ingegneri elettrotecnici. Quando il gruppo di pulizia finalmente riuscì ad aprire una breccia nell'area centrale del reattore e delle stazioni di controllo, essi riscontrarono l'accaduto. Intorno ai corpi morti dei due ingegneri, ad accusarli c'era una traccia di cattive decisioni prese. I due ingegneri erano ben addestrati ed educati al massimo delle loro rispettive classi. Essi sapevano esattamente cosa stavano facendo e i rischi connessi. Entrambi avevano informazioni ed esperienza. Una notte, forse per noia o per amore del rischio, questo non possiamo stabilirlo, decisero di fare una gara. Fecero una scommessa su quanto lentamente e quanto a lungo la turbina del reattore n. 4 poteva continuare a girare senza energia. Cominciarono a spegnere il reattore. Sapevano che la procedura creava instabilità nel complesso sistema. Infatti c'erano sei diversi computers che automaticamente segnalavano un allarme per evitare esattamente quello che loro avevano deciso di fare. Il computer dava degli avvertimenti con impulsi luminosi, poi allarmi, poi con delle valvole che automaticamente sospendevano l'erogazione di energia. Sigillarono le valvole e le esclusero così che non si potessero chiudere. Quanto ancora potevano osare? Scesero al massimo! Esplose. Avevano vissuto un momento eccitante. Persero la scommessa. Tutto quello che è rimasto sono i sigilli e un'eredità spaventosa.

Quegli ingegneri istruiti avevano l'intelletto, la conoscenza e le risorse per adempiere al loro dovere ed eccellere nella loro professione. Ma per qualche motivo personale persero la lucidità. Evidentemente non avevano la pratica per usare l'intuito, la mente neutrale. Persero la traccia della realtà di ciò che stavano facendo. Bloccarono il calcolo dell'effetto delle loro azioni. Essi avevano la migliore tecnologia per stimolare le reazioni degli atomi, ma non la tecnica per stimolare gli atomi più remoti della mente e dell'io. Non potevano controllare il loro stato interiore.

Non essendo consapevolmente cosciente, la mente diventa distorta. Per quella momentanea mancanza di salute spirituale e di chiari valori, essi morirono e migliaia furono uccisi e feriti, e a milioni esposti a rischi a lungo termine. Ora quella zona è inabitabile. Essi non avevano la salute spirituale, la capacità di valutazione, per leggere la loro bussola interna sotto pressione. Questa sarà una situazione sempre più frequente.

Gli individui avranno accesso alla tecnologia e alle informazioni con un impatto potenziale globale. Guardate le attuali controversie circa la vendita della tecnologia nucleare e armi da parte della Russia al maggior offerente. Ora abbiamo scoperto armi con un contenuto di plutonio in vendita nel mercato nero in Europa e nel Medio Oriente. Seguite le tracce delle storie degli illeciti che hanno introdotto con successo i virus nei computers, nei circuiti riservati alla difesa e alla medicina.

L'educazione laica coadiuvata dalla rivoluzione informatica, deve essere in armonia con un'educazione delle interiorità alla saggezza, autocontrollo, intuizione e uso della mente neutrale. Noi abbiamo la tecnologia del Quantum della scienza interiore nella Shabd Guru, per rispondere alla chiamata dell'Era. Abbiamo bisogno di forza vitale sotto pressione, chiarezza di valori per le decisioni, una nuova base per l'identità e l'abilità per comandare il nostro cervello, mente e stati di consapevolezza cosciente attraverso il filtro dell'intuizione, saggezza e mente positiva, negativa e neutrale. Questo è il motivo per cui la Shabd Guru diventa essenziale per il futuro.

#### La Natura della Shabd Guru

"Shabd" significa suono, "Guru" significa insegnamento o conoscenza che trasforma. Il significato più semplice di Shabd Guru è un suono speciale che è un insegnamento.

Ma cosa è che impariamo da una Shabd Guru e come l'uso del suono può essere un insegnamento?

Per rispondere a questa domanda bisogna guardare alla più profonda definizione di Shabd Guru, dalle radici della sua struttura. "Shabd" deriva da Sha- e -bd. "Sha" significa espressione dell'ego, gli attributi con cui ci identifichiamo. "Bd" significa tagliare via o sradicare. La radice del significato di Sha-bd è che taglia l'ego. Non è soltanto un suono qualsiasi. Non è soltanto un suono saggio o un canto di verità. E' un suono che estirpa l'ego il quale allontana la verità da voi. L'ego non è intrinsecamente cattivo. E' soltanto limitato.

L'Ego è una malattia cronica ed in esso risiede la cura. (Siri Guru Granth Sahib, pag. 466)

In se stesso può essere utile e perfino necessario. Ma quando agite attaccati all'ego come se esso fosse la vostra reale natura e come se definisse la vostra realtà e le vostre intenzioni, allora create sofferenza, infelicità e problemi. La vostra realtà spirituale è che siete parte della vasta creazione. Nell'esperienza, siete creature non separate da una più grande matrice di vita e consapevolezza. Quando agite nel vostro ruolo specifico verso uno scopo o un progetto, dovete focalizzare e dosare la vostra attenzione e le vostre energie. Potete fare questo e dimenticare tutto tranne il vostro legame presente. O potete agire con passione e impegno intuitivamente collegati ad un più grande Io, che è composto da voi e dal più vasto mondo in cui agite.

L'ego crea un certo tipo di oblio. Dimenticate il Creatore. Essere attaccati al provvisorio crea schemi. Il Creatore viene dimenticato (Asa di Vaar, pag. 468. Sri Guru Granth Sahib). Dimenticate l'immensità. L'energia della mente comincia ad agire in modo ristretto, con sentimenti insignificanti e convinzioni limitate. Agite in accordo con schemi di informazione di una piccola parte del vostro potenziale e delle vostre esperienze.

Qual è l'alternativa? Se non possiamo basare la nostra identità nel conosciuto o in nessuna posizione di ego limitato, cosa possiamo fare? Agire liberi dall'ego. Basare l'identità nell'Infinito e il collegamento al vostro senso dell'Infinito.

Questa può sembrare una soluzione grande o mistica, ma è lo stato naturale dell'Io.

Noi siamo parte dell'Infinito attraverso la natura. E' la mente che forma un senso limitato dell'Io.

Non abbiamo bisogno di creare un Io Infinito. Esiste già. Questa entità si chiama SAT NAAM - SAT (verità, purezza, paramatma) è realtà, verità o esistenza. NAAM è identità o creatività. Noi siamo nell'essenza una realtà che vibra e crea. Per la maggior parte del tempo noi agiamo come se non lo fossimo. Questa è la sofferenza imposta dall'ego alla nostra vita. La Shabd rimuove il dolore rimuovendo le barriere per percepire ed agire dall'Io Reale.

Questo è uno dei miracoli di grazia implicita negli insegnamenti dei 10 Guru del Sikh Dharma. Ognuno dei 10 Guru guidò la condizione di Guru e l'identità Infinita della Shabd Guru, con differenti personalità, età e situazioni. E comunque ognuno affermò che erano tutti una sola Luce. L'identità che infusero alla Shabd Guru non dipendeva dall'ego e da un'identità finita. Essi cantavano le Shabd che fondevano colui che le recita con l'Infinito e nell'infinito dell'Io, oltre i limiti di spazio e tempo. E' esattamente questa tecnologia di cui si ha bisogno. Essa stabilisce un legame con il senso dell'Infinito, conta poco in quale posizione o con quale umore si inizia. Ci sono raga e sutra ad innalzare ogni possibile posizione dell'ego in una fusione senza ego.

L'ego non ha futuro! Il cambiamento dell'Era ha cambiato le condizioni della mente.

La consapevolezza dei Pesci operava con minore sensibilità. Potevate nascondere azioni, pensieri e sentimenti con un alto livello di successi a breve termine. Alcune posizioni dell'ego erano favorite

rispetto ad altre, dalle condizioni familiari, sociali o ambientali. Questo è cambiato fondamentalmente in questa nuova Era: tutte le posizioni dell'ego sono ugualmente vulnerabili.

Abbiamo bisogno di sviluppare una nuova attitudine di consapevolezza. Dobbiamo imparare una tecnologia intima per basare l'identità del nostro Io nell'Infinito. La Shabd Guru è la tecnologia del Quantum che stabilisce quella consapevolezza. E' il punto del compasso che ci dirige all'Infinito in ogni azione finita.

La pratica del Jappa della Shabd Guru cambia la frequenza delle nostre parole. Andiamo dalle parole del manmukh (colui che segue la sua mente; Colui che non riconosce la Shabd) colui che parla unito alla mente e all'intelletto, al gurmukh (colui che segue il Guru, opposto di Manmukh: Incontrando il Gurumukh, il Manmukh ne è scacciato) colui che parla dal cuore.

Quando parliamo dell'ego le nostre parole hanno un amo, calcolano quello che crediamo di volere o di aver bisogno. Quando parliamo liberi dall'ego le nostre parole vanno al cuore dell'altra persona e parliamo con saggezza e verità senza cercare alcun vantaggio. Le parole dette con l'ego sono dominate dall'istinto e dall'intelletto. Le parole affilate dalla Shabd Guru sono condotte dall'integrità, intelligenza e intuizione.

La funzione della Shabd Guru è di annullare il nostro ego, in modo che noi possiamo servire ed essere serviti dal tutto. In un ciclone voi andate nell'occhio della tempesta per sfuggire il suo potere turbolento? In un'Era turbinante in cambiamenti caotici, la strada verso il centro della tempesta è attraverso la mente neutrale (L'uomo in uno stato di mente neutrale - samdarsi - è quello che non vede nella tristezza o felicità e trova che l'oro sia come il fango), stabilita domando le reazioni cosce ed inconscie dell'ego. Un senso di identità basato sull'esperienza del sottile ed Infinito, in noi è l'unica sorgente di stabilità e potere nell'Era dell'Acquario.

La seconda parola nella frase Shabd Guru è "Guru". Se spezzate questa parola nella sua più segreta naad (suono ritmico originale. Da Na -nulla- + Ad -primario-, da qui quello che in principio nasce dal nulla), o atomi di suono, diventa Gu-Ru. "Gu" significa oscurità o ignoranza. "Ru" è luce e conoscenza. "Gur" è una formula o un'istruzione. Un Guru allora fornisce un Gur, una formula o tecnica, che trasforma il buio in luce, l'ignoranza nella conoscenza, il volgare nel raffinato.

Un Guru è una conoscenza attiva. Non è la conoscenza intellettuale che semplicemente classifica o analizza. Il Guru ti cambia. Il Guru sviluppa la capacità di vedere. Rimuove l'oscurità, l'offuscamento. La Shabd Guru trasforma chi la esercita rimuovendo le barriere erette dai bisogni dell'ego. L'incontro con il Guru avviene attraverso l'azione. Vi dà il "Sapere Come" non solo il "Sapere Cosa". Vi dà sapienza del procedimento che è nelle vostre cellule e nel subconscio, non solo la rappresentazione della realtà nelle vostre idee. Pensate alla differenza fra il discutere della morte in generale ed il discutere della vostra potenziale morte per cancro con il vostro dottore. "Morte" acquista urgenza e

rilevanza quando è la vostra. Vi forza ad una profonda valutazione di essa, insieme a tutto quanto è importante per voi. E volete sapere cosa fare; come agire. Per incontrare la Shabd Guru bisogna imparare con l'azione, con l'esperienza. Il Guru fornisce una pratica.

La chiave della Shabd Guru è la meditazione e la ripetizione di specifici suoni e frasi primarie.

Questo può sembrare facile. Semplice non significa necessariamente facile o senza sfida. La più grande sfida è il subconscio di chi esegue la tecnica. La mente non è allenata a basare se stessa in relazione all'Infinito. E' basata sull'ego. E' piena di pensieri reattivi che tentano di mantenere gli attributi dell'ego e di evitare il dolore (Senza sperimentare la Hari Ras, L'Ego è una spina all'interno -Kirtan Sohila-).

Quando ripetete il modello di suono e pensiero in una Shabd, quei pensieri invertono la direzione e l'intensità dei pensieri abituali. La Shabd provoca un rovesciamento dei modelli di pensiero e sentimenti contenuti nel subconscio. Se sotto il flusso torrenziale dei sentimenti e sensazioni del subconscio voi persistete nel recitare il modello della Shabd Guru, allora il nuovo equilibrio si stabilirà. La mente sarà pura e le sopite capacità segrete si risveglieranno, o si rafforzeranno quelle esistenti.

Da dove vengono gli schemi della Shabd Guru? Essi esistono dall'inizio della creazione. Essi sono le maree e i ritmi del movimento della vibrazione creativa della coscienza dell'Infinito. Essi vibrano in ogni cosa continuamente.

Da un suono nascono innumerevoli onde, e queste onde sono inseparabili dall'unico Mare (Akal Ustat).

E' la possibilità di ascoltarli e sentirli di cui abbiamo bisogno. Questa capacità è propria di una mente che è senza paura, neutrale, aperta e desta. I dieci Guru del cammino Sikh ascoltarono perfettamente quei suoni. Essi misero quel ritmo e modello di energia nella composizione poetica del Siri Guru Granth Sahib. Questo è il motivo per cui è chiamata Granth piuttosto che raccolta. E' un "nastro". Fascia il modello della consapevolezza nelle parole delle canzoni. Ogni Shabd è un tipo di DNA spirituale che ristrutturata la mente e stimola il cervello (vedi Appendice I). Il Siri Guru Granth Sahib è una raccolta di queste gemme.

#### La Tecnologia del Quantum e l'Impatto della Shabd Guru

L'impatto della Shabd Guru deriva dal suo magistrale uso del suono e del ritmo.

E' una "tecnologia del Quantum". Una tecnologia è l'applicazione di una scienza. Gli schemi musicali della Shabd Guru sono basati sulla scienza del suono. Nell'Ovest questa sarebbe la scienza del relax per creare cambiamenti nei neurotrasmettitori per comandare lo stato del cervello e della mente. E' "quantum" perché manipola la più piccola particella di suono ed energia in efficaci combinazioni e

schemi. Usa gli schemi del quantum come cianografie per costruire schemi più grandi. Gli atomi di suono costruiscono molecole di linguaggio, pensieri e spirito.

Con il tempo chiariremo molti misteri di questa complessa relazione di suono, cervello, neuro-endocrinologia, psicologia e comportamento. Noi elaboreremo un modello intellettuale dell'intera esistenza della tecnologia del suono del quantum. Dal movimento della lingua ai suoi riflessi sulle cascate endocrine al cambiamento dello stato mentale, noi siamo all'inizio dello studio e del processo.

Le tecniche della Shabd Guru codificate nel Siri Guru Granth Sahib e nei mantra del Kundalini Yoga (Yoga: Unione; fusione di polarità - Il Kundalini Yoga è la più alta forma di Raj Yog) ci aspettano per rivelarci i loro segreti. Tutti possono usarle per elevarsi, per curarsi, per sviluppare la forza vitale, per accrescere l'intuizione. Non c'è bisogno di conoscere la scienza del procedimento. Occorre solamente applicare la tecnologia della Shabd Guru.

Dato che i punti "di riflesso" sono stimolati dai movimenti della lingua, voi otterrete il massimo beneficio da una Shabd ripetendo coscientemente i suoni ad alta voce. Questo modo viene chiamato Jappa - una recitazione cosciente e coscienziosa. Ruotare la lingua sugli 84 punti del riflesso con la Shabd, produce il massimo effetto sul livello più grossolano del sistema neuro-endocrino.

Appena la Shabd si fissa nel sistema nervoso e nel vostro subcosciente, ogni cellula del vostro corpo ne vibrerà lo schema con voi. Questo viene chiamato lo stato dell'Ajappa Jap (Ajappa jaap: vibrazione interiore del Naam senza sforzo cosciente) - del ripetere senza ripetere. In questo stato ideale la risorsa liberata dalla Shabd Guru è, per voi, sempre disponibile a dispetto della momentanea focalizzazione della vostra attenzione sulle mansioni di tutti i giorni.

E' il risultato di una grande devozione, molta pratica e maestria, o grazia.

Quando questo stato viene raggiunto, voi ripetete ancora la Shabd ad alta voce, ma le dimensioni della gioia e della consapevolezza che accompagnano la pratica sono senza limite. Voi recitate la Shabd all'inizio della pratica della Shabd Guru per schiarire la mente ed arrivare alla consapevolezza. Quando raggiungete un livello di maestria, di conoscenza profonda, voi recitate ancora la Shabd ad alta voce poiché siete diventati la Shabd e la Shabd è divenuta voi. C'è una fusione tra la vostra esperienza personale e l'esperienza impersonale dell'Infinito al di sopra di voi ed in voi (- L'unione con Gobind "Dio", come l'acqua si mescola con l'acqua). Il cuore, l'essenza della tecnica per vocalizzare precisamente la Shabd della Shabd Guru è utile e vera per i più novelli principianti e per i più elevati maestri. Ripetere i Sutra della Shabd Guru è un mezzo così eterno ed incondizionato come la Shabd Guru stessa.

I vecchi profeti ed i Guru ci hanno lasciato delle mappe e degli strumenti per guidarci nel territorio che vogliamo esplorare. Ci hanno anche dato il chiaro avvertimento di non confondere le guide del



territorio vero. Ci implorano di renderci conto che nessuno studio sostituisce la conoscenza che deriva dall'esperienza.

Il corpo umano è simile ad uno strumento musicale. E' formato da 72 corde. Ogni corda o "sur" si comporta come un meridiano - è un flusso di energia vitale chiamato prana (respiro, shakti, forza, brahm, paramatma). L'afflusso dell'energia cosmica nel corpo scende attraverso la cima della testa, la "decima porta", come una cascata e si raccoglie in sette stagni d'acqua o vortici speciali.

Questi stagni sono chiamati chakra o centri energetici.

Le 72 corde sono controllate da tre corde o canali centrali. Questi vengono chiamati Ida e Pingala - i canali destro e sinistro di ciascun lato della spina dorsale, e Shushumana - il canale centrale lungo la spina dorsale.

I centri più alti vibrano con la liberazione di ogni pensiero indipendente. I pensieri della mente vengono liberati al ritmo di mille ad ogni battito di palpebre. Queste vibrazioni o tipi di pensiero pizzicano queste corde. Le corde vibrano lungo i 72.000 canali. La loro vibrazione crea la forma e la funzione vitale del corpo fisico, del corpo emotivo e del corpo mentale. Proprio come quando date un tocco ad una corda di uno strumento e questa crea una forma nell'aria.

Se voi poteste far vibrare un qualcosa nel canale centrale questo produrrebbe una vibrazione sincronizzata lungo tutte le altre corde. Facendo vibrare una Shabd nel canale centrale voi siete obbligati a diventare tranquilli, a portare la vostra completa attenzione sul tipo di suono e a lasciar andare i vostri affetti alla devozione o all'abbandono.

Per farla vibrare perfettamente occorre la combinazione di Shakti e Bhakti.

Shakti è la potenza della precisione e la disciplina nella ripetizione. E' l'energia pura che fa rispettare tutti gli adempimenti senza stanchezza.

Bhakti è il sentimento dell'abbandono e della devozione; è la devota consacrazione che fa portare a termine all'energia ogni cosa. E' la forma ed il fluire, il sole e la luna, il ritmo ed il tono in una miscela perfetta.

Tutto questo apre la conoscenza intuitiva del canale centrale - Gian (comprensione; buddhi).

I mille pensieri liberati dalla mente possono distrarvi. Possono tirarvi fuori dalla Shabd. Ma il Naad della Shabd Guru attrae e sincronizza il flusso dei pensieri. La pulsazione degli atomi del suono produce un tipo di energia che ristrutturata lo spazio della mente affinché si colleghi con la Shabd. Questo provoca una calma attiva, una shuniya, un punto-zero nella coscienza. In questa tranquillità voi siete come uno strumento che viene perfettamente suonato in un'orchestra. Il vostro strumento viene assorbito da un motivo, un'armonia più grande (La musica ascoltata così profondamente che non è ascoltata affatto ma tu sei la musica. T.S. Eliot - Quattro Quartetti).

Un'altra mappa del meccanismo e dell'impatto della Shabd Guru traccia i riflessi tra lingua e cervello. Il corpo è perfettamente designato a servirsi della Naad e del ritmo della Shabd Guru. C'è un collegamento tra il movimento della lingua nella bocca e la chimica e i neuro-trasmittitori nel cervello. Una delle parti finali di questo collegamento è costituita da un apparato di 84 punti del

riflesso sul palato superiore della bocca. Il palato è costituito da due parti: quella dura e quella morbida. Il palato duro si trova direttamente dietro ai denti; quello morbido si trova in cima alla bocca. 64 punti (32 coppie) si trovano lungo una "U" sul palato duro vicino alla base di ciascun dente. Altri 20 punti si trovano nella "U" sulla parte superiore della bocca. La sistemazione esatta varia in ogni persona a seconda della forma individuale della bocca.

Il movimento di ogni parte della lingua stimola questi punti dei meridiani. Questi punti sono come la tastiera d'entrata di un computer. Il computer è situato nella zona dell'ipotalamo del cervello. Esso riceve gli impulsi dal ripetersi dei tipi di suono nella Shabd. Tutto ciò viene tradotto sotto forma di istruzioni che regolano i messaggeri chimici i quali raggiungono tutte le zone vitali del cervello e del corpo. L'ipotalamo si trova proprio sotto il talamo al centro del cervello. E' connesso da vasi sanguigni alla ghiandola pituitaria - la ghiandola dominatrice del corpo. L'ipotalamo è conosciuto come regolatore delle funzioni vitali, come la fame, la sete, la temperatura del corpo ed il sonno. Fa anche leva sulla "regolazione" dell'umore, del comportamento emotivo e della sessualità.

Gli schemi speciali della Shabd Guru stimolano l'ipotalamo a cambiare la "chimica" del cervello. Questo regola le funzioni del sistema endocrino e del metabolismo affinché si crei una mente neutrale, bilanciata e si rafforzi la funzione immunitaria. Molti stati d'alterazione possono essere, nella mente, stabilizzati usando la Shabd Guru. Può vincere la depressione, accrescere l'intelligenza e l'intuizione, ed aprire il potere della compassione.

Un altro approccio per capire l'effetto della Shabd Guru è seguire i funzionali cambiamenti nel metabolismo cerebrale e nel sistema neuro-endocrino.

Noi ci stupiremmo se potessimo vedere alcune tracce di questi effetti grazie all'uso delle ultime tecnologie d'immagine del cervello. Abbiamo istituito uno studio-pilota all'Università dell'Arizona con l'uso dello Scanner P.E.T. - Tomografo ad Emissione di Positroni. Abbiamo utilizzato un isotopo di glucosio per vedere i cambiamenti nel metabolismo delle diverse zone del cervello. Abbiamo fatto un'analisi di base dopo un periodo di attività - camminando e con un dialogo interiore normale. Una seconda analisi è stata fatta allo stesso soggetto dopo una camminata mentre intonava un tipo di Shabd di base, come due ripetizioni della Panj Shabd seguite da una ripetizione della Guru Mantra Shabd: Sa Ta Na Ma, Sa Ta Na Ma, Wha Hay Gu Ru. I ricercatori si aspettavano dei piccoli cambiamenti con una sottile variazione dell'attività. I risultati hanno mostrato un potente slittamento della funzione dell'emisfero sinistro alle regioni frontale destra e parietale. Il cambiamento metabolico implica un forte accrescimento dello stato d'animo che contrasta ogni tipo di depressione. L'abbassamento metabolico in alcune regioni dell'emisfero destro corrisponde ad una attenuazione delle voci critiche interiori. Le zone della corteccia frontale destra ispirano stati "d'allarme" e ipervigilanza i quali danno prontezza nel reagire a stimoli insoliti e a pensieri creativi. Qualche altra zona sembra esserne interessata come la circonvoluzione cerebrale anteriore, ma ci vorranno ulteriori ricerche per tracciare i cambiamenti in modo completo.

Questo era un piccolo studio iniziale per saggiare cosa noi potremmo osservare con l'uso di queste strumentazioni. Il prossimo gruppo di studi farà uso funzionale, probabilmente, delle tecnologie MRI per una miglior risposta, specialmente per le regioni ipotalamiche. Cosa importante di questo studio è che si tratta del primo che prova un significativo cambiamento dello stato cerebrale con l'uso della Shabd Guru. Il cervello può essere cambiato secondo modelli specifici grazie all'uso della Jappa con la Shabd Guru. Questo apre la via per iniziare l'esplorazione della lingua, del suono, delle shabd, delle connessioni cerebrali e neuro-chimiche.

Questi approcci tecnologici e connessioni cerebrali aprono la via per insegnare ad una larga audience i benefici e l'uso delle Shabd Guru. Per alcuni la devozione è un approccio naturale. Per altri è l'immediata differenza che riscontrano nelle loro vite. Le spiegazioni debbono essere pratiche ed accessibili, così che le Shabd Guru possono essere conosciute come una tecnologia del quantum che tutti possono usare. Per una più estesa spiegazione su alcuni legami fondamentali tra il cervello, le sue strutture e l'uso del suono, vedere l'Appendice III di questo trattato.

Il fatto di capire il processo tecnologico della Shabd Guru in questo modo invita al suo uso per alleviare molte delle malattie di cui abbiamo parlato in precedenza. In effetti abbiamo indagato per oltre 25 anni l'applicazione di questa tecnologia in molti programmi sociali per porre fine a certe inclinazioni e ad un certo tipo di problemi psicologici derivanti dall'ansietà, la depressione e disturbi sessuali.

In ogni campo abbiamo provocato dei cambiamenti, alleviato i sintomi e cambiato gli stili di vita. Proprio come i Guru che crearono delle modificazioni sociali e provvidero al cibo e all'educazione per cambiare la vita della gente, la Shabd Guru, quando viene avvicinata come un processo tecnologico del quantum, può essere usata per alleviare molte malattie personali e sociali.

Le affermazioni ed asserzioni positive sono di aiuto e buone da usare.

I mantra sono efficaci e gradualmente provocano i cambiamenti. Ma la Shabd Guru come è stata catturata dal Siri Guru Granth Sahib è unica. Gli schemi sono un perfetto intreccio di ritmo, suono, toni, messe a fuoco e significati. Essi agiscono come un DNA informativo per lo spirito. Non c'è nulla di così efficace ed universale come questi schemi.

Educazione al Comando e alla Salute Spirituale nell'Era dell'Acquario

L'educazione sta cambiando. E' stata valutata e "re-inventata" in ogni paese.

Questo non dovrebbe sorprendere. L'educazione risponde ai bisogni della società, degli individui nella società e degli Imperativi dell'Era. Negli anni degli antichi Greci e nei primi tempi dei Veda la capacità di memorizzare e di fare acute distinzioni sensoriali era fondamentale. Una parte essenziale dell'educazione era data dall'allenare l'abilità di ognuno alle tecniche mnemoniche e alla ritmica

poetica. Nell'Era degli Schiarimenti, il trasferimento e l'interrogativo dell'informazione diventarono importanti, come lo fu l'apprendistato nelle discipline specifiche.

Ora l'educazione sta cambiando nuovamente. L'impatto della rivoluzione dell'informazione ha cambiato il nostro allenamento a memorizzare, ad acquisire le informazioni, ad usarle ed interpretarle. Noi stiamo educando tutti i sensi. Il "multi-media" sta divenendo un nuovo modello standard per presentarsi. La necessità e l'abilità di far uso di tutti i sensi nell'educazione hanno introdotto tecniche per usare il corpo, le emozioni e l'auto-consapevolezza come parti centrali del processo educativo.

Noi prepariamo la memoria e la comprensione sulla base del nostro senso di auto-consapevolezza. Come abbiamo spiegato in precedenza questo senso del Sé sta cambiando. Noi dobbiamo arrivare alla capacità, la MetaCognizione, di riconoscere il nostro stato di consapevolezza interiore, il nostro stato emotivo, il nostro senso del corpo e quindi adattarla con il nostro lavoro d'apprendimento. E' solo attraverso la cultura dell'esperienza del Sé e l'esperienza dell'auto-regolazione che noi possiamo dominare veramente l'abilità "dell'imparare come imparare".

Ci sono molti segnali di una nuova educazione basata sulla esperienza. Il problema è quale esperienza? Solo il fatto di avere molte esperienze non assicura l'apprendimento dall'esperienza. Ci sono molte dimensioni nella struttura dell'esperienza che ci aiutano a "rimuoverla" le quali vanno dalla sensazione, all'informazione, dalla conoscenza alla saggezza pratica.

Questa è la potenza della Shabd Guru. Il processo del quantum della Shabd Guru guida ed integra l'esperienza ad un livello più alto e raffinato per un sapere profondo ed un uso pratico. Esso mantiene l'equilibrio ed un senso di identità più elevata in mezzo alla piena d'informazioni e cambiamenti che noi dobbiamo trattare nell'Era dell'Acquario. Noi dobbiamo educare sofisticatamente quel senso interiore del Sé così che possiamo avere una base nel nostro Io sulla quale far pesare correttamente il diluvio delle informazioni. Tutto ciò sarà possibile solo imparando ed insegnando la tecnologia del quantum della Shabd Guru come parte integrante di ogni educazione completa.

Il procedimento del quantum della Shabd Guru regola il cervello ad un livello nuovo di funzionamento. Esso dà alla mente il calibro e la forza di trattare ogni tipo di informazione. L'insegnamento della tecnologia del quantum della Shabd Guru come una parte essenziale nel curriculum dell'uomo dell'Acquario, sarà una banalità in futuro. La vera educazione per l'Era dell'Acquario mescola la devozione con la disciplina, l'intelligenza con l'intuizione, e la comprensione con la capacità di agire e progettare con integrità. Sarà percepita non come una filosofia o un insieme di valori. Sarà vista come parte dell'allenamento all'esperienza del Sé, così che

possiate personificare la vostra filosofia, sostenere i vostri valori, accrescere la vostra salute spirituale e consegnare il vostro Io come risposta alle sfide e agli imperativi dell'Era.

## Appendice I: L'informazione

L'Informazione. Perché l'informazione è così importante? Siamo d'accordo che il suo aumento in quantità, percentuale e maggior distribuzione crea pressione in ogni persona. Ma perché dovrebbe essere di così grande disturbo?

La risposta sta nel fatto che l'informazione non è in realtà una "cosa".

Le cose sono concrete, ferme e le possiamo tenere, controllare. L'informazione è, invece, l'elemento strutturante della realtà.

Prendiamo come esempio il DNA. Una cellula cambia tutti i suoi atomi in poco tempo. Il corpo umano cambia molte delle sue cellule in 72 ore, l'intera pelle in un mese e persino tutti i componenti le cellule del cervello in un anno. Ma la struttura di tutto rimane la stessa. E ciò è dovuto all'informazione codificata nelle sequenze della struttura chimica del DNA. L'informazione struttura la materia. Cambiate l'informazione e nuove forme emergeranno.

Il concetto che avete di voi stessi o l'identità sono il DNA della mente. Cambiate il vostro concetto, il vostro modo di comportarvi e anche la forma del vostro corpo cambierà. In questo modo l'informazione si pone come la forza ultima che ristrutturata la materia e che dirige concentrazioni di energia da sfruttare nell'uomo in modo attivo o passivo.

L'esposizione ad enormi quantità di informazioni nuove, crea istruzioni contrastanti per i sistemi, le forme di base che devono contenere ed indirizzare le nostre energie - emotivamente, mentalmente e fisicamente. Se non possiamo più limitare l'andamento ed il corso delle informazioni, dobbiamo iniziare un nuovo processo per riorganizzarle.

Il modo migliore per fare questo è lasciare che si formi un'organizzazione propria.

Una Shabd è un insieme di informazioni che dirige il costituirsi delle informazioni stesse. Essa forma, modifica il DNA mentale per guidare il flusso ed il carattere della mente.

Ecco perché questo è un procedimento del quantum. Cambia i codici fondamentali. Il DNA dell'uomo si sviluppa come un mezzo informativo. La combinazione di coppie a base 4, A-C-T-G, in sequenze lunghe, forma un modo conciso per codificare informazioni con un'enorme possibilità di correggere gli errori. Di recente è stato visto che il DNA stesso può essere usato come un computer. Il cervello può "contenere" circa un milione di parole. Il DNA di un piccolo tubicino (per i test) sarebbe costituito da 10 alla 20 molecole che potrebbero codificare più di 2 miliardi di parole. Un contenitore con 1.000 litri di DNA avrebbe circa 10 alla 14 la capacità del cervello umano. Così le informazioni, una grande

quantità di informazioni, possono essere contenute in sequenze altamente definite di elementi chimici di base.

Ora pensate a questi elementi chimici come a note e suoni linguistici "primari". Pensate al ritmo della Shabd, il Naad, come elemento strutturante che li unisce. Pensate alla ripetizione come alla ridondanza che assicura che il codice si fissi, si imprima nel nuovo veicolo della materia, il vostro cervello ed i vostri nervi, accuratamente.

La capacità della Shabd Guru di codificare milioni e milioni di aspetti della materia nelle sue varie forme, della mente e delle emozioni, è notevole ed attesa. Il trucco sta nel DNA che ha catturato una quantità compatta di codici fondamentali che contengono l'informazione, l'essenza della creazione della vita. Esattamente nello stesso modo, Sri Guru Granth Sahib ha catturato un compatto codice - quantum dei suoni, strutturato in ritmo, che contiene l'informazione, l'essenza della creatività della Coscienza e di Dio. Immergersi nella Shabd Guru vuol dire ristrutturarsi all'impronta dell'Infinito. La mente così organizzata è perfettamente flessibile, capace di trattare tutte le informazioni provenienti dall'ambiente esterno e dalla mente. Essa ha la struttura adatta. Ogni sutra e Shabd completi portano con loro in aggiunta, un'eredità, un DNA spirituale che delinea la vostra identità, la vostra discendenza dall'infinito, l'impenetrabile sconosciuto stesso.

La rivoluzione dell'informazione ha liberato il potenziale più nascosto del kundalini, della Shabd Guru, dei diversi tipi di Dio in ciascuno di noi. Ci spingerà ad aver bisogno di un Guru che è proprio della Shabd. Non una persona o un'idea, ma un battito, un'essenza, che rappresenta un processo di ristrutturazione sottile e potente della mente senza che ci siano resistenza o attrito.

## Appendice II: L'Informatica

L'era dell'informazione è già iniziata in ogni campo del lavoro, della vita e nella tecnologia. Intensificherà solamente i suoi effetti. I nuovi fili sono percorsi da "conversazioni" di tutta una rete mondiale formata da computers collegati tra loro e da banche dati. Tre cambiamenti tecnologici stanno portando l'informazione nelle mani di tutti, non importa dove si viva, e progressivamente non importerà nemmeno la condizione sociale o di salute:

Potenza di elaborazione. Si può calcolare e manipolare la potenza di elaborazione di un'informazione e misurarne la velocità. Fino a poco tempo fa, solo le più grandi corporazioni ed università potevano permettersi i "super computers" come il famoso computer Cray. Una persona comune era solita usare un piccolo computer da casa o da ufficio. Ora la nuova generazione di chips è in via di perfezionamento ed entro cinque anni avrà la potenza di sei Cray al costo di soli \$100 (invece di \$10.000.000). La potenza che un tempo apparteneva ad un piccolo gruppo d'élite, sarà accessibile a tutti.

Quantità d'informazione immagazzinabile. Immagazzinare tutte le informazioni era il limite più grande. Ci stiamo spostando velocemente verso l'uso dei cristalli, delle molecole e fibre ottiche. L'obiettivo è quello di poter usare gruppi molecolari sotto forma di cristalli per contenere e recuperare le informazioni. Questo significa che tutte le informazioni contenute in tutti i computers del mondo potranno essere raccolte in un singolo cristallo di sale! Il raccogliere e contenere tutto non sarà più un problema. Questo era il problema fondamentale dell'epoca passata. Scritture antiche venivano incise su foglie d'oro, intarsiate nel bamboo e custodite di generazione in generazione. La maggior parte delle nozioni venivano tramandate a voce ed affidate ad una cerchia ristretta di colti. Ora tutte le Shabd del Guru sono disponibili su dischetti CD-ROM per pochi dollari.

Rete informatica. Il computer sulla vostra scrivania rappresenta ora una porta per accedere ad ogni computer nel mondo. Con pochi "colpi di chiave", voi potete balzare da Delhi a New York, alla Sorbona o a banche dati mediche in Africa. Con la tecnologia ora disponibile possiamo formare "uffici e squadre virtuali" composti da membri situati nella stessa città o in paesi diversi con la stessa facilità. Le frontiere che ci delimitavano in nazioni, città, famiglie, clan o caste non ci saranno più. Possiamo lavorare, incontrare ed essere influenzati da persone ed idee di tutto il mondo. Alcuni storici speculano sul fatto che tutto ciò sarà visto come il fattore principale degli sconvolgimenti e delle trasformazioni politiche nell'Europa dell'Est e nell'Asia quando entreremo nel prossimo secolo. La rete di informazioni non può essere controllata. Essa cambia il corso delle decisioni e le vie del potere in ogni società.

Complessità. La complessità è principalmente negli occhi dello spettatore. Una persona considera una cosa complessa, un'altra la considera semplice. Il genio e l'intelligenza sono stati definiti come l'abilità di trovare la semplicità in ciò che è complesso. L'intelletto è stato definito come l'abilità di creare complessità dalla semplicità.

La complessità cresce appena il numero di cose aumenta ed aumenta il loro interagire. Se pensate ad un gruppo di tre persone che non si fidano le une delle altre per molte cose, questo è relativamente semplice. Ma aumentate il numero di persone,  $N$ , ed il numero di connessioni possibili cresce proporzionalmente a  $N^2$ . Se includete, poi, un riscontro tra più persone così che l'azione di ciascuno dipenda dal responso degli altri, ecco che il sistema diventa non-lineare e anche caotico. Tutto ciò diventa così complesso da essere sì legale ma non prevedibile!

Questa è l'altra ragione per cui la rivoluzione informatica ha avuto un tale effetto. E' dipeso da noi. Da ciò è cambiata la complessità ed aumentata l'imprevedibilità di tutte le nostre azioni. Chi sa quale fatto sarà improvvisamente su tutti i canali TV di tutto il mondo? Chi sa quale transazione sarà sbandierata nei monitor delle agenzie di riscossione?

E' sempre stato vero, secondo gli insegnamenti della Shabd Guru, che tutte le nostre azioni hanno una conseguenza. Ma noi agiamo come se non l'avessero. Come se una memoria labile fosse l'assicurazione contro il karma. Ora anche il mondo della lussuria ha fatto aumentare il numero delle nostre azioni, parole ed effetti sugli altri. Qualcosa che voi avete fatto anni fa, può ritornarvi ora. Osservate come le immagini delle "contorsioni" dei grandi personaggi e dei politici contemporanei, relative a 25 anni fa, vengono scoperte ed mostrate a tutto il mondo.

Insieme alla complessità si è creata la necessità per il nostro cervello di elaborare e ragionare in condizioni imprevedibili ed illogiche. Noi chiamiamo tutto questo intuizione. L'intuizione afferrerà l'ordine più elevato delle cose, mentre l'informazione ne trascura già i dettagli. E' come togliere un tappo dallo scarico. L'acqua gira vorticosamente giù nello scarico. Oppure come gettare un petalo di un fiore nell'acqua e voi sapete che girerà fino ad affondare. Voi potete non prevedere ogni suo movimento, ma sapete per certo la sua fine. Potete decidere se gettare oppure no, il petalo nell'acqua. Questo sì che è certo, anche se avrete bisogno di nirbhao e di nirvair, di coraggio ed una forte spinta personale, piuttosto che di biasimo.

L'intuizione, l'apertura di quelle zone del cervello che la permettono come l'ipotalamo, le ghiandole della pituitaria e pineale, è uno dei regali di Jappa della Shabd Guru. Questo è unico, necessario ed efficace.

Appendice III: Il Potere delle Parole e del Linguaggio ed il loro collegamento con le strutture neuro-ghiandolari principali del cervello

Il potere delle parole

Le parole sono dei perfetti neuro-stimolatori che collegano ed attivano molte zone del cervello. Se combinate con movimenti ripetitivi e con la potente influenza ipotalamica del respiro, le parole risultano essere un forte strumento per elevare gli stati d'animo, accrescere la gamma dei sentimenti e dominare, al livello delle cellule, la vostra coscienza ed il vostro stato mentale. La scienza non ha tracciato una mappa di tutti gli intrecci del labirinto neurologico del cervello. Ci sono ancora angoli nascosti, territori sconosciuti e sorprese da scoprire. Una delle fonti più ricche che permette di conoscere come usare le parole ed i ritmi al fine di creare un modello cerebrale completo e di integrare pensieri ed emozioni, è insita nella tecnologia del quantum e nella struttura sonora della Shabd Guru. Il frasario ritmato e l'uso "sonoro" delle parole costituiscono delle mappe di queste zone segrete.

Le Shabd del Guru catturano modelli di suoni e di energia negli schemi della coscienza. Parte dell'effetto proviene dalla combinazione ritmica di fonemi o elementi sonori che sono la base del linguaggio comune. Il Guru usa il linguaggio comune in maniera non comune. Come nel Verbo di



persone assorbite dall'estasi dell'infinito, anche questo linguaggio è colmo di significati e di frasi poetiche. E' poetico, pieno di significati e potente. Le unità più piccole e semplici delle parole sono chiamate, nella linguistica, fonemi. Essi sono le unità più piccole di un discorso che permettono di distinguere una parola o espressione da un'altra. Gli schemi della Shabd Guru usano questo livello del quantum o atomico del linguaggio e i canoni imposti alle nostre menti dalla grammatica universale - che è alla base di tutti i linguaggi. Non ha importanza che lingua parliate. Il ripetere i suoni primari fa vibrare le fondamenta del linguaggio stesso.

Così, voi parlate in maniera ed ad un livello diverso nelle vostre conversazioni di tutti i giorni. Stabilite una comunicazione che parte dalle cellule. Utilizzate delle vibrazioni fondamentali che catturano le prime distinzioni che il linguaggio ha e che risuonano con le energie universali dentro di noi.

Pensate ai vari livelli con i quali usiamo le parole. Il primo è il linguaggio comune. Le parole sono ancorate ad esperienze o storie personali. Una macchina ci farà pensare alle macchine che abbiamo avuto o sognato. Qualcun'altro potrà associare cose molto diverse alla stessa parola. Noi dobbiamo diventare degli esperti nell'identificare il tipo di ambiente da cui proviene la persona con la quale vogliamo comunicare, così come il contesto in cui lo facciamo. Il secondo livello è costituito da un insieme di parole o di frasi ben strutturate che agiscono come delle affermazioni, delle formule guida. Molti degli slogans usati sono così. Sono meno personali e spesso catturano sentimenti e sensazioni molto specifici. "Noi siamo i numeri uno, in ogni caso, Hey Hey". Ripetiamo queste espressioni agli eventi sportivi e alle riunioni politiche. I militari sono famosi per l'uso dei loro slogans per comandare, ispirarsi e coordinarsi. Il terzo livello è rappresentato dai suoni primari. Questi non sono né personali, né impersonali. Sono "transpersonali". Hanno un contenuto neutro ma una forma attiva. Il quarto livello va oltre le parole - le parole silenziose di ciò che è mistico e proprio della più profonda realtà delle cose che vibra e anticipa ogni singola espressione.

Ora pensate di ripetere un singolo suono primario, dite "Ma". Al primo livello del linguaggio voi potreste pensare a vostra madre e a tutte le associazioni di pensiero che avete con essa. Come continuate a ripeterlo, esso raggiunge l'energia di un'affermazione. Inizierete, così, a dissociarlo dal livello puramente personale e noterete le sue qualità sonore ed energetiche. Appena vi spostate al terzo livello, le parole si fondono con il ritmo e diventano un tipo di energia. Vi sentite consapevoli e svegli. Siete memori, consapevoli di tutte le storie che vengono dal vostro cervello e dall'attivo emisfero sinistro. I suoni primari vi fanno rimanere calmi e saldi. Ricordatevi che voi siete più grandi delle storie, delle fantasie della mente e che potete dirigerle. L'ultimo livello va oltre le parole e lo lasceremo da parte per essere sentito e vissuto.

I suoni primari - Esemplici del quantum

Il ripetere gli schemi inseriti in una Shabd fa radicare quei suoni primari nel cervello. Ci tocca con il suono stesso e con livelli più elevati dei normali significati. Ecco perché, al fine di ottenere il massimo effetto, noi la ripetiamo, dandogli la nostra più completa attenzione, riproducendola come se stessimo parlando, senza correre, facendo ben attenzione alla pronuncia e lasciandola vibrare nel canale centrale della colonna vertebrale e del cervello. Ogni suono primario è una parola che viene pronunciata da una parte particolare della bocca. Quando formiamo una parola, per dirla, la lingua si muove e tocca il palato, la cima della bocca ed i denti in un punto ben preciso. Controlla la pressione dell'aria e fa vibrare le corde vocali nel cranio. Questa gamma di suoni primari sono combinazioni uniche che usano i punti del riflesso per dirigere il cervello. Non tutte le combinazioni di suoni creeranno un senso di totalità o di guarigione. Le Shabd sono un tesoro che racchiude campioni di totalità e guarigione. Esse costituiscono un'eredità ben testata per nostro uso e consumo.

Io volevo avere un'idea più chiara di come funzionano questi suoni. Così l'ho chiesto a Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji, come esperto delle antiche tecnologie linguistiche degli yogi. I linguisti di un tempo avevano due sistemi grammaticali per capire la struttura ed il significato della lingua. Uno è la normale grammatica come noi la concepiamo. L'altro è chiamato "nirukta" oppure oltre le forme. Quest'ultimo non traduce le unità fondamentali delle parole, come Ma, con il comune significato. Le interpreta secondo l'energia, l'emozione e la consapevolezza che esse creano. Questa era una scienza sacra e segreta. Venne usata per risvegliare il potenziale umano e per curare. Egli spiegò, poi, la scoperta delle 84 aree di riflesso sul palato. La lingua colpisce queste zone quando pronuncia i suoni primari. Ogni suono tocca un punto che invia un messaggio direttamente all'ipotalamo del cervello. Questo è la zona centrale del cervello che guida gli impulsi ed i sentimenti e aiuta a collegare i due emisferi del cervello. Facendo ruotare la lingua sui punti secondo un certo ordine, le diverse parti del cervello sono chiamate in azione. Questo ordine specifico è: curativo, crea totalità, risana l'immagine del corpo ed il flusso dei pensieri e non crea mai dolore. Si applica a tutti senza tener conto del temperamento e della costituzione della persona. E' possibile usare combinazioni che sono mirate ad un'unica qualità. Ma questa è una scienza completa e richiede diagnosi individuali ed una grande sensibilità da parte di chi la pratica. L'uso dell'ordine dei suoni originari fa sì che ognuno si riequilibri e permette alla costituzione individuale di selezionare la particolare energia di cui si ha bisogno. Una analogia può essere la luce bianca rispetto ai colori dello spettro. Nella luce bianca sono raccolti tutti i colori. Voi potete assorbire dalla luce bianca solo le frequenze di cui avete bisogno senza badare a chi voi siate, perché in essa ci sono tutte le frequenze. Questo ordine primario libera la gamma completa di energie curative e di sostentamento del vostro cervello. Ognuno può capirne gli effetti solo usandolo.

Questi suoni e queste shabd si possono condividere con tutti apertamente, senza particolari precauzioni o restrizioni. Uno studente mi chiese se bisognava essere iniziati. Da un gruppo aveva ricevuto un mantra per esercitarsi alla meditazione. Io dissi di no. Questi suoni sono universali e sono basati sul completo uso delle potenzialità del vostro cervello. Sono già vostri. Sono nelle vostre

cellule. La persona che ne fa uso ed esperienza, è la persona alla quale questi appartengono. Non come una religione o gruppo di sorta. E' la scienza dei suoni per l'esperienza e lo sviluppo personale. Questo è molto importante. Ripetere i suoni primari raccolti nella Shabd Guru è veramente come ascoltare. Significa ascoltare con orecchie ben aperte e con la massima attenzione. Significa veramente ascoltare con tutto se stessi. Non vuol dire concentrarsi e mettere a fuoco singolarmente e automaticamente i suoni.

La struttura e le parole dei suoni della Shabd Guru rappresentano qualcosa di molto utile per il dialogo interiore. Essi equilibrano la critica voce interiore e le incessanti razionalizzazioni provocate dall'emisfero sinistro dominante. Trovando una rilassata ed attenta dimora nel ritmo dei suoni, la gamma completa dei sentimenti e delle intuizioni entra in contatto con le storie e le astrazioni più profonde che ci creiamo. Quando medito, quando dico naam simran da un'espressione della Shabd Guru, io non cerco di bloccare il dialogo interiore. Lascio semplicemente che le sensazioni date dai suoni crescano, ed accordo i pensieri che si aggiungono nella mia mente con i miei dialoghi interiori. L'emisfero sinistro e le parti ad esso alleate sono indaffarati a creare storie e ragioni. Io mescolo tutto ciò con i ritmi fortemente centrati della Shabd. I due si combinano in una grande chiarezza emotiva e concettuale. Il cervello creerà sempre, flussi di discorsi interiori ed andrà a scovare le sensazioni. E' designato a fare questo. Così non cercate di creare il silenzio o bloccare i pensieri. Sincronizzatevi semplicemente con i suoni ed il respiro. Le nuove energie e risorse delle altre parti del cervello vi faranno sperimentare naturalmente le vostre sensazioni ed i vostri pensieri nella maniera giusta, più consona ed autentica.

#### Le origini del linguaggio ed il veicolo della parola

Io so che noi non perdiamo mai il potere di ricrearci con il suono ed il ritmo. E so questo dopo aver insegnato a centinaia di migliaia di persone negli ultimi 26 anni e dopo averle viste cambiare. Quando tutta la nostra energia si è esaurita e la speranza ci ha abbandonato, noi ricerchiamo il ritmo che innalza. Quando siamo esaltati e la vittoria è nostra, noi cerchiamo i toni del trionfo per gioire. La musica è nei nostri geni. La parola è potente e noi la cerchiamo quando vogliamo rigenerarci o esprimerci. E' un patrimonio di tutta l'umanità.

Forse, l'intuizione che si cela nell'amore per i semplici suoni ritmati, deriva dalla constatazione che molti degli intricati problemi della vita non possono essere sciolti dalle sole dita del nostro intelletto. Abbiamo bisogno che tutto il cervello, con l'aiuto delle passioni e dei sentimenti, pensi chiaramente ed agisca con decisione. Immergendoci nel ritmo e facendo scintillare le nostre cellule per poi lasciarle risuonare assieme alle parole, noi permettiamo alle nostre cellule e al nostro cervello di elevarsi a nuove altezze. Noi uniamo la ragione e l'emozione. E' solamente da queste altezze che le vere soluzioni possono venire. Riuscire a pensare alla gioia quando la vostra energia è depressa, è una mera fantasia. Ritornare sulla stessa vecchia storia non la cambia, a meno che noi non la

commentassimo, ci aggiungessimo altre parole, calibrassimo ogni pensiero mentale con uno strumento che cambi lo scopo e la proiezione dei pensieri. L'uso cosciente ed attento della Shabd Guru e del respiro, con ritmi e suoni, permettono di fare proprio e di aprire quel tesoro colmo delle esperienze dell'eternità.

Le parole sono suoni che noi produciamo ed usiamo come linguaggio per comunicare. I suoni sono vibrazioni naturali come quelle del vento o delle campane. Le parole sono psicoattive. Esse attivano le parti del nostro cervello ed i canali neuro-chimici delle nostre emozioni. Le parole si collegano a zone diverse del cervello e a diversi emisferi. Potete risvegliare zone diverse del cervello con le parole che usate ed il peso che gli date.

Ascoltare suoni come le campane, le cascate d'acqua, il cinguettio degli uccelli ed i gongs, può essere un eccellente e benefico esercizio per meditare e rilassarsi. I normali suoni di fondo mancano dei componenti ritmici che vengono abitualmente aggiunti ai mezzi usati nella meditazione e nelle composizioni terapeutiche. Così ascoltare i suoni sparsi della natura non produce gli effetti integranti che vorremmo per il cervello. D'altro canto, quando venite assorbiti dalla Shabd ed i suoni primari vibrano in ogni cellula durante ogni vostra attività, voi potete sentire tutti i suoni periferici, liberamente. Vi potete divertire e anche accrescere l'incontro dei suoni del mondo della natura con le melodie di uno strumento. Le parole permettono al nostro cervello di fare molte cose, oltre che il suono ed il silenzio. Gli avalli a sostegno di questo sono:

Il linguaggio e l'uso della parola sono unici ed esclusivamente umani. Sono radicati nei nostri geni e nella struttura del nostro cervello. La capacità di parlare e di comprendere le parole fa usare molte parti del cervello. Le parole aiutano a comprendere il nostro senso del corpo, di noi stessi e del mondo.

Quando usiamo i suoni primari, noi accresciamo la connessione e collaborazione naturale tra le parti del cervello. Questo è vero in parte perché le parole sono profondamente legate al sistema nervoso di tutti noi. Ed è vero in altra parte perché è uno dei modi prettamente umani con i quali combiniamo le emozioni alla ragione. Le parole ci fanno mettere in contatto o separare le emozioni e le fantasie. E questo è vero in parte perché noi usiamo inconsciamente le parole per stabilizzare noi stessi e le nostre esperienze.

### Imparare il linguaggio

Nessun altro animale usa il linguaggio o le parole come facciamo noi. Gli animali comunicano. Essi sentono e sono sensibili. Ma anche i tentativi più riusciti per capire od imparare il linguaggio di qualsiasi animale, scimmie o delfini che siano, hanno sì ottenuto grande popolarità ma hanno avuto uno scarso successo. In effetti i risultati più interessanti hanno fatto capire fino in fondo la

complessità e la innata predisposizione che sta alla base della capacità dell'uomo di parlare. In una recente indagine sul linguaggio e la natura umana, Ray Jackendoff riassume i risultati degli esperimenti: "In breve, la grammatica universale, o anche qualcosa di più remoto simile ad essa, sembra essere esclusivamente umana. Le scimmie comunicano? Indubbiamente sì. Sembra persino che riescano a comunicare simbolicamente, il che è abbastanza impressionante. ...le scimmie imparano le parole... più o meno come le persone imparano i sistemi di scrittura. Ci vuole allenamento e uno sforzo prolungato negli anni. Il loro vocabolario è costituito da un massimo di cinque o seicento simboli." I bambini, all'età di cinque anni, imparano circa 10.000 parole. La conseguenza di ciò non è data dalla distanza o vicinanza ai nostri antenati animali, ma dipende dalle parole che formano un unico e profondo collegamento tra il nostro sistema nervoso, le nostre emozioni ed il nostro comportamento. Ogni tradizione di tipo spirituale condivide la visione che le parole sono intrecciate con le nostre speciali capacità ed anche con la nostra dimensione spirituale. Tutto ha inizio con il Verbo. L'universo e la nostra consapevolezza si basano sulla parola. Così ci viene chiesto di fare attenzione alle nostre parole, di coltivarle ed elevarle. Se noi facciamo questo, potremo sperimentare la capacità di essere uomini in pieno. L'uso delle parole dà impulso al cervello che attiva antiche facoltà e ci costringe ad essere completamente presenti a noi stessi.

Le parole ed il linguaggio sono radicati nei nostri geni e nella struttura del nostro cervello. Per molto tempo si è pensato che il linguaggio veniva imparato grazie agli stimoli e alle reazioni. Ma ascoltate i bambini. Essi costruiscono frasi che non hanno mai sentito. Possono imparare ogni linguaggio al quale sono esposti. Noam Chomsky che si è occupata della teoria del linguaggio, ha ipotizzato l'esistenza di una specie di grammatica universale presente a livello genetico negli uomini, che ci prepara ad assimilare il linguaggio, a parlare e che struttura nella maniera base le lingue ed i concetti possibili. Questo sembrerebbe plausibile soprattutto se voi considerate che migliaia di linguisti in centinaia di anni non hanno capito come facciamo a parlare, né la grammatica o il procedimento stesso del linguaggio. Ma un bambino di cinque anni lo fa semplicemente e bene. Le parole diventano automatiche appena imparate. Sono porte d'ingresso per la coscienza ed il mondo sociale da un lato e per il regno "primordiale" ed inconscio dall'altro. Usare le parole fa leva su quelle forze, conosciute e non, che conducono a quelle porte. Le ragioni principali per cui noi sappiamo che le parole e la nostra abilità nell'usarle sono universali ed insite in noi sono:

Tutti i linguaggi possono essere imparati

I bambini imparano le parole al di là della loro condizione economica, della razza, della religione, del paese e persino della loro intelligenza. Infatti, anche i bambini prodigio imparano una lingua così facilmente ed in altrettanto tempo di quelli meno intelligenti.

I linguaggi non hanno bisogno di essere insegnati esplicitamente

I bambini imparano il linguaggio e a parlare senza che gli vengano spiegate le regole o le strutture.

L'apprendimento della lingua avviene attraverso fasi uguali

Appena il sistema nervoso si perfeziona, si perfeziona anche il tipo di parole che il bambino acquisisce. Le sequenze dei suoni, l'ordine e le desinenze delle parole vengono tutte imparate in fasi regolari. Queste fasi non cambiano con i diversi ambienti o sforzi educativi.

La varietà espressiva del linguaggio è praticamente infinita

L'evoluzione ha ottenuto dei vantaggi "selettivi" dalle parole ed dal linguaggio. Questo può dipendere dall'abilità nel comunicare, anche grazie a dei simboli. Può inoltre aver origine da altre funzioni che hanno le parole, come quella di essere dei neuro-stimolatori o di attivare un meccanismo che richiama le informazioni altrimenti "separate" dal tempo, contesti o sensi, modi di dire. Il bambino ha qualche milione di anni di vantaggio sui linguisti.

Noi non ereditiamo le parole specifiche così come le forme delle parole o i modi in cui si struttura una lingua. Le norme su come abbiamo o ci poniamo delle regole sono programmate nella forma, nella struttura e nelle connessioni del cervello. Ecco perché le parole sono universali e sono influenzate dall'ambiente. Quale linguaggio impariamo dipende dalle opportunità che noi abbiamo. La struttura di base e come i suoni ci possono toccare sono già presenti in noi.

Le parole usano molte parti del cervello

Un'altra ragione per cui le parole hanno un tale effetto è quella che esse stesse fanno uso di molte delle parti del cervello. Voi potete sistemare delle parole specifiche in una data sequenza e ciò fa attivare tutto il cervello. Probabilmente, nell'ultimo decennio o giù di lì, avete sentito dire che il cervello ha due emisferi cerebrali, il destro ed il sinistro. E che questi sono come delle immagini in uno specchio, simili ma anche molto diverse. Le funzioni del sinistro sono il linguaggio, le parole, la ragione, i concetti e le sequenze. Le funzioni del destro sono i sentimenti, la musica, "il quadro completo" e l'immaginazione. Voi avete effettivamente due cervelli che hanno modi molto differenti di procedere ed agire.

Bene, la storia completa del cervello non è ancora conosciuta. La divisione in destro e sinistro è un po' troppo semplice, anche se ha elementi importanti di verità, specialmente per quel che riguarda le parole ed il linguaggio. Il cervello dell'uomo, così come la sua vita, non rientra in queste categorie fisse, anche se queste ci danno conforto e chiarimenti veloci. Il cervello ha una grande capacità di adattarsi e di scegliere quello che è più consono e possibile in ogni momento dello sviluppo. E' composto da una complessa struttura di moduli e di parti correlati fra loro. Quest'ultimi si

influenzano a vicenda e possono isolarsi o collegarsi a seconda della richiesta. In realtà potrebbe essere molto più esatto pensare al cervello come ad una miscela turbolenta di vari flussi chimici, con parti in competizione che vincono e si specializzano in determinati tipi di funzioni. Alcune di queste zone sono predisposte energeticamente ad avere un limite sulle altre.

Sarebbe molto più esatto come metafora per il cervello pensare ad esso come ad una federazione libera di "stati neurali" che competono e cooperano a seconda delle mansioni alle quali devono assolvere. Michael Gazzaniga ne "Il Cervello Sociale" ("The Social Brain") descrive questa nuova prospettiva: "Ci sono molti sistemi paralleli e consci, anche gli uni degli altri, nel cervello, non solo due. E' come una società con interessi in competizione. La necessità inesorabile del nostro emisfero sinistro dominante di spiegare a parole le azioni intraprese da uno qualunque dei sistemi mentali, fa aumentare il soggettivo senso di unità che noi abbiamo." In altre parole, l'emisfero sinistro concorre strutturando le parole e creando una storia sulla nostra esperienza che abbia un senso ed un filo logico. Noi razionalizziamo a livelli virtuali. Persino un bambino piccolo crea una storia - "una bugia" - non con intenzioni cattive o per abitudine. La storia è un regalo dell'emisfero sinistro, sempre più dominante, e delle parti con esso coalizzate che usano il linguaggio.

Non meravigliatevi se siamo combattuti. Non meravigliatevi se più personalità sono possibili. La meraviglia sta nel fatto che noi non siamo separati dalle nostre molteplici azioni più di quanto sembri. Apparentemente l'unità, l'integrità e la coerenza sono una costruzione della società ed un conseguimento che deriva dallo sforzo, dall'esercizio e dalle esperienze che sincronizzano le varie parti. Ecco dove le parole entrano in gioco.

L'orchestrazione di tutto il cervello

Grazie all'uso delle parole in semplici ma sottili combinazioni poetiche con il ritmo, noi possiamo spingere le diverse parti a lavorare insieme. Le parole ritmate possono agire da calamita per molti flussi di pensiero e sensazioni che provengono dalle parti inconscie del cervello. Se noi scegliamo i suoni giusti, possiamo sganciarci dall'influenza che le vecchie razionalizzazioni avevano su di noi ed aprire la strada ad azioni molto più efficaci e a tutte quelle sensazioni che le seguono.

Considerate come le parole colpiscono le diverse parti del cervello. L'emisfero sinistro è la star. Due parti specifiche sono state identificate: la zona di Wernicke e quella di Broca. La zona di Broca è grande quanto un uovo e si trova in basso, nel lobo frontale sinistro. Esso assembla e codifica la sintassi delle frasi. Entra in azione quando avete bisogno di costruire una frase o creare una sequenza di parole. La zona di Wernicke è più indietro, in mezzo al lobo temporale. Essa sistema le parole in affermazioni che abbiano un senso. Se qualcuno ha la zona di Broca danneggiata riesce a farfugliare parole o espressioni ma esse mancano di senso grammaticale; anche se hanno un significato ben chiaro. Se, invece, è la zona di Wernicke ad essere danneggiata, la persona avrà una parlata fluida

con sintassi appropriata ma senza significato. L'emisfero destro viene attivato con il canto, le metafore, la musica, le rime e con semplici suoni di vocali come "ah". Alcune zone specifiche rispondono anche a delle qualità prosodiche delle parole: accenti, toni, volume e timbro. Qualcuno con dei danni all'emisfero sinistro potrebbe parlare in monotono, con poco contenuto emotivo. Un'altra scoperta interessante è che il contenuto emotivo rappresenta in parte la chiave alle zone usate. I giudizi critici e distaccati utilizzano di più l'emisfero sinistro. La percezione di oggetti concreti e sensazioni utilizza di più l'emisfero destro. Molte emozioni negative sembrano far uso del lobo frontale destro e molte emozioni positive usano le zone frontali sinistre. Anche se i suoni a monotono e le vocali pure stimolano le zone di destra, molte consonanti abbinate a vocali toccano le zone di sinistra; suoni come "Ta" e "Na". I suoni fondamentali con melodie semplici e ripetitive andranno a toccare diverse zone dell'emisfero destro e qualche zona del linguaggio nel sinistro.

L'emisfero destro ed il sinistro sono collegati e coordinati da una larga fascia di nervi chiamata corpus callosum. Tutte queste parti comunicano e hanno dei ritmi delicati uniti attraverso la fascia di collegamento. I collegamenti sono anche assicurati da un'importante zona chiamata sistema limbico e ipotalamico. L'ipotalamo direziona molti impulsi ed emozioni e li collega alle azioni. Molte delle zone della parola nell'emisfero sinistro sembrano essere connesse al sistema limbico tramite il movimento e tramite l'articolazione di un discorso. Questo sta a significare che le parole che noi formuliamo, anche se ripetute mentalmente, hanno una speciale interconnessione con il cervello centrale e le nicchie delle emozioni dell'emisfero destro.

Si è avuto un intrigante e rilevante risultato dalle ricerche sui pazienti schizofrenici, nei quali la connessione tra gli emisferi è divisa. Pensate ad un'azione che viene fatta con l'emisfero destro, come l'afferrare un ombrello con la mano sinistra. Se chiedete qualcosa all'emisfero sinistro su quell'azione non ne saprà nulla poiché tutti i collegamenti sono staccati. Tuttavia esso si crea una ragione. In effetti un'intera storia! Le funzioni del linguaggio dell'emisfero sinistro non possono resistere a non trovare una spiegazione a tutte le cose che accadono, anche se non ci sono informazioni da usare. E' un coercitivo narratore di storie, specialmente per tutto ciò che è sconosciuto. Ecco probabilmente perché noi siamo attenti, in un discorso, ai suggerimenti emotivi, per poi arrivare a comprendere se le parole sono mosse da motivazioni e sentimenti reali.

Questo può spiegare il costante battibecco mentale che molti di noi hanno. Può anche spiegare perché le storie che ci raccontiamo, si discostano spesso dalle nostre vere emozioni e dalle nostre potenzialità. Le nostre storie intime portano con loro dei credo limitativi, informazioni scadute e razionalizzazioni che ci trattengono dall'intraprendere semplicemente le azioni che noi vorremmo. Il poter coltivare parole e storie intime che rappresentino dei veri valori e scopi con l'aiuto di tutte le parti del cervello e delle emozioni, significa veramente riuscire a realizzarsi.



Così, dove ci lascia tutta questa ricerca? Le parole sono dei perfetti neuro-stimolatori che azionano e collegano molte parti del cervello. Quando sono abbinare al movimento e alla potente influenza ipotalamica del respiro, le parole costituiscono un forte mezzo per elevare gli stati d'animo ed aumentare la gamma dei vostri sentimenti. La scienza non ha tracciato la mappa di tutti i cunicoli del labirinto formato dai nervi del nostro cervello. Ci sono ancora angoli nascosti, territori sconosciuti e sorprese da scoprire. Una delle fonti più ricche per capire come usare le parole ed i ritmi per creare modelli di cervello più completi e per riuscire ad integrare le emozioni e i pensieri, si trova nelle culture antiche. I battiti ritmici dei tamburi e "l'uso cantato" di semplici sillabe per curare e celebrare, rappresentano delle guide a queste zone segrete.

Noi esercitiamo il nostro cervello. Esso impara, aumenta le connessioni, si migliora e si specializza. Questo è ancora un territorio nuovo. Noi non conosciamo tutte le risposte e solo di recente abbiamo inventato nuovi apparati di finestre tecnologiche per gettare uno sguardo nel cervello, usando i campi magnetici: "Risonanza magnetica" (Magnetic Resonance Imagery); "Tomografo a scansione assiale computerizzata a raggi X" (Computerized Axial Tomography Scans using X rays) ed il P.E.T.

Il vostro cervello è diverso ed appare diverso in quelle prove dove agite con l'aiuto e la guida di tutto il cervello, rispetto alle azioni di un apprendista o azioni intraprese con disorganizzazione emotiva. Il vostro cervello si specializza. Si specializza affinché uno sforzo sia efficace così da conservare le energie ed imparare dal passato. Non ogni parte del cervello fa tutto. I compiti sono suddivisi in complessi apparati di sottosistemi che usano in modo diverso i sensi, le emozioni e i tipi di stimolazione. Se voi provate ad ascoltare con le parti che vedono, la vostra capacità musicale sarà risvegliata e progredirà lentamente. Sarà inutile organizzare una serie di azioni o pensieri in maniera lineare con la parte del vostro cervello che è esperta del ritmo e della melodia. Cercate di organizzarvi con le parti sbagliate del cervello ed il risultato sarà l'arte o un marchio personalissimo dato al caos. Voi potrete far divertire la parte creativa del cervello con carte e files ammassati sulla vostra scrivania, ma non sarà facile.

Voi provate ad integrare le varie parti del cervello e a combinarle perché portino avanti al meglio i vostri sforzi. Quando tutto il cervello è in allarme, connesso e stimolato a rispondere come ci necessita, noi entriamo nella speciale sfera di perfezione, eleganza reale e gioiosa. Noi sperimentiamo tutto questo come chiarezza mentale, vitalità emotiva e colma di propositi.

Sotto al cappuccio - Un breve viaggio nel vostro cervello

Scaviamo un po' nei grandi meccanismi che producono i fenomenali effetti della Shabd Guru. In realtà, non avete bisogno di sapere tutto, solo per far uso delle tecniche. Questo è riservato a quella parte di voi che vuole spuntar fuori dal cappuccio dopo una corsa esilarante con la solita macchina sportiva. Alcune parole tecniche di anatomia e chimica sono inevitabili. Ma prendetele

semplicemente come tracce per delle arrampicate libere che indicano le zone che state attraversando; oppure come territori interessanti per future esplorazioni che vi tengono, comunque, sulla strada che porta a destinazione. La principale destinazione è costituita dall'importanza e la natura della linea mente-cervello-respiro per "l'efficacia" e la qualità della vostra vita.

Il suono, il respiro ed i loro ritmi sono l'anello più importante nella catena mente-cervello-comportamento. Gli scienziati hanno documentato la nostra capacità di auto curarci, di intaccare il sistema immunitario con pensieri ed emozioni, di cambiare rapidamente comportamenti ritenuti incorreggibili, di agire in uno stato mentale da cui si ottiene il massimo da sé stessi ed uno stato generale di delizia. Il mistero è sempre stato: qual'è questo anello?

Il vecchio modello del cervello e del sistema nervoso ha lasciato definitivamente spazio alla finale comprensione della complessità e delle profonde interconnessioni che ci sono tra i nostri geni, le cellule, i nervi, le ghiandole e le azioni. Come è stato già detto, il cervello non è più considerato solo in termini di nervi o visto come un computer. Il cervello è considerato come parte di un supersistema complicatissimo di messaggeri chimici, di "neuro-sentieri", di percezioni e miscugli di informazioni ed energie. Tutto ciò è legato insieme dalla chimica e dal ritmo.

In questo supersistema l'anello che unisce le sensazioni, i pensieri della mente ed il resto del corpo, è rappresentato dal sistema limbico, dall'ipotalamo e dalla ghiandola pineale. Questo gruppo di centri neuro-endocrini traducono gli impulsi nervosi e le associazioni di idee della corteccia cerebrale in messaggi chimici. I messaggeri sono gli ormoni e le neuro-pepsine. Questi formano un mare di informazioni ed energie che gira tra le nostre cellule. Le cellule hanno dei ricevitori, in posti particolari, che possono riconoscere i messaggeri. Il risultato del messaggio è un cambiamento psicologico e metabolico. I geni ed il complicato ingranaggio delle cellule, producono nuovi elementi chimici che liberano l'energia, cambiano la forma e la struttura delle cellule stesse, spingono alla guarigione e a reazioni del sistema immunitario ed infine creano emozioni e stati d'animo.

### Ipotalamo

La punta della piramide del sistema che regola la mente ed il corpo, risulta essere un insieme di centri psico-attivi non più grandi di una grossa noce. Si trova in cima perché è un centro di informazioni. Esso riceve informazioni da tutti i sensi, dalle idee, dalle associazioni della corteccia cerebrale e da tutte le parti del corpo come i geni, le cellule, i muscoli. Esso invia informazioni sotto forma di messaggeri chimici che preparano il corpo e la mente ad imparare, ad esprimere i sentimenti ed agire. Questo flusso di informazioni non è lineare né uni-direzionale. Riverbera come delle onde; pulsa come una rapsodia musicale. Questo conduttore o direttore d'orchestra che è l'ipotalamo, cattura l'attenzione di tutti ed usa il ritmo per coordinare i vari strumenti del sentimento, della consapevolezza e dell'energia. L'intero supersistema di nervi e ghiandole è

regolato da intricate combinazioni di bio-ritmi. Il conduttore centrale per questi ritmi è il respiro. Quest'ultimo costituisce la bacchetta del direttore d'orchestra.

Quando ogni parte è pronta e messa in allarme dal direttore, stimolata ed attenta, i colpi ed i movimenti della bacchetta stabiliscono gli stati d'animo della musica e fanno suonare l'orchestra in perfetta sintonia. La qualità ed il ritmo del respiro, usato in modo appropriato nei suoni o nella Shabd, è interpretato come un codice dall'ipotalamo. Ogni respiro e ogni stimolazione degli 84 punti della bocca, è un colpo di bacchetta che libera onde di messaggi neuro-chimici per attivare la ghiandola pituitaria la quale dirige tutte le altre ghiandole. Tutto questo regola il livello delle nostre funzioni immunitarie, la qualità delle nostre emozioni e la flessibilità ed efficacia delle nostre azioni.

E' questa fascia di nervi e di ghiandole che ci lascia dare il giusto peso alle esperienze che viviamo. Noi non sentiamo i cambiamenti delle molecole o delle cellule. Ma, a volte, sentiamo i cambiamenti dei neuroni. Noi viviamo in cicli di ... respiri al minuto. Noi ci accorgiamo dei cicli dei minuti e delle ore. Noi impariamo e cambiamo nell'arco di ore, giorni e settimane.

Quando impariamo a regolare noi stessi con la Shabd Guru e a regolare il respiro vitale, noi ci facciamo carico del vincolo tra mente e corpo. Noi abbiamo un mezzo che elabora come determinare dei cambiamenti a livello cellulare in frazioni di micro-secondi e che dà vita ogni ora e giorno a nuovi processi di apprendimento, nuovi stati d'animo e azioni. Cambiare il tipo ed il ritmo del vostro suono e respiro con la Shabd Guru porta il legame neuro-endocrino ad intaccare quattro sistemi importanti: il sistema nervoso, simpatico e parasimpatico, che controlla gli stati di eccitamento, rilassamento e delle grandi prestazioni; il sistema endocrino che produce gli ormoni, controlla l'umore e i sentimenti legati a stati di vitalità ed energia; il sistema immunitario che fa stare in salute e reagisce alle malattie e ai danni dello stress; ed infine i sensi ed il sistema nervoso centrale sparso nel mare neuro-chimico del corpo che collega tutte le cellule. Questo è il potere della Shabd Guru! Rompe il codice neuro-respiratorio che regola le ghiandole che cambiano gli elementi chimici che coordinano la vostra energia, il vostro umore ed il vostro stato vitale. Essa usa il suono, il respiro ed il ritmo per regolare la linea mente-cervello-emozioni-corpo-azione. Se la Shabd ed il respiro sono i direttori, voi siete ancora i compositori. Potete cambiare le note. Creare accordi di felicità o tristezza. Portare gli strumenti a dei crescendo sempre più alti o cullarli con delicate melodie. La struttura della Shabd Guru è un mezzo per la composizione. Scrivete una grande sinfonia o un gioioso jingle. Create sentimenti di gioia, entusiasmo o calma.

I particolari di tutti questi meccanismi chimici e di nervi sono complessi e vanno oltre ciò che probabilmente dovrete o vorreste sapere da queste pagine. Ogni vera spiegazione risulterebbe parziale poiché la ricerca non è completa. Il legame limbico dell'ipotalamo è ben definito. L'effetto del respiro è conosciuto. Il potere del suono si sta iniziando ora a studiarlo. I messaggeri chimici ed i loro sentieri sono stati tracciati. Tutta questa gamma di studi sta provocando un interesse crescente.

Ci sarà un flusso di nuove scoperte nei prossimi anni. Il numero di enzimi chimici che conosciamo aumenterà da 500 a più di mille. Mentre si sta ancora lavorando sui particolari, voi potete decifrare il messaggio vero del grande disegno. Potete vivere e gioire degli effetti della tecnologia del quantum e della pratica della Shabd Guru con tutti i suoi effetti e le sue trasformazioni.

Qui trovate uno schema di base, un prospetto, dei livelli di questi collegamenti-chiave. Vi spiega cos'è il grande disegno, il grande quadro, cosicché possiate apprezzare i meccanismi e le potenzialità che scaturiscono con questo semplice tipo di esercizio. Qui di seguito troverete dei punti che sono solo dei segni, delle indicazioni per una più grande scalata nel sorprendente campo dell'energia, della salute e cura del corpo.

Il direttore d'orchestra: l'asse limbico-ipotalamo-pituitaria

Questa è una particolare combinazione di tessuti racchiusi in aree ristrette, nuclei, e legati insieme da un profondo senso per il mistero ed il destino. Il termine "limbico" significa "confine". Quando gli anatomisti aprirono per le prime volte il cranio e studiarono le funzioni del cervello, sembrava esserci una linea di demarcazione tra le funzioni dei pensieri più elevati, associate alla corteccia cerebrale, e le emozioni più basse con le funzioni del metabolismo, associate al cervello centrale e al tronco cerebrale. L'ipotalamo è una parte di quest'insieme ed il suo compito principale è quello di ricevere le informazioni dalla corteccia, da tutte le cellule del corpo e dai sensi per trasformarli in messaggeri chimici i quali controllano le emozioni, le azioni e l'attività del metabolismo.

L'ipotalamo è il vero dominatore delle comunicazioni corpo-mente, e questa non è un'invenzione della corteccia cerebrale. E' vero che noi siamo più sensibili alle immagini e ai dialoghi interiori, ma anche questi devono essere tradotti in una lingua che sia comprensibile e che possa raggiungere tutti i nostri tipi di cellule. Tutte le funzioni del corpo sono coordinate qui. L'ipotalamo ha delle ramificazioni lungo il tronco cerebrale, in quelle aree che regolano la stimolazione, l'attenzione ed il metabolismo. Esso ha altre ramificazioni nella corteccia cerebrale, limbica e nella parte centrale della talamo anteriore. Comunicando simultaneamente in entrambe le direzioni, risponde ad un turbine di richieste provenienti dall'ambiente circostante e dall'interno. La cosa più importante è che esso stabilisce un equilibrio tra corpo e mente, una vivacità psicologica, emotiva e di pensiero. Sono questi stati di equilibrio, questi "accordi" di sentimenti e l'aria nella nostra opera che formano il commovente mosaico del nostro io e della vita. Se voi cercate di mantenere uno stato mentale semplicemente pensando ad un'unica cosa, il tutto vi sarà difficile. Il pensiero è viscido e sarà raggiunto da un centinaio di altri pensieri contrastanti. Ma se voi stimolate l'ipotalamo a creare uno stato ed un equilibrio mente-corpo, sarà come sintonizzarsi su una frequenza radio o TV. In questo stato alcuni pensieri sono facili da "trattenere", altri sono esclusi automaticamente. Questo conduttore guida i vostri umori, i vostri toni e la vostra mente.

Il movimento invia informazioni, muove il metabolismo, migliora la circolazione ed aumenta la comunicazione con il conduttore. Il respiro è l'anello centrale che lega i ritmi richiesti ed usati dal direttore. I tipi di suoni della Shabd Guru sono spartiti musicali che creano i giusti stati di coscienza. Tutti gli strumenti del corpo pulsano e comunicano a ritmo. Il direttore deve assemblare tutti questi ritmi in una armonia. Il suono ed il respiro registrano e guidano gli altri ritmi che sono nel corpo. E tutti gli strumenti fanno attenzione alle loro battute.

#### Ghiandole endocrine: strumenti per l'energia e gli stati d'animo

Il conduttore interpreta, dai nervi del cervello, i pensieri della mente ed invia ormoni alla ghiandola pituitaria. Questa è una "ghiandola leader". In oriente è associata al "terzo occhio", la funzione intuitiva dell'uomo che permette di sapere cose non riconosciute consciamente. Noi abbiamo tracciato alcuni sentieri cerebrali che iniziano con le associazioni fatte nella corteccia cerebrale, poi passano nei centri dell'ipotalamo ed infine attivano i nervi che le proiettano in uno dei due lobi della pituitaria. Questi nervi producono dei "fattori di rilascio", delle neurosecrezioni che sono i messaggeri della pituitaria e che le fanno liberare gli ormoni nel sangue. Quest'ultimi viaggiano verso i ricevitori di tutto il sangue.

Ma non è uno scambio facile. Lo stato dell'ipotalamo ed il modo in cui risponde dipendono da impulsi-chiave come il battito ed il respiro. Il respiro è legato allo stato emotivo e metabolico in cui vi trovate. Una regolazione profonda del respiro, può cambiare il tipo, l'equilibrio e la gamma degli ormoni liberati nel sistema. Di conseguenza, questo rifornirà il metabolismo di riserve extra di energie conservate per le grandi prestazioni e regolerà gli stati d'animo, cioè gli ingressi delle nostre emozioni. Il campo di specializzazione di questi meccanismi si chiama neuro-endocrinologia.

La profondità e la frequenza del respiro, la tonalità, il ritmo, l'intensità e la sequenza del suono sono tutti fattori molto importanti per ricordare alla pituitaria le sue funzioni ed la sua integrazione con la misteriosissima ghiandola pineale. Semplicemente respirando lentamente e profondamente, si possono ottenere dei grandi effetti curativi.

#### Sistema nervoso: strumenti per l'azione ed il rilassamento

Questo è il sistema al quale associamo la nostra capacità di reagire alle emergenze. A ciò fa capo metà del sistema nervoso chiamato "sistema simpatico" Questo è il pedale del gas del vostro corpo. Fa accelerare il battito cardiaco, aumentare la pressione sanguigna e velocizzare il respiro. Una volta che è attivato da rabbia o paura, dura a lungo. Tutto il corpo riceve un messaggio: svegliati e vai! L'altra metà del sistema è il "sistema parasimpatico". E' il freno. Esso calma il respiro, fa rilassare la digestione, i nervi e la circolazione. Vi calmate e tranquillizzate. Il suo messaggio è: rilassati, prendi tutto come viene e goditi quello che hai! Insieme, i due sistemi, inviano messaggi del tipo "vai" o

"rilassati" a tutti gli organi del corpo (arti, cuore, intestini, adrenaline, ecc). I sensi e la mente generano impulsi che vanno al conduttore. Questo li valuta tenendo conto di tutta la condizione corpo-mente; condizione che, a sua volta, dipende dai messaggeri delle cellule e dai ritmi del corpo. Il conduttore, poi, suggerisce ad ogni parte del sistema nervoso di inviare i neurotrasmettitori per originare il cambiamento. Il messaggero del sistema simpatico è chiamato "norepinefrina" e del parasimpatico "acetilcolina".

Uno dei fattori principali che regolano questo gas e questo freno, è la distribuzione del flusso del sangue in tutto il corpo. Vi può far sentire caldi o freddi. Può nutrire i tessuti o lasciarli degenerare. Può stimolare la crescita di tumori o restringerli appena interrompe le provviste di sangue. Esso modifica processi fondamentali come la coagulazione del sangue, la guarigione delle ferite e la forza di reazione del sistema immunitario alle infezioni e allo stress.

Ci sono due punti importanti su questa parte del legame mente-cervello. L'equilibrio è mantenuto da una costante e ferma serie cadenzata di attività del sistema nervoso. Avrete probabilmente sentito parlare dei ritmi ciclici - o ritmi giornalieri come il dormire e lo svegliarsi. Ma i ritmi più importanti per il conduttore sono i ritmi ultra-radianti, che sono più brevi e ricorrono per tutto il giorno. Se questi ritmi si desincronizzano, avrete una reazione, a livello cellulare, ritardata, con malattie psicosomatiche di ogni tipo, crollo emotivo generale e anche un senso di malessere cronico. Mantenendo, invece, questa qualità ritmica dei nervi, comandata dal conduttore, sarà d'obbligo sentirsi bene, felici ed in salute. In secondo luogo, voi potete equilibrare il sistema nervoso cambiando l'apertura relativa di una narice rispetto all'altra e cambiando il rapporto tra inspirazione ed espirazione. Questo è un meccanismo di regolazione importantissimo: il corpo lo fa da solo quando tutto è a posto. E' chiamato il ciclo nasale ed è stato ben studiato e documentato. Varia dai 65 minuti ai 150 minuti a seconda dell'individuo, con una media di circa 90 minuti nelle persone più in forma. Se ne ricava che questo è una guida fondamentale per tutti i ritmi del corpo. Io ho partecipato, infatti, a delle ricerche che mostravano che anche gli emisferi della corteccia cerebrale cambiano livello di attività con il cambiare delle narici "attive".

Il riordino cosciente del ritmo con la Shabd Guru aiuta a curare molti problemi che si possono avere lavorando sulla parte simpatica del sistema nervoso. La Shabd Guru è uno dei mezzi migliori per rinforzare il sistema parasimpatico e bilanciare il ritmo del sistema nervoso.

**Sistema immunitario: strumenti di difesa**

Il flagello dell'AIDS e di altre piaghe in tutto il globo, hanno portato a nuove, grandi scoperte ed esplorazioni di questo sistema. Esso, non solo mantiene le cose ferme, salde, ma può ed impara a reagire a stress ambientali specifici e a cambiamenti emotivi. E' un sistema in costante cambiamento che è in comunicazione, attraverso il conduttore, con lo stato generale mente-corpo, soprattutto per

controllare la presenza di agenti invasori. La sua prontezza nel reagire dipende dalla storia, dall'apprendimento e dai messaggi che riceve dal resto del corpo trasmessi dal conduttore. Il nuovo campo di studi che racchiude psicologia, chimica, neurologia ed immunologia è chiamato psiconeuroimmunologia.

La cosa più importante da sapere, è che l'enorme sfilza di candidati chiamati immunotrasmettitori formano una linea di comunicazione tra le cellule produttive o reattive del sistema immunitario e i centri ipotalamici. Attraverso questa connessione il sistema immunitario interagisce con entrambi i sistemi: endocrino e nervoso. L'uso della Shabd Guru e del respiro per far salire i ritmi dell'ipotalamo ed elevare tutto il corpo, crea un effetto curativo del sistema immunitario. Esso aumenta e migliora l'uso delle cellule, come le cellule natural killer, aiuta la rimozione delle tossine e la lotta contro i virus. Io ho aiutato migliaia di persone ad aumentare la loro resistenza per combattere qualsiasi malattia, come quelle del sistema immunitario, artriti, allergie fino all'infezione HIV.

#### Sensi e sistema nervoso centrale

Il gruppo limbico-ipotalamico-pituitario invia e riceve messaggeri, come i neuropeptoni, in tutto il corpo. I sensi ricevono e trasmettono stimolazioni dall'ambiente e mettono in allarme il conduttore che riinvia le istruzioni per effettuare le aperture o le chiusure necessarie. Uno dei commenti più frequenti dopo la recitazione profonda di una Shabd riguarda la straordinaria chiarezza psicologica. Gli occhi sembrano vedere più chiaramente e si ha un nuovo modo di guardare le cose. Questo è il nutrito legame tra i sensi ed il conduttore, dove il respiro viene usato per aumentare i ritmi regolati dall'asse ipotalamo-pituitaria.

Gli emisferi del cervello sono parte attiva di tutto ciò. Essi decodificano i diversi tipi di emozioni in diverse parti del cervello. Il loro costante cambiamento di dominio crea miscele dinamiche d'umori che interagiscono con il sistema endocrino tramite il conduttore. Ciò significa che noi cambiamo la forma dei nostri neuroni e la composizione del nostro universo chimico per dare origine a nuove esperienze. Noi impariamo e cresciamo, ci blocchiamo e ci ammaliemo secondo la flessibilità del nostro super-sistema che cambia il nostro quadro generale in tempo e nel modo giusto.

#### La ricetta della Shabd Guru

Lo schema della linea mente-corpo-respiro ed il ruolo centrale dell'ipotalamo vi danno una qualche idea di quanto il sistema mente-corpo sia reattivo e profondo. Vi dovrebbe dare anche più sicurezza. Abbiate fiducia di poter apportare dei grossi cambiamenti in voi stessi, dalla testa ai piedi, dalle cellule al cervello e dai sentimenti agli umori.

Questo è un incredibile processo creativo o forse di grande saggezza del Creatore che mette ogni molecola in comunicazione con tutte le cellule ed i pensieri. Ed in questo grande disegno, voi avete una semplice ma potente opportunità da afferrare nella Shabd Guru e nel respiro.

Ci sono molti misteri di questo disegno che sono ancora da scoprire. C'è il legame con la ghiandola pineale. Questa è costituita da un pezzo minuscolo di tessuto posto in basso, al centro del cervello e che sembra un fungo appassito. Normalmente si crede che diventi inutile dopo la pubertà. E' legata agli ormoni che regolano la crescita, lo sviluppo sessuale e che ci rendono sensibili alla luce. Ma svolge molte funzioni nello scambio neurochimico del corpo. C'è un particolare legame tra le sue funzioni più elevate e l'uso del respiro. Quando il respiro è molto lento, o è molto profondo e diviso in almeno otto parti, un canale dell'ipotalamo, tra la ghiandola pituitaria e quella pineale, si apre. Questo libera quello che veniva chiamato "Amrit" o nettare interiore. Quando questo messaggio viene inviato, il potenziale dell'intero sistema nervoso si attiva e si accelera. Cascate di vitalità si riversano su ogni livello della linea corpo-mente. I nervi scintillano. I muscoli si rigenerano e si rafforzano. Le ghiandole mandano ondate di messaggeri per dichiarare la vittoria e la guarigione. Questa capacità è in voi. E' nel vostro disegno. Non deriva da droghe o credi particolari. E' il risultato, nell'insieme, del vostro cervello e del vostro super-sistema una volta che hanno raggiunto la sincronia.

Ecco cosa l'esercizio, il respiro e l'attenzione possono fare. E' una ricetta per la quale non occorrono droghe. Voi stessi siete l'industria chimica. Qualche anno fa c'era molta pressione sui "grandi corridori" e gli effetti positivi che l'esercizio fisico, portato all'estremo, aveva sull'umore. Si venne a scoprire che uno dei messaggeri nel corpo era l'endorfina e che nelle cellule c'erano per essa degli ioni ricevitori. L'endorfina è un narcotico cento volte più potente dell'oppio! E questa era solo una piccola finestra sui possibili effetti dell'esercizio fisico. Può ridurre il dolore e l'ansia, grazie ai narcotici endogeni auto prodotti. Ma poi si scopre che queste molecole vengono usate per molte altre comunicazioni nel corpo umano.

Il numero di messaggeri e la gamma degli effetti sono molti di più del semplice effetto sedativo o eccitante. Ormoni della ghiandola pituitaria e pineale come gli oxitocin e vaspressin, sono conosciuti per far aumentare il piacere di intraprendere relazioni sociali e di legare con altre persone. La chimica è anche nelle nostre relazioni. Molti altri messaggeri ed effetti sono stati catalogati.

Due processi aumentano gli effetti del quantum della Shabd Guru: il pendolo e la risonanza. Guardate un pendolo oscillare. Colpitelo leggermente quando raggiungerà il suo zenit. Un piccolo colpo gli farà guadagnare energia. E' come quando si spinge qualcuno su un dondolo. Se il vostro tempo è quello giusto, ci vorrà uno sforzo minimo per far andare il dondolo contro la forza di gravità e l'attrito. Gli effetti del pendolo nella Shabd Guru derivano dall'andare a tempo e in sincronia della lingua e del respiro, in modo continuato. Invece di effetti ottenuti da grandi sforzi, gli effetti si hanno grazie alla



graduale sincronia e alle energie liberate dal corpo. Quando questo accade non è come un balzo o un fulmine luminoso. E' piuttosto come un'ampia onda di vivacità e lucentezza. E' il vostro stesso sistema che si scioglie, piuttosto che una forza che lo spinge a farlo.

La risonanza è l'altro fattore che dà origine ad una gamma particolare di effetti. Quando una cantante lirica intona un Mi veramente molto alto, il bicchiere si frantuma; questa è la risonanza. E' l'accordo di una particolare frequenza con la forma del bicchiere cosicché l'energia può essere assorbita dal bicchiere. Forme diverse hanno frequenze fondamentali diverse alle quali vibrano. Questo è alla base del disegno di uno strumento. Il corpo ha molte cavità nelle quali risuonano le parole e i suoni. I toni alti verranno sentiti in parti diverse del corpo rispetto a quelli bassi. Il concentramento di molti ritmi nel corpo, provenienti da organi e gruppi di cellule diversi, può risuonare in molti modi. Questa risonanza può essere indotta, diciamo allenata, dai suoni e dal respiro propri della Shabd Guru.

Tutto questo per dirvi che ci sono dei potenti mezzi a vostra disposizione: le parole ed il ritmo. Un semplice e cosciente uso di questi, provoca dei profondi effetti. Le parole ed i suoni sono eventi psico-attivi insiti nel corpo che radicano il proprio senso del sé. Il ritmo aumenta il senso dell'equilibrio, del controllo dei nostri movimenti e il generale senso di benessere.