

TECNOLOGIA QUANTISTICA DELLA SHABD GURU

*Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji, Ph.D.
redatto da Mukhia Singh Sahib Dr. Gurucharan Singh Khalsa, Ph.D. - Aprile 1995
(Articolo originale - fateh.sikhnet.com//sikhnet/articles.nsf/)*

1.
Base, uso e impatto della tecnologia quantistica della Shabd Guru
2.
Il carattere dell'Era dell'Acquario e la rivoluzione dell'informazione
3.
La natura della Shabd Guru
4.
La tecnologia quantistica e l'impatto della Shabd Guru
5.
Preparazione alla leadership e all'idoneità spirituale nell'Era dell'Acquario

Base, uso e impatto della tecnologia quantistica della Shabd Guru

*Una prospettiva contemporanea dell'esplorazione della Shabd Guru
e dell'Era dell'informazione.*

Noi viviamo in tempi turbolenti. I segnali della tempesta ci circondano. Ci sono ovunque segni premonitori di esaurimento personale e sovraccarico di informazioni. Dobbiamo imparare come essere felici e prosperare sotto nuovi ed elevati livelli di pressione. La storia di copertina del Newsweek riportava che il presidente dell'Università di Harvard, Neil Rudentstein, era sprofondata nell'abisso della stanchezza. Ha annunciato che la sua vita è stata complicata e divorata da un nemico invisibile, un sovraccarico di informazioni. Il sig. Rudentstein ha vissuto per tre anni in uno stato di attività iperenergetica. Ha dedicato il suo acume e la sua eccellente competenza in materia alla gestione delle informazioni per creare risultati eccellenti per l'Università, il tutto dormendo pochissimo. Poi si è trovato di fronte a un baratro. Le relazioni, la famiglia, la salute e le prestazioni hanno fatto tutte fiasco. È stato costretto ad allontanarsi da ogni stimolo per diversi mesi su un'isola caraibica prima di poter tornare al suo lavoro e, quando lo ha fatto, le sue capacità erano molto ridotte. Intelligenza, competenze, risorse non bastavano. Si è scontrato con alcune limitazioni di base, forse primordiali, a causa delle sollecitazioni da sovraccarico di informazioni.

Quello del sig. Rudentstein è solo un esempio in cima a un lungo elenco pubblico di personaggi e leader famosi che hanno dichiarato un crollo mentale e un collasso sociale a causa dell'iperattività e del sovraccarico di informazioni.

Lo abbiamo visto accadere a persone di ogni ceto sociale: stelle dello sport, agenti di polizia, professori, casalinghe, giovani studenti e consulenti in materia di stress. Anche i

professionisti, il cui compito è stato quello di gestire un grande stress e istruire gli altri a farlo, non riescono a mantenere il loro equilibrio sotto la crescente pressione della tempesta di informazioni e le conseguenti nuove complessità sociali.

Alcuni scrittori ci hanno recentemente messo in guardia sull'impatto che deriva dall'aumento del tasso di cambiamento e dall'accesso a informazioni illimitate. Il noto futurista Alvin Toffler ha annunciato: "Il crollo delle prestazioni umane sotto pesanti carichi di informazioni può essere correlato alla psicopatologia in modi che non abbiamo ancora iniziato a esplorare. Tuttavia, anche senza comprenderne il potenziale impatto, stiamo accelerando il tasso generalizzato di cambiamento nella società. Stiamo costringendo le persone ad adattarsi a un nuovo ritmo di vita, ad affrontare nuove situazioni e a padroneggiarle in intervalli sempre più brevi".

Per molte persone la bomba dell'informazione è già esplosa - nel silenzio delle loro menti. Il sovraccarico di informazioni e una costante esposizione agli stati d'animo e alle manipolazioni di un numero senza precedenti di altre persone, attraverso la tecnologia, sta diventando opprimente. Un articolo del Wall Street Journal ci avverte di questo crescente problema: "Nei seminari per dirigenti tenuti dallo psichiatra della Harvard Medical School, Steven Berglas, l'esaurimento indotto dalla tecnologia è ora la sessione terapeutica più comune. 'La gente non ammetterà di essere sopraffatta', dice il dottor Berglas: 'Ecco perché si lasciano impazzire'".

Gli attuali sondaggi confermano l'aumento dell'impatto e l'emergere di nuove malattie. I nostri occhi possono testimoniare la pressione e i problemi intorno a noi. Nessuna delle previsioni e nessuno dei sintomi attuali considera quanto sia e sarà vasto, radicale e immediato questo problema nel futuro. I limiti della capacità del cervello di gestire le informazioni e la sensibilità risvegliata della coscienza causeranno una notevole pressione su ognuno di noi. Il risultato sarà la manifestazione di nuove forme di disturbi psicologici, emotivi e spirituali.

Questa nuova pressione sulla mente è appena cominciata. Stiamo percependo le prime increspature di una vasta ondata di marea di pressione sull'umanità. L'espressione "Infodementia Syndromes" (*IDS - Sindromi da Infodemenza*) definisce la varietà di malattie che hanno iniziato ad affliggerci, come la depressione, il disorientamento, la diffusione dell'identità e altri effetti che derivano dal divario tra la capacità del cervello di gestire il flusso di informazioni e i contatti sociali a cui è esposto e la necessità di agire immediatamente e consapevolmente in ogni situazione. Il divario tra il flusso di informazioni e la capacità sensoriale e la risposta aumenterà con l'aumentare della quantità di informazioni e del numero di persone a esse esposte.

L'enorme sovraccarico di informazioni al quale tutti noi saremo sottoposti distrugge l'equilibrio della mente e crea condizioni di disorientamento inimmaginabili. Abbiamo mappato queste sindromi e questi cambiamenti sia nel presente che per il futuro. Abbiamo utilizzato la tecnologia quantistica della Shabd Guru per aiutare migliaia di persone in questi modi: per ritrovare l'equilibrio perduto, per rafforzare le virtù già sviluppate e

per superare gli ostacoli. Quelli che hanno praticato le tecniche della Shabd Guru hanno mostrato livelli maggiori di resistenza e motivazione, hanno acquisito chiarezza nei propri valori e direzione nella vita, hanno abbandonato le abitudini di dipendenza e sono stati guariti da molte patologie mentali e fisiche.

L'esito di questo cambiamento di Era dipende dalla nostra capacità di valutare e dirigere la nostra coscienza. Le esigenze di questo grande cambiamento richiedono che ognuno di noi usi, padroneggi e applichi la tecnologia interiore della Shabd Guru.

Parlando nella coscienza della Shabd Guru, viene avviata la corrente sonora interiore, arriva la Saggezza e voi siete immersi nella vasta consapevolezza di Anhad (Siri Guru Granth Sahib, pag. 2)

Usando la Shabd Guru possiamo trovare rapidamente ed efficacemente l'occhio calmo di questa tempesta di cambiamento mentale e sociale. Da questo luogo di quiete interiore, (shuniya), possiamo trovare la nostra concentrazione in modo da poter eccellere ed essere felici. Questo stato è descritto come lo stato dell'essere "samdarsi". Il Guru descrive così gli attributi di una mente che dimora in uno stato neutrale:

(Per un tale stato mentale) la felicità e il dolore sono la stessa cosa e (Per un tale stato mentale) l'oro e il fango appaiono uguali (Siri Guru Granth Sahib, pag. 275)

Noi dobbiamo prepararci e trovare gli antidoti a un'ondata di nuove malattie. Ogni Era ha le sue sfide specifiche per il corpo, la mente e l'anima. Per esempio, la lebbra, la tubercolosi, la malaria e il vaiolo sono piaghe che abbiamo affrontato per molte generazioni nell'ultima Era. Grazie alle nuove tecnologie mediche e agli sforzi profusi, alcuni dei vecchi nemici, come il vaiolo, sono scomparsi. Altri vengono contenuti e sono in ritirata. Ora, entrando in una nuova Era, sfide precedentemente sconosciute come epidemie virali e disturbi psicologici/spirituali ci assalgono, e altre sono in arrivo. La depressione e le malattie psicologiche legate alla fatica sono in proporzioni epidemiche e in aumento a ritmi accelerati. Annals of Internal Medicine, una prestigiosa rivista medica, ha recentemente riportato la stanchezza e lo stress come due dei motivi principali per cui le persone si rivolgono a un medico. Oltre il 25% dei pazienti lamenta una stanchezza prolungata che dura almeno da diverse settimane. Altri sintomi si presentano con la stanchezza: insonnia, incapacità di concentrarsi o di prendere decisioni, sensazione di perdita di controllo e alienazione rispetto alle normali relazioni sociali e sessuali. I notiziari documentano sempre più che anche le persone più competenti, produttive e intelligenti hanno perso il senso dell'equilibrio a causa dell'inevitabile pressione da sovraccarico di informazioni, dalla mancanza di tempo e dalle crescenti esigenze sociali e personali.

(Siri Guru Granth Sahib, pag. 288) Con innumerevoli rimedi la malattia non è curata. Tale malattia è curata dalla medicina del Naam

All'inizio le persone cercheranno di affrontare questo divario attraverso una migliore tecnologia elettronica. Cercheremo di utilizzare dispositivi e software più sofisticati, e

persino speciali aiutanti intelligenti per ordinare il flusso delle informazioni. Le antiche difese del nostro sistema nervoso umano accelereranno. Combatteremo, ci ritireremo e fantasticheremo di più. Alcuni di noi cercheranno di attenuare l'impatto del flusso delle informazioni con adattamenti dannosi, come l'uso di droghe e la violenza. La tecnologia elettronica ci porterà soltanto un numero maggiore di informazioni, di scelte, di contatti e di complessità. Ci spingerà oltre tutte le vecchie frontiere dell'identità: la casa, il quartiere, la nazione, i valori e i ritmi naturali della natura. Le nostre vecchie pietre di paragone per formare un'identità cadranno e avremo una crisi di identità pervasiva.

Tutti questi esempi evidenziano la necessità di una tecnologia potente e pratica per generare l'energia interiore necessaria per sopravvivere ed eccellere sotto questa pressione. L'energia è "la capacità di azione o di realizzazione; lo sforzo che la vostra mente e il vostro corpo sono in grado di esercitare per passare dallo stato attuale a uno stato desiderato". Ricordiamo la famosa formula di Einstein, $E = MC^2$. Essa converte la massa di un oggetto nella quantità di energia che può generare. Nel regno della mente possiamo scrivere una formula simile:

$$E \text{ (energia interiore)} = MC^2 \sim \text{(Mente) (Consapevolmente Consapevole)}$$

Noi dobbiamo dirigere consapevolmente la coscienza della mente. Rilasciamo l'energia di cui abbiamo bisogno per eccellere ed equilibrarci con una tecnologia interiore che può alterare la frequenza della mente e lo stato del cervello.

Tutte le oscillazioni della mente cessano con la pratica della Shabd e si pacifica da sé (Sarang M: 3, Siri Guru Granth Sahib, pag. 1233)

Lodate il Dio, oh santi e amici! Con una concentrazione costante e completa, con la concentrazione della mente. (Siri Guru Granth Sahib Pag. 295)

Guru Nanak - il primo Guru dei Sikh, immerso nella Shabd Guru, ha visto il dolore delle persone ovunque. Ha sperimentato il vasto flusso di informazioni dall'intera coscienza cosmica. E ha stabilito perfettamente i modelli della Shabd Guru che comandavano il cervello e la mente con il ritmo, il suono, la concentrazione e la respirazione. I modelli della Shabd Guru combinano atomi di informazioni nelle più piccole unità sonore al fine di liberare l'energia interiore della consapevolezza necessaria per guidare il cervello e la mente attraverso questa ondata di cambiamento. Proprio come la combinazione degli atomi ha aperto la strada all'uso della più grande energia nella materia, i quanti del suono sono gli atomi che aprono la strada alla più grande energia interiore della coscienza e dirigono la chimica del cervello. Quegli schemi della Shabd sono un'eredità da usare e condividere con tutti come antidoto alle malattie delle Sindromi da Infodemenza. La tecnologia della Shabd Guru non è appannaggio soltanto dei Sikh ma è destinata a tutti, perché in ogni essere umano c'è la Luce dello stesso Creatore.

Noi non abbiamo bisogno di nuove scelte. Siamo inondati di scelte. Serve un'elevata capacità di fare delle scelte. Non abbiamo bisogno di ulteriori informazioni. Abbiamo

bisogno della saggezza per usare tutte le informazioni. Non abbiamo bisogno di un'altra religione. Abbiamo bisogno dell'esperienza di un Dharma che crei l'idoneità spirituale per agire in modo credibile in base alle nostre convinzioni. La Shabd Guru è un tipo speciale di tecnologia con un contributo unico allo sviluppo dei potenziali e alla gestione dei problemi della nuova Era, l'Era dell'Acquario. Nel corpo produce vitalità; nel complesso della mente risveglia l'intelligenza e sviluppa la saggezza e l'intuito; nel cuore stabilisce la compassione; nella coscienza di ogni persona costruisce la chiarezza per agire con coraggiosa integrità.

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

Noi riconosciamo che l'Era dell'Acquario sta sorgendo. Il mese di novembre del 1991 ha segnato l'apice dell'ultima fase del cambiamento di Era. Ci sono state molte Ere e ci sono stati dei passaggi di Ere in tutta la 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 governata dalla consapevolezza, dall'informazione e dall'energia. Il potere più grande sarà la vostra Parola, le vostre parole proiettate consapevolmente. Questo cambiamento è radicale, non incrementale. È un cambiamento simultaneo sia nel mondo esterno che in quello interiore. La mente sta cambiando, stanno cambiando la sua sensibilità, la sua frequenza di base e il suo funzionamento. Il nostro stile di vita sta cambiando il senso del tempo, dello spazio, della relazione e della rilevanza.

Il Kali Yug capovolgerà tutto (Parbeen 12)

Nell'Era che ci stiamo lasciando alle spalle, era un compito centrale e persino sacro trovare e ottenere l'accesso alle giuste informazioni. C'erano luoghi di studio speciali in aree remote, come il Tibet, o in una giungla profonda o in un deserto isolato, accessibili a pochi che potevano qualificarsi o che avevano un destino speciale. Il motto dell'Era era "essere o non essere". Impara, cresci e diventa qualcosa. La grande conoscenza del potenziale umano era custodita dalla segretezza e da livelli di iniziazione.

Nell'Era dell'Acquario non ci sono segreti! Le informazioni sono disponibili. Trovarle non è più il compito centrale. In questa Era il motto è "essere per essere". Voi già siete qualcosa per grazia del Creatore. Accettate la vostra interezza e la vostra connessione a un'esistenza creativa più ampia ed esprimetela con ogni azione impegnata. Lasciate che le vostre azioni dimostrino saggezza. Studiare da soli, conoscere una verità da soli, non sarà importante. Il vero valore verrà dalla verità incarnata nelle azioni pratiche, nel calibro interno e nelle qualità della vostra mente e del vostro tuo cuore. Questo è il profilo di un essere umano realizzato.

La persona dell'Età dell'Acquario dovrà avere esperienza personale e capacità di agire. La Shabd Guru è disponibile per tutti e presto sarà sulle reti di informazione di tutto il mondo. Non avete bisogno di cercare. Voi dovete praticare, fare esperienza, incorporare ed esprimere.

Quest'ultimo punto è una chiave per cogliere lo spostamento dell'Era dell'Acquario. Immaginate che le informazioni su qualsiasi cosa e chiunque siano disponibili per tutti. In un mondo del genere, il vostro valore non dipenderà da ciò che acquistate, trovate o conoscete. Si poggerà su chi siete diventati attraverso l'esperienza di ciò che trovate. Il valore risiederà nella vostra capacità e nella vostra consapevolezza nell'utilizzare le informazioni. Sarete preziosi per la vostra saggezza e il vostro punto di vista unico. Ecco cosa sviluppa la Shabd Guru. Non è un pensiero, un'idea o un'informazione. È un modello di informazioni. È informazione riguardo l'informazione. Non è solo un'esperienza, è un'esperienza riguardo l'esperienza. In un mondo saturo di informazioni abbiamo bisogno di una tecnologia per sviluppare la nostra padronanza su di esse, non solo per raccoglierne di più.

Un ricercatore del MIT (Massachusetts Institute of Technology) ha dimostrato qualcosa di straordinario. Ha capito il nostro punto di vista: "Le persone erano solite allontanarsi dalla società normale per cercare il proprio spirito. Andavano in montagna, nelle giungle, nei deserti o nelle grotte. Oppure in un villaggio indossavano abiti particolari per essere in un mondo spirituale diverso con regole diverse. Ora non c'è nessun posto dove andare. Potete fare un viaggio fino al punto più remoto". I suoi occhi brillarono mentre accendeva il terminale del computer. Lo schermo mostrava un'immagine del globo che ruotava. Ci ha fatto scegliere un Paese. Abbiamo indicato una località sudamericana. Ha ingrandito la mappa sullo schermo del computer per mostrare quel Paese. Ci ha chiesto di indicare una regione al suo interno. Ha ingrandito l'immagine per ingrandire quella zona. Era una zona remota costellata di colline. Ha inserito un codice speciale. Sono apparsi diversi lampi di luce. Ne ha scelto uno. Con un po' di manipolazione, è apparsa un'immagine in miniatura di un veicolo con la sua velocità e altre informazioni. I nostri occhi si sono spalancati. Ha detto: "Possiamo tracciare qualsiasi veicolo che invia una trasmissione cellulare o di altro tipo e si muove a 100 miglia orarie o meno, di notte o di giorno, in qualsiasi parte del mondo. Possiamo localizzare un oggetto piccolo anche pochi centimetri. In pochi anni, saremo in grado di tracciare qualsiasi cosa in modo passivo, anche senza un segnale proveniente da esso. Devo lasciare che il computer lo segua automaticamente in modo che voi possiate guardarlo più tardi?". Non è nemmeno il futuro. Quella capacità esiste ora! Le informazioni, al di là di quanto vi aspettiate, sono disponibili già adesso e stanno aumentando in modo esponenziale.

Tutto è registrato nell'Akasha, nei Cieli, quindi agite come se foste alla presenza di Dio. La Shabd Guru sviluppa stati cerebrali, sentimenti e prontezza automatica in modo che voi possiate essere consapevoli delle vostre azioni e guidarle prima di compierle. Vi dà uno strumento per agire come un direttore d'orchestra consapevole di voi stessi. Nell'ultima Era potevate farla franca con molti più comportamenti, dall'appropriazione indebita allo scarico di sostanze inquinanti. Potevate semplicemente nasconderli. Ora sta rapidamente diventando impossibile. In passato potevate creare un personaggio, una maschera da mostrare al mondo, ed essere conosciuto rispetto a essa. Ora ogni persona è sotto controllo. Possiamo tenere traccia di ciascuna delle vostre azioni indipendentemente da come potreste apparire. Ogni scambio di denaro, dichiarazione e comportamento lascia una traccia. Proprio come ha sottolineato il Guru, saremo cono-

sciuti a partire da quelle azioni. Le nostre azioni individuali ci avvicinano o ci allontanano da Dio (*Siri Guru Granth Sahib, Japji Sahib, pag. 12*).

L'azione è il linguaggio del sé risvegliato. Con il sorgere dell'Era dell'Acquario, le vecchie difese e manipolazioni basate sul nascondere o controllare l'accesso alle informazioni non funzioneranno più. Abbiamo bisogno della capacità di valutare ogni azione e le sue conseguenze prima di compierle, come se ogni azione fosse nota e ci rivelasse. Solo allora possiamo renderci conto che la nostra parola, realizzata dalle azioni, è il nostro dono e potere supremi. 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, (Siri Guru Granth Sahib, Ramkali M., pag. 1233)

Ci sono molte altre dimensioni nel cambiamento radicale di questa Era. Ovunque le persone ne parlano, fanno previsioni o la ridimensionano. Alcuni percepiscono il cambiamento come un cataclisma o come la fine del mondo, altri come un nuovo inizio e altri ancora come un momento di incertezza e di imprevedibilità. Ciò che è chiaro a tutti è un senso di urgenza e un vasto cambiamento nella società, nella coscienza e nella natura della nostra percezione del mondo e degli altri. Abbiamo sempre fatto esperienza del cambiamento, ma raramente con questa intensità e velocità e MAI con questa portata e vastità. Il cambiamento è presente a tutti i livelli della vita contemporaneamente. Non è sequenziale e ordinato, né ogni passaggio è prevedibile. E riguarda ognuno di noi in modo personale.

Indipendentemente da come viene percepito il cambiamento, ogni persona fino alle radici della società sta cercando qualcosa da fare al riguardo. Ogni persona deve accettare la responsabilità di elevare e gestire il proprio stato di consapevolezza, di affrontare uno stress diffuso e costante, di intraprendere azioni e prendere decisioni su una vasta gamma di problemi mutevoli. Sebbene le persone intuiscono il cambiamento in modi diversi, ci sono diversi temi generali che tutti concordiamo debbano essere affrontati e gestiti.

L'apprendimento non è sufficiente. Noi dobbiamo imparare a imparare. Abbiamo bisogno della capacità non solo riguardo la Cognizione ma anche per la MetaCognizione. Il cambiamento e l'apprendimento sono continui e durano tutta la vita. Noi dobbiamo mantenere la flessibilità mentale, emotiva e fisica. L'intelletto non è sufficiente. Abbiamo bisogno di un nuovo rapporto con l'intuizione, con l'emozione e con l'istinto. L'informazione non è sufficiente. Non lo è nemmeno la conoscenza. Abbiamo bisogno della saggezza. La complessità sta crescendo così come il nostro bisogno di affrontarla. Il nostro senso di identità personale e le sue fondamenta stanno cambiando.

Questa è un'Era del paradosso, più globale e più individuale; ci sono meno confini e più richiesta di separazioni politiche, tutto è più veloce e noi abbiamo meno tempo. Abbiamo bisogno di molto più amore e di unità perché abbiamo più paura e una tremenda

insicurezza. La resistenza e le massime prestazioni costanti sono i punti di riferimento comuni per valutare ogni persona e il suo lavoro, e la necessità è quella di andare verso l'interno e rigenerarsi. Abbiamo bisogno di una riconciliazione e un'integrazione del lato spirituale della vita con i lati tecnologici e materiali - un'idoneità spirituale per percepire valori e significato.

Non c'è alcun isolamento. Ogni azione che noi intraprendiamo deve essere considerata ecologicamente, in termini di impatto sugli altri e in modo globale, perché ogni persona influenza, direttamente o indirettamente, vaste reti di persone, altri esseri viventi e altri luoghi.

In tutto questo, l'essere umano dovrà far fronte al cambiamento fondamentale nella quantità e nel tasso di informazioni accessibili e necessarie. Il rapido cambiamento nella potenza di elaborazione delle informazioni, nelle capacità di archiviazione e nella distribuzione è sorprendente (Appendice II). Dall'inizio dell'Era dell'informazione dagli anni '40 ad oggi, sono stati condotti studi che stimavano la capacità umana di immagazzinare ed elaborare informazioni in modo da poter trarre vantaggio dalle nuove tecnologie. I risultati sono abbastanza coerenti. Abbiamo un'enorme capacità di archiviazione. Il numero di connessioni neurali raggiunge i trilioni, ma la capacità di elaborare le informazioni dei sensi e le informazioni memorizzate dell'esperienza è fortemente limitata. Il processo non è solo elettrico, è anche chimico. Il cervello non è solo "hardware" o "software", per usare termini informatici, è "wetware" (computer organico). È un oceano di scambi chimici di informazioni attraverso le interazioni elettromagnetiche più sottili e cosmiche. Ognuno di noi ha un potenziale collo di bottiglia nell'elaborazione delle informazioni. Questa è una delle funzioni del sonno: riordinare le informazioni e rivitalizzare i motori chimici e ghiandolari della coscienza.

Le stime che la maggior parte degli scienziati usa in questo momento è che il cervello umano può elaborare e integrare le informazioni dai sensi a una modesta velocità di 50 bit al secondo. Per creare una tipica immagine televisiva sono necessari oltre 100 milioni di bit al secondo. Quindi, noi dobbiamo modificare, eliminare e codificare le informazioni. La rivoluzione dell'informazione e la maggiore sensibilità dell'Era dell'Acquario sovraccaricheranno i buffer del cervello, ossia le aree di immagazzinamento temporaneo e di smistamento. Dobbiamo essere in grado di liberare rapidamente il subconscio e iniziare a sviluppare nuove capacità nel cervello per affrontare il sovraccarico o soffriremo di Sindromi da Infodemenza.

I sintomi iniziali dell'IDS saranno: stress, esaurimento, malattie minori e croniche, affaticamento, problemi del sonno, dipendenze e compulsioni comportamentali, scarso giudizio e sentimenti di depressione, impotenza e estraniamento. Alcune persone stanno reagendo al livello attuale di pressione rifiutando di utilizzare qualsiasi tecnologia o buttando via computer e televisori. Ma il futuro sarà pieno di tipi e quantità crescenti di dispositivi di interconnessione. E avremo 10 miliardi di persone con livelli di istruzione superiore, cosa mai avvenuta prima, e con la necessità di esprimersi e comunicare! Man mano che la pressione aumenterà, assisteremo a forme di stanchezza croniche, collasso

dell'identità in cui le persone semplicemente lasceranno i loro corpi fisici per lunghi periodi di inattività, scissione delle identità ed errori catastrofici nei giudizi.

Ci sono opportunità e potenziale prosperità ovunque - e con esse arriva un eguale pericolo. L'informazione e l'intelletto non sono sufficienti per gestire il nostro cervello e le nostre azioni in questa Era. Questo enorme cambiamento porterà molte reazioni inaspettate. Alcune persone reagiranno, si esauriranno e cercheranno di isolarsi fisicamente o emotivamente. Le delusioni diventeranno comuni. L'affermazione della società dell'informazione aperta avrà un'ombra piena di gruppi segreti e società fanatiche. Questo fa parte della turbolenza di un cambiamento così radicale.

Noi dobbiamo imparare a usare la mente in modo diverso. La mente della futura persona dell'Età dell'Acquario cambierà sia in sensibilità che in qualità nei prossimi decenni. Tra poche generazioni le nostre lotte mentali sembreranno loro tanto lontane e sconcertanti quanto sembrano a noi ora i problemi e i pensieri degli antichi imperi preistorici. Quel cambiamento di qualità mentale avverrà in modo automatico ed è già iniziato in alcune persone.

Abbiamo bisogno di una mente intuitiva per gestire i paradossi, l'incertezza e la necessità di agire. La mente intuitiva può integrare le polarità in un problema con un senso creativo di scopo e neutralità che serve entrambe le polarità. Questa diventerà una differenza fondamentale tra i felici e prosperi e gli infelici nella nuova Era: chi è in grado di gestire la pressione dell'informazione e chi no. La capacità di dirigere il cervello in stati che gestiscono tutte le informazioni (sociali, emotive, dati, sensoriali, psichiche e sottili) e la pressione ad agire con saggezza creeranno grandi differenze e classi nel mondo del lavoro, dell'economia, delle relazioni, della leadership e degli stili di vita .

Come possiamo sviluppare la mente per eccellere in questo nuovo ambiente? Come incorporiamo nella mente la capacità di valore fondamentale così che abbia un asse di azione, un orientamento per guidare decisioni chiare? L'informazione e l'intelletto non sono sufficienti. È proprio come dice il Guru nel Japji Sahib...

Pensando e pensando, anche 100.000 pensieri intelligenti non risolveranno il bisogno della mente di direzione né la sete dell'anima di significato e connessione. È solo attraverso speciali pratiche del Naam o Shabd Guru che potete avere la saggezza necessaria per agire.

Cosa succede quando abbiamo informazioni e intelletto, ma mancano la mente neutra e la pratica dell'idoneità spirituale per connetterci consapevolmente con la nostra coscienza? Considerate seriamente questo punto per un minuto, quale tipo di problema si presenterà? La risposta è Chernobyl. E le mille possibili Chernobyl del futuro.

Il disastro nucleare di Chernobyl la mattina del 26 aprile 1986 ha colpito milioni di persone. Ha avuto un impatto al di là di qualsiasi cosa immaginata dai suoi progettisti, operatori e persino dai suoi critici. Sebbene molti dettagli possano ancora essere sco-

perti, il nucleo della storia rimarrà lo stesso. L'intero disastro è stato causato da due ingegneri elettronici. Quando finalmente le squadre di pulizia sono riuscite a violare le aree centrali del reattore e le stazioni di controllo, hanno rimesso insieme i pezzi di ciò che era accaduto. Intorno ai cadaveri dei due massimi ingegneri in carica c'era una chiara scia di decisioni sbagliate. I due ingegneri erano ben addestrati e istruiti al vertice dei rispettivi settori. Sapevano esattamente cosa stavano facendo e conoscevano i rischi connessi. Avevano sia informazioni che esperienza. Una notte, forse per noia o per amore del rischio, questo non possiamo determinarlo, decisero di fare un gioco. Hanno fatto una scommessa su quanto lentamente e per quanto tempo la turbina nel reattore numero quattro avrebbe potuto girare quando l'energia viene azzerata. Hanno iniziato a spegnere il reattore. Sapevano che la procedura creava instabilità nel sistema complesso. In realtà c'erano sei distinti sistemi di allarme automatici controllati da computer per prevenire esattamente quello che avevano deciso di fare. Il computer ha dato avvisi con luci lampeggianti, poi allarmi, poi chiusure automatiche delle valvole. Hanno bloccato le valvole e i controlli manuali in modo che non potessero chiudersi! Quanto avrebbero potuto rischiare? Sono arrivati fino al limite! È esploso. Hanno avuto l'eccitazione. Hanno perso la scommessa. Tutto ciò che rimane sono i lucchetti e un retaggio di paura.

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 hanno perso la loro lucidità. Apparentemente non avevano alcuna pratica per usare la mente intuitiva e neutra. Hanno perso traccia della realtà di ciò che stavano facendo. Hanno rimosso l'impatto calcolato delle loro azioni. Avevano la migliore tecnologia esterna per stimolare le reazioni degli atomi, ma nessuna tecnologia per stimolare gli atomi interni della mente e del sé. Non erano in grado di monitorare il proprio stato interno. Senza essere coscientemente cosciente, la mente è diventata distorta. Per quella momentanea mancanza di idoneità spirituale e di chiarezza di valore, sono morti, migliaia di persone sono state uccise e ferite e milioni di persone sono state esposte a rischi a lungo termine. Quell'ambiente è ora inabitabile. Mancava loro l'idoneità spirituale, la capacità di valore, per leggere la loro bussola interiore sotto stress. Questa sarà una situazione sempre più frequente.

Gli individui avranno accesso alla tecnologia e alle informazioni con un potenziale impatto globale. Guardate alle attuali controversie sulla vendita aperta della Russia di tecnologia nucleare e armi ai migliori offerenti. Ora abbiamo trovato plutonio per armi in vendita nei mercati neri in Europa e Medio Oriente. Seguite la diffusione delle armi chimiche in tutto il Medio Oriente. Tenete traccia delle storie di hacker che hanno introdotto con successo virus informatici in sistemi sensibili dedicati alle operazioni di difesa e alla medicina.

L'istruzione esteriore fornita dalla rivoluzione dell'informazione deve essere accompagnata da un'istruzione interiore alla saggezza, all'autocontrollo, all'intuizione e all'uso della mente neutra. Abbiamo la tecnologia quantistica della scienza interiore nella Shabd Guru per rispondere alle richieste dell'Era. Abbiamo bisogno di resistenza sotto stress, chiarezza di valori per le decisioni, di una nuova base per l'identità e la capacità

di dirigere consapevolmente il nostro cervello, di una mente e stati di coscienza filtrati dall'intuizione, della saggezza e delle menti negative, positive e neutre. Shabd Guru diventa qui essenziale per il futuro.

La natura della Shabd Guru

“Shabd” significa suono, “Guru” significa maestro o conoscenza che ti trasforma. Il significato più semplice di “Shabd Guru” è “suono speciale che è un insegnante”. Ma cosa impariamo dalla Shabd Guru e in che modo l'uso del suono agisce come insegnante?

Per rispondere a questa domanda, osservate una definizione più profonda di Shabd Guru nella sua struttura radicale. “Shabd” viene da “Sha” e “bd”. “Sha” indica l'espressione dell'ego, gli attaccamenti con cui ci identifichiamo. La sillaba “bd” significa “tagliare fuori” o “sradicare”. Il significato radice di “Sha-bd” è “ciò che taglia l'ego”. Non è un suono qualsiasi. Non è solo un suono saggio o una canzone di verità. È un suono che taglia via l'ego che vi nasconde la verità.

L'ego è formato dalla costante elaborazione automatica della mente che ci attacca e ci identifica a oggetti, a sentimenti e a pensieri. L'ego non è intrinsecamente cattivo. È solo limitato.

L'ego è una malattia cronica e in sé sta la cura (Siri Guru Granth Sahib, pag. 466)

In sé può essere utile e persino necessario per funzionare. Ma quando agite attaccati all'ego come se fosse la vostra vera natura e come se definisse la vostra realtà e il vostro scopo, allora create dolore, infelicità e problemi. La vostra realtà spirituale è che fate parte di una vasta creazione. Nell'esperienza, siete una creatura che non è separata dalla matrice più ampia della vita e della coscienza. Quando agite nel vostro ruolo specifico verso un obiettivo o un progetto, dovete focalizzare e limitare la vostra attenzione e le vostre energie. Potete farlo e dimenticare qualsiasi cosa eccetto il vostro attaccamento attuale. Oppure potete agire con passione e impegno mentre ricordate e vi connettete intuitivamente al Sé più grande che siete voi e al mondo più vasto in cui agite.

L'ego crea una sorta di oblio. Dimenticate il Creatore . Dimenticate la vastità. L'energia della mente inizia ad agire in modi inadeguati con sentimenti meschini e convinzioni limitanti. Agite secondo i modelli informativi di una piccola parte del vostro potenziale e della vostra esperienza.

Qual è l'alternativa? Se non possiamo basare la nostra identità sul conosciuto o su qualsiasi posizione limitata dell'ego, cosa possiamo fare? Agite senza ego. Basate un'identità sull'Infinito e sulla connessione al vostro senso dell'Infinito. Può sembrare un risultato grande o mistico, ma è lo stato naturale del Sé. Noi siamo parte dell'Infinito per natura. È la mente che forma un senso limitato di sé. Noi non abbiamo bisogno di creare un sé infinito. Esiste già. Quell'esistenza si chiama SAT NAM. SAT è realtà, verità o esistenza. NAM è l'identità o il nome della creatività. Siamo tutti in sostanza una realtà

che vibra e che crea. La maggior parte delle volte ci comportiamo come se non lo fossimo. Questo è il dolore imposto alla nostra vita dall'ego. La Shabd rimuove quel dolore rimuovendo gli ostacoli alla percezione e all'azione a partire dal Sé Reale.

Questo è uno dei miracoli della grazia incarnati negli insegnamenti dei dieci Guru del Sikh Dharma. Ciascuno dei dieci Guru portava lo spirito dei Guru e l'Infinita identità della Shabd Guru con personalità, età e situazioni molto diverse. Eppure, ciascuno affermava di essere una sola Luce. L'identità che hanno incorporato nella Shabd Guru non dipendeva dall'ego o da qualsiasi identità finita. Cantavano Shabd che fondevano colui che le recita con l'Infinito e con l'infinità del sé, oltre i limiti del tempo e dello spazio. È esattamente questo tipo di tecnologia che è necessaria. Stabilisce un legame con il senso dell'Infinito indipendentemente dallo stato d'animo e dalla posizione con cui iniziate. C'è un raga e un sutra per elevare ogni possibile posizione dell'ego in una fusione senza ego.

L'ego non funzionerà più! Il cambiamento di Era ha cambiato le condizioni della mente. La coscienza dei Pesci operava con minore sensibilità. Potevate nascondere azioni, pensieri e sentimenti con un'alta probabilità di riuscita a breve termine. Alcune posizioni dell'ego erano favorite rispetto ad altre dalle condizioni familiari, sociali o ambientali. Ciò è radicalmente cambiato in questa nuova Era: tutte le posizioni finite dell'ego sono ugualmente vulnerabili.

Non abbiamo bisogno di sviluppare una nuova abitudine alla consapevolezza. Dobbiamo imparare una tecnologia interiore per fondare l'identità del nostro Sé sull'Infinito. La Shabd Guru è la tecnologia quantistica che stabilisce quella consapevolezza. È un punto cardinale che ci dirige verso l'Infinito in ogni azione finita.

La pratica del Jappa della Shabd Guru cambia la frequenza delle NOSTRE parole. Passiamo dalle parole del manmukh - la persona che parla con attaccamento alla mente e all'intelletto - al gurmukh - la persona che parla dal cuore. Quando parliamo dall'ego, le nostre parole portano un gancio, un calcolo per ciò che crediamo di aver bisogno o di volere. Quando parliamo senza ego, le nostre parole vanno al cuore dell'altra persona ed esprimono una saggezza che è vera indipendentemente dal vantaggio. Le parole pronunciate nell'ego sono governate dall'impulso e dall'intelletto. Le parole affilate dalla Shabd Guru sono governate dall'integrità, dall'intelligenza e dall'intuizione.

La funzione della Shabd Guru è quella di rendere nullo il nostro ego in modo da poter servire ed essere serviti da ogni cosa. In un ciclone andate nell'occhio del ciclone per sfuggire alla sua forza turbolenta. In un'Era vorticoso di cambiamenti caotici, il percorso verso il centro della tempesta passa attraverso la mente neutra, stabilita domando le reazioni cosce e subcosce all'ego. Un senso di identità basato sull'esperienza del sottile e dell'Infinito dentro di noi è l'unica fonte di stabilità e potere nell'Era dell'Acquario.

La seconda parola in "Shabd Guru" è "Guru". Se dividiamo questa parola nei suoi Naad interiori, o atomi di suono, essa diventa Gu-Ru. "Gu" significa "oscurità" o "igno-

ranza”. Ru” è “luce” e “conoscenza”. Gur è una formula o un’istruzione. Un Guru poi dà un Gur, una formula o tecnica, che trasforma l’oscurità in luce, l’ignoranza in conoscenza, il grossolano in raffinato.

Un Guru quindi 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 il praticante rimuovendo le barriere erette dai bisogni dell’ego. L’incontro con il Guru avviene attraverso l’azione. Vi dà la competenza nell’azione (Know How), non solo la conoscenza di cosa (Know What). Vi dà la conoscenza procedurale che è nelle vostre cellule e nel vostro subconscio, non solo la conoscenza rappresentativa nelle vostre idee. Pensate alla differenza tra discutere della morte in generale e discutere della vostra potenziale morte per cancro con il proprio medico. La “morte” assume un’urgenza e una rilevanza quando è la vostra. Forza una valutazione profonda di essa, insieme a tutto ciò che è importante per voi. E volete sapere cosa fare; quale azione intraprendere. Incontrare la Shabd Guru significa imparare facendo, attraverso l’esperienza. Il Guru darà una pratica. Quella pratica chiave per la Shabd Guru è la meditazione e la ripetizione di specifici suoni e frasi primordiali.

Può sembrare facile. Semplice non significa però necessariamente facile o senza sfide. La sfida più grande è rappresentata dal subconscio del praticante. La mente non è allenata a fondarsi in una relazione con l’Infinito. È basata sull’ego. È piena di pensieri reattivi che cercano di mantenere gli attaccamenti dell’ego e cercano di evitare il dolore. Quando ripetete gli schemi del suono e del pensiero in una Shabd, quei pensieri contrastano la direzione e l’intensità dei pensieri abituali. La Shabd provoca l’abbandono degli schemi subconsci immagazzinati di pensiero e sentimento. Se, sotto l’inondazione torrenziale di sentimenti e pensieri subconsci, persistete nel ripetere lo schema della Shabd Guru, allora il nuovo schema si stabilisce da sé. La vostra mente si schiarisce e risvegliate capacità interiori dormienti o potenziate quelle esistenti.

Da dove provengono i modelli della Shabd Guru? Esistono dall’inizio della creazione. Sono le maree e i ritmi del movimento dell’impulso creativo della coscienza Infinita. Vivono continuamente in tutte le cose.

Da un suono nascono innumerevoli onde, e queste onde sono inseparabili dall’unico mare (Akal Ustat)

È la capacità di ascoltarli e sentirli che è necessaria. Quella capacità arriva a una mente senza paura, neutrale, aperta e risvegliata. I dieci Guru del sentiero Sikh lo hanno sentito perfettamente. Hanno messo quel ritmo e quel modello di energia nelle composizioni poetiche del Siri Guru Granth Sahib. Ecco perché si chiama Granth (Libro Sacro) piuttosto che semplicemente raccolta. È un “nodo”. Lega il modello della consapevolezza nelle parole dei canti. Ogni Shabd è un modello per un aspetto della consapevolezza e un potenziale della coscienza. Ogni Shabd è una sorta di DNA spirituale che ristrutturata la mente e stimola il cervello (Appendice I). Il Siri Guru Granth Sahib è una raccolta di tali gemme.

La tecnologia quantistica e l'impatto della Shabd Guru

L'impatto della Shabd Guru deriva dal suo uso magistrale della tecnologia del suono e del ritmo. È una "tecnologia quantistica". Una tecnologia è l'applicazione di una scienza. I modelli sonori della Shabd Guru si basano sulla scienza del suono. In Occidente questa sarebbe la scienza del riflesso per creare cambiamenti nei neurotrasmettitori per dirigere lo stato del cervello e della mente. È "quantico" perché manipola le più piccole particelle di suono ed energia in combinazioni e modelli efficaci. Usa i modelli quantistici come semi che agiscono come schemi per la costruzione di modelli più ampi. Gli atomi del suono costruiscono le molecole del linguaggio, del pensiero e della mente.

Nel tempo sveleremo molti dei misteri di questa complessa relazione tra suono, cervello, neuroendocrinologia, psicologia e comportamento. Elaboreremo un modello intellettuale dell'intera sequenza della tecnologia del suono quantistico. Dal movimento della lingua ai suoi riflessi, alle cascate neuroendocrine, al cambiamento dello stato mentale, siamo all'inizio di questo processo di studio e di modellazione.

Le tecniche della Shabd Guru codificate nel Siri Guru Granth Sahib e nei mantra del Kundalini Yoga si aspettano che noi ne estraiamo i segreti. Ognuno può usarli per elevarsi, guarire, sviluppare resistenza, aumentare l'intuizione. Non si ha bisogno di conoscere la scienza del processo. Si ha solo bisogno di applicare la tecnologia della Shabd Guru.

Poiché i punti riflessi sono stimolati dai movimenti della lingua, si ottiene il massimo beneficio dallo schema di una Shabd ripetendo consapevolmente i suoni ad alta voce. Questa è definita Jappa, recitazione cosciente e coscienziosa. La rotazione della lingua sugli 84 punti riflessi nel modello della Shabd produce il massimo impatto sul livello grossolano del sistema neuroendocrino. Man mano che la Shabd si stabilisce nel sistema nervoso e nel vostro subconscio, ogni cellula del vostro corpo farà vibrare il modello con voi. Questo è definito stato di Ajappa Jap, la ripetizione senza ripetizione. In questo stato ideale, la risorsa rilasciata dalla Shabd Guru è sempre a vostra disposizione, indipendentemente dalla momentanea concentrazione della vostra attenzione sulle attività quotidiane. È il risultato della grande devozione, della molta pratica e della maestria, o della grazia. Quando si è raggiunto questo stato, si ripete ancora ad alta voce la Shabd, ma le dimensioni di gioia e consapevolezza che accompagnano la pratica sono illimitate. All'inizio della pratica della Shabd Guru recitate la Shabd per liberare la mente e raggiungere la consapevolezza. Quando raggiungete un livello di maestria, recitate ancora lo Shabd ad alta voce perché siete diventati la Shabd e la Shabd è diventata voi. C'è una fusione tra l'esperienza personale di voi e l'esperienza impersonale dell'Infinito al di là di voi e dentro di voi. La tecnica di base per pronunciare con precisione la Shabd della Shabd Guru è utile e valida per il principiante più inesperto e per il maestro più elevato. La ripetizione dei Sutra della Shabd Guru è uno strumento senza tempo e incondizionato come è la stessa Shabd Guru.

Gli antichi veggenti e i Guru ci hanno lasciato mappe e strumenti per guidarci nel territorio che vogliamo esplorare. Ci danno anche il chiaro monito di non confondere le

mappe con il territorio effettivo. Ci implorano di renderci conto che nessuna quantità di studio sostituisce la conoscenza che deriva dall'esperienza.

Il corpo umano è analogo a uno strumento musicale. È costruito con 72 corde. Ogni stringa o "sur" agisce come un meridiano - è un flusso dell'energia della vita chiamata prana. L'afflusso di energia cosmica nel corpo discende attraverso la sommità della testa, il "decimo cancello", come una cascata e si raccoglie in sette stagni o vortici speciali. Quegli stagni sono definiti chakra o centri energetici. Le 72 corde sono controllate da tre corde o canali centrali. Questi sono chiamati Ida e Pingala, i canali di sinistra e di destra su entrambi i lati della colonna vertebrale, e Sushumna, il canale centrale al centro della colonna vertebrale. I centri superiori vibrano con il rilascio di ogni pensiero indipendente. I pensieri della mente vengono rilasciati a una velocità che arriva a mille per battito di ciglia. Queste vibrazioni o modelli di pensiero "pizzicano" quelle corde. Le corde vibrano in 72.000 canali. La loro vibrazione crea la forma e la funzione del corpo fisico, del corpo emozionale e del corpo mentale. Proprio come accarezzate una corda su uno strumento ed esso crea una forma nell'aria.

Se riuscite a far vibrare uno schema nel canale centrale, questo indurrà uno schema sincrono in tutto il resto delle corde. Per far vibrare una Shabd nel canale centrale dovete diventare calmi, portare tutta la vostra attenzione allo schema sonoro e lasciar andare i vostri attaccamenti con devozione o abbandono. Vibrare perfettamente richiede una combinazione di Shakti e Bhakti. Shakti è il potere della precisione e della disciplina nella ripetizione. È l'energia pura che rafforza ogni applicazione senza stanchezza umana. Bhakti è il sentimento di resa e devozione; è la dedizione devota che fornisce l'energia per completare ogni cosa. È forma e flusso, sole e luna, ritmo e tono in perfetta fusione. Ciò apre la conoscenza intuitiva del canale centrale - Gian.

I mille pensieri liberati dalla mente possono distrarvi. Possono allontanarvi dalla Shabd. Ma il ritmico Naad della Shabd Guru coinvolge e sincronizza il flusso dei pensieri. La pulsazione degli atomi del suono produce uno schema di energia che struttura lo spazio della mente per collegarsi con la Shabd. È questo che produce una quiete attiva, uno "shuniya", un punto-zero nella coscienza. In questa quiete siete come uno strumento suonato con maestria in un'orchestra. Il vostro strumento si fonde nella melodia più ampia.

Un'altra mappa per il meccanismo e per l'impatto della Shabd Guru traccia i riflessi tra la lingua e il cervello. Il corpo è perfettamente progettato per usare il Naad o il ritmo della Shabd Guru. C'è una connessione tra il movimento della lingua in bocca, la chimica e i neurotrasmettitori nel cervello. Un'estremità di questa connessione è una serie di 84 punti riflessi sul palato superiore del tetto della bocca. Il palato ha due parti: dura e molle. Il palato duro si trova direttamente dietro i denti (parte anteriore); il palato molle si trova sulla parte posteriore. 64 punti (32 paia) si trovano lungo una "U" sul palato duro vicino alla base di ciascun dente. Altri 20 punti si trovano su una "U" sul tetto della bocca. La posizione esatta varia in ogni persona per conformarsi alle forme uniche della bocca.

Il movimento di ciascuna parte della lingua stimola questi punti meridiani. I punti sono come un input da tastiera per un computer. Il computer si trova nella zona dell'ipotalamo del cervello. Riceve gli impulsi dalla ripetizione degli schemi sonori nella Shabd. Questo si traduce in istruzioni che regolano i messaggeri chimici che vanno a tutte le aree vitali del cervello e del corpo. L'ipotalamo si trova appena sotto il talamo nella linea mediana del cervello. È collegato tramite vasi sanguigni alla ghiandola pituitaria, la ghiandola principale del corpo. L'ipotalamo è noto per regolare le funzioni vitali come la fame, la sete, la temperatura corporea e il sonno. Attiva anche la regolazione degli stati d'animo, del comportamento emotivo e della sessualità.

Gli schemi speciali della Shabd Guru stimolano l'ipotalamo a cambiare la chimica del cervello. Ciò regola le funzioni del sistema endocrino e del metabolismo per creare una mente neutra ed equilibrata e per rafforzare la funzione immunitaria. Molti stati alterati possono essere stabilizzati nella mente usando la Shabd Guru. Può sconfiggere la depressione, migliorare l'intelligenza e l'intuizione e aprire il potere della compassione.

Un altro approccio per comprendere l'impatto della Shabd Guru è quello di seguire i cambiamenti funzionali nel metabolismo cerebrale e nel sistema neuroendocrino. Ci siamo chiesti se potevamo vedere qualche traccia di un tale effetto utilizzando la più recente tecnologia di imaging cerebrale. Abbiamo avviato uno studio pilota presso l'Università dell'Arizona utilizzando una PET-Scan (Tomografia a emissione di positroni). Abbiamo usato un isotopo di glucosio per vedere i cambiamenti nel metabolismo in diverse aree del cervello. Abbiamo eseguito una scansione di base dopo un periodo di attività: camminare e un normale dialogo interno. Una seconda scansione è stata eseguita nello stesso soggetto dopo un periodo di in cui il soggetto ha camminato mentre utilizzava un modello di Shabd di base, ovvero due ripetizioni del Panj Shabd seguito da una ripetizione del Guru Mantra Shabd: Sa Ta Na Ma, Sa Ta Na Ma, Wha He Gu Ru. I ricercatori si aspettavano pochi cambiamenti con una variazione così sottile nell'attività. I risultati hanno mostrato un potente spostamento nella funzione dell'emisfero sinistro verso le regioni frontali e parietali destre. Lo spostamento metabolico suggerisce un forte miglioramento dell'umore, contrastando qualsiasi forma di depressione. Il calo metabolico in alcune regioni dell'emisfero sinistro corrisponde a una diminuzione delle voci critiche interne. Le aree della corteccia frontale destra suggeriscono vigilanza e ipervigilanza, che creano una prontezza a rispondere a stimoli insoliti e a pensieri creativi. Alcune altre aree sembravano influenzate, come il giro cingolato (cingulate gyrus) anteriore, ma ci vorranno ulteriori ricerche per mappare i cambiamenti in modo completo.

Si è trattato di un piccolo studio iniziale volto a campionare ciò che potremmo notare utilizzando questa strumentazione. La prossima serie di studi impiegherà probabilmente la tecnologia funzionale MRI per una migliore risoluzione, in particolare delle regioni dell'ipotalamo. Ciò che è importante di questo studio è che è il primo a mostrare un cambiamento significativo dello stato cerebrale grazie all'uso della Shabd Guru. Il cervello può essere spostato in schemi specifici mediante l'uso di Jappa con la Shabd Guru. Apre la strada per iniziare l'esplorazione della lingua, del suono, della Shabd, della neurochimica e della connessione cerebrale.

Questi approcci tecnologici e queste connessioni cerebrali aprono la strada all'insegnamento dei benefici e dell'uso della Shabd Guru a un vasto pubblico. Per alcuni la devozione è l'approccio naturale. Per altri è la differenza immediata che fa nelle loro vite. Le spiegazioni devono essere pratiche e accessibili, così la Shabd Guru può essere conosciuta come una tecnologia quantistica che chiunque può usare. Per una spiegazione più ampia di alcuni collegamenti fondamentali tra il cervello, le sue strutture e l'uso del suono, si legga l'Appendice III di questo scritto.

Comprendere il processo tecnologico della Shabd Guru in questo modo invita al suo uso per alleviare molte delle malattie di cui abbiamo parlato prima. Infatti, abbiamo studiato per oltre 25 anni l'applicazione di questa tecnologia in molti programmi sociali per porre fine alla dipendenza e a una serie di problemi psicologici che vanno dall'ansia, alla depressione fino ai disturbi di natura sessuale. In ogni ambito abbiamo creato un cambiamento, alleviato sintomi e modificato stili di vita. Proprio come i Guru hanno creato il cambiamento sociale e fornito cibo e istruzione per cambiare la vita delle persone, la Shabd Guru è stata affrontata come un processo tecnologico quantistico che può essere utilizzato per alleviare molti mali personali e sociali.

È utile ed efficace utilizzare le affermazioni e le dichiarazioni positive. I mantra sono efficaci e creano gradualmente cambiamenti. Ma la Shabd Guru catturata nel Siri Guru Granth Sahib è unica. Gli schemi sono un intreccio perfetto di ritmo, suono, tono, messa a fuoco e significato. Agiscono come un DNA informativo per lo spirito. Non c'è niente di così efficace e universale come questi schemi.

La preparazione per la leadership e per l'idoneità spirituale nell'Era dell'Acquario

L'istruzione sta cambiando. Viene valutata e "reinventata" in ogni paese. Ciò non dovrebbe sorprendere. L'istruzione risponde ai bisogni della società, degli individui nella società e dell'imperativo del dato momento storico. Ai tempi degli antichi Greci e nei tempi dei primi Veda la capacità di memorizzare e di fare acute distinzioni sensoriali era essenziale. Una parte fondamentale della formazione era l'allenamento dell'abilità di ogni persona nelle tecniche mnemoniche e nella poesia ritmica. Nell'Era dell'Illuminismo il trasferimento e la ponderazione delle informazioni divennero importanti, così come l'apprendistato in discipline specifiche.

Ora l'istruzione sta cambiando di nuovo. L'impatto della rivoluzione dell'informazione ha cambiato la nostra formazione, dalla memorizzazione all'acquisizione di informazioni, all'uso e all'interpretazione dei dati in questi tempi. Noi stiamo istruendo tutti i sensi. La multimedialità sta diventando un nuovo standard per le presentazioni. La necessità e la capacità di utilizzare tutti i sensi nella formazione ha introdotto tecniche per utilizzare il corpo, le emozioni e la consapevolezza di sé come parti centrali del processo di apprendimento.

Organizziamo la memoria e la comprensione in base al nostro senso di autocoscienza. Come abbiamo discusso in precedenza, questo senso del sé sta cambiando. Dobbiamo

acquisire l'abilità, la Meta-Cognizione, per riconoscere il nostro stato interiore di consapevolezza, il nostro stato di emozione, il nostro senso del corpo e, quindi, per adattarlo al nostro dovere di apprendimento. È solo coltivando l'esperienza del sé e l'esperienza dell'autoregolazione, che possiamo veramente padroneggiare la capacità di "imparare come imparare".

Ci sono molti appelli per una nuova istruzione "esperienziale". Il problema è: quale esperienza? Avere molte esperienze non assicura una "esperienza di apprendimento". Ci sono molte dimensioni nella struttura dell'esperienza che ci aiutano a spostarla dalla sensazione all'informazione, dalla conoscenza alla saggezza pratica.

Questo è il potere della Shabd Guru. Il processo quantico della Shabd Guru guida e integra l'esperienza a un livello superiore e raffinato per un apprendimento profondo e per un uso pratico. Preserva l'equilibrio e un senso di identità superiore in mezzo al flusso di informazioni e cambiamenti che dobbiamo gestire nell'Era dell'Acquario. Noi dobbiamo formare in modo avanzato quel senso interiore del sé in modo da poter avere una base nel sé sulla quale soppesare accuratamente il diluvio di informazioni. Ciò sarà possibile solo imparando e insegnando la tecnologia quantistica della Shabd Guru come parte di qualsiasi percorso formativo completo.

Il processo quantico della Shabd Guru porta il cervello a un nuovo livello di funzionamento. Dà alla mente il calibro e la forza per elaborare qualsiasi gamma di informazioni. Insegnare la tecnologia quantistica della Shabd Guru come parte fondamentale di un curriculum acquariano diventerà la norma in futuro. La vera preparazione per l'Era dell'Acquario fonde la devozione con la disciplina, l'intelligenza con l'intuizione e la comprensione con la capacità di agire e proiettare con integrità. Non sarà percepita come una filosofia o un insieme di valori. Sarà vista come parte della formazione dell'esperienza di sé, in modo che possiate incarnare la vostra filosofia, portare i vostri valori, migliorare la vostra idoneità spirituale e trasmettere voi stessi come risposta alla sfida e all'imperativo dell'Era.

Appendice I - Le informazioni

Perché le informazioni sono così importanti? È vero, l'aumento della loro quantità, velocità e distribuzione crea pressione su ogni essere umano. Ma perché dovrebbe essere così preoccupante?

La risposta è che l'informazione non è realmente una "cosa". Le cose sono concrete, stabili e possiamo afferrarle. L'informazione è l'elemento strutturante della realtà. Prendete come esempio il DNA. Una cellula cambia tutti i suoi atomi in breve tempo. Il corpo umano cambia molte cellule in 72 ore, l'intera pelle in un mese e persino tutti i componenti delle cellule cerebrali in un anno. Ma la struttura di tutto ciò rimane costante. Questo è dovuto alle informazioni codificate nelle sequenze di sostanze chimiche nel DNA. Sono le strutture informative a essere importanti. Se cambiamo le informazioni emergeranno nuove forme.

Il vostro autoconcetto (*idea o immagine che abbiamo di noi stessi, un riflesso interiore è formato e condizionato dalla moltitudine di ruoli che assolviamo, dalle nostre mete e obiettivi, dalla nostra personalità, dalla nostra ideologia o filosofia, etc.*) o identità è il DNA della mente. Cambiate il vostro concetto e tutte le forme del vostro comportamento e anche la forma del vostro corpo cambierà. L'informazione in questo modo è un potere supremo che ristrutturata la materia e dirige le concentrazioni di energia per l'uso o l'inattività nell'essere umano.

L'esposizione a enormi quantità di nuove informazioni crea istruzioni contrastanti per le forme di base per contenere e dirigere la nostra energia a livello emotivo, mentale e fisico. Se non possiamo più limitare la velocità e il flusso delle informazioni, allora dobbiamo utilizzare un nuovo processo per organizzarci al suo interno. Il modo migliore per farlo è permettere che si verifichi un'autorganizzazione. Una Shabd è un modello di informazioni che guida la strutturazione delle informazioni stesse. Costruisce il DNA mentale per orientare il flusso e il carattere della mente.

Ecco perché si tratta di un processo quantistico. Questo va a modificare i codici fondamentali. Il DNA umano si è evoluto come mezzo di informazione. La combinazione di 4 paia di basi azotate, A-C-T-G (adenina, timina, guanina e citosina) in lunghe sequenze costituisce un modo compatto per codificare le informazioni con ridondanza sufficiente a correggere la maggior parte degli errori. È così ben progettato che, recentemente, il DNA stesso è stato utilizzato proprio come un computer! Il cervello umano può contenere circa un milione di parole. Il DNA in una piccola provetta potrebbe contenere circa 10-20 molecole, che sarebbero in grado di codificare oltre un miliardo di milioni di parole. Un contenitore da 1.000 litri di DNA avrebbe circa 10¹⁴ volte la capacità del cervello umano. Quindi le informazioni, una davvero grande quantità di informazioni, possono essere immagazzinate in delle sequenze altamente strutturate di poche sostanze chimiche di base.

Ora pensate a quelle sostanze chimiche di base come a suoni e a note linguistiche primordiali. Pensate al ritmo della Shabd, il Naad, come all'elemento strutturante che li lega insieme. Pensate alla ripetizione come alla ridondanza che assicura che il codice si impianti con precisione nel nuovo veicolo della materia, il vostro cervello e i vostri nervi. La capacità della Shabd Guru di codificare trilioni di aspetti delle forme della materia, della mente e delle emozioni è notevole ed è auspicata. Il trucco è che il DNA ha catturato un codice compatto di unità di base che contiene l'informazione di un impulso della creatività della vita. Esattamente in questo modo, il Siri Guru Granth Sahib ha catturato un codice quantico compatto di suoni, strutturato nel ritmo, che contiene l'informazione della pulsazione della creatività della Coscienza e di Dio.

Immergersi nella Shabd Guru significa essere ristrutturati dall'impronta dell'Infinito. La mente così organizzata è una struttura flessibile e perfetta per gestire tutte le informazioni dell'ambiente e della mente. Ha le strutture necessarie. Ogni sutra e ogni Shabd completa aggiunge un'eredità, un DNA spirituale che stabilisce la vostra identità e il lignaggio con l'Infinito, l'ignoto e sconosciuto in quanto tale.

La rivoluzione dell'informazione ha liberato il potenziale nascosto della kundalini, della Shabd Guru, dei modelli di Dio in ciascuno di noi. Questo ci spingerà ad avere bisogno di un Guru che è della Shabd . Non una persona, né un'idea, ma un impulso che è un processo di sottile e potente ristrutturazione della mente per operare senza resistenza o attrito.

Appendice II - La Tecnologia dell'informazione

L'Era dell'informazione è già penetrata in ogni ambito del lavoro, della vita e della tecnologia. Non farà che intensificare il suo impatto. I telegiornali sono pieni di discussioni sul World-Wide Web formato da computer interconnessi e tecnologia dell'informazione. Diversi cambiamenti nella tecnologia stanno portando le informazioni a portata di mano di ogni persona sulla Terra, ovunque si trovi e, gradualmente, qualunque sia il suo status o la sua ricchezza.

La potenza di elaborazione - La misura la potenza di elaborazione è data da quante informazioni possono essere calcolate e manipolate a una data velocità. Fino a poco tempo fa solo le più grandi aziende e università potevano permettersi i "supercomputer" come il famoso computer Cray. La persona media utilizzava un piccolo computer "da casa" o "da ufficio". Ora è in arrivo una nuova generazione di chip che entro cinque anni avrà la potenza di sei supercomputer Cray e costerà solo cento dollari (invece di dieci milioni). Il potere che una volta apparteneva solo a una élite sarà accessibile a tutti.

La capacità di memorizzazione delle informazioni - La memorizzazione di tutte queste informazioni era una limitazione importante. Ci stiamo rapidamente muovendo verso l'uso di cristalli, molecole e fibre ottiche. Si prevede di poter usare gli stati molecolari nelle matrici dei cristalli per immagazzinare e recuperare le informazioni. Ciò significa che tutte le informazioni contenute in tutti i computer del mondo intero potrebbero essere immagazzinate in un singolo cristallo di sale! L'immagazzinamento non sarà un problema. Questo è stato un problema centrale per l'ultima Era. Le antiche Scritture erano state incise in lamina d'oro, intarsiate nel bambù e custodite di generazione in generazione. La maggior parte dell'istruzione era orale e si basava su una rigida cultura del trasferimento delle conoscenze. Ora tutte le Shabd del Guru sono disponibili su un singolo CD-ROM per computer che costa pochi dollari.

La rete di informazioni - Il computer sulla vostra scrivania è in realtà una porta a tutti i computer del mondo. Con pochi tasti siete in grado di saltare da Delhi a New York, alla Sorbona o a database medici in Africa. Con la tecnologia disponibile possiamo formare "squadre e uffici virtuali" con componenti in giro per la città, il Paese o il mondo con la stessa facilità. I confini che ci definivano per paese, città, famiglia, clan, classe o casta non valgono più. Possiamo lavorare, incontrare ed essere influenzati da persone e idee in ogni luogo. Alcuni storici ipotizzano che questo sarà visto come un fattore importante negli sconvolgimenti e nella trasformazione della politica nell'Europa orientale e in Asia, mentre entriamo nel prossimo secolo. Questo non può essere controllato. Cambia il flusso delle decisioni e persino i percorsi del potere in intere società.

La complessità - La complessità è in gran parte negli occhi di chi guarda. Una persona vede qualcosa di complesso, un'altra vede qualcosa di semplice. Il genio e l'intelligenza sono stati descritti come la capacità di trovare la semplicità nella complessità. L'intelletto è stato descritto come la capacità di creare complessità dalla semplicità.

La complessità si presenta naturalmente quando il numero di cose aumenta e le interazioni aumentano. Se immaginate un sistema di tre persone che non fanno affidamento l'una sull'altra per molte ragioni, tutto è relativamente semplice. Ma aumentate il numero di persone, N , e il numero di connessioni possibili aumenta proporzionalmente a N^2 . Ricomprendete una reazione tra le persone in modo che l'azione di ciascuna persona dipenda da una risposta da parte di altri vicini e il sistema diventa non lineare o addirittura caotico. Cioè diventa così complesso da essere consentito ma non prevedibile! Questa è l'altra ragione per la quale la rivoluzione dell'informazione ha un tale impatto. Ci ha collegati, quindi ha cambiato la complessità e aumentato l'imprevedibilità di tutte le nostre azioni. Chi sa quale azione sarà improvvisamente sulle reti televisive mondiali? Chi sa quale operazione verrà segnalata dal controllo informatico degli enti esattoriali?

È sempre stato vero, secondo gli insegnamenti della Shabd Guru, che rendiamo conto di tutte le nostre azioni. Ma noi ci comportiamo come se non fosse così. Come se una memoria difettosa fosse un'assicurazione contro il karma delle azioni. Ora, anche il mondo grossolano ha aumentato il monitoraggio delle nostre azioni, delle nostre parole e del nostro impatto sugli altri. Qualcosa che avete fatto anni fa può esservi restituito ora. Osservate le contorsioni dei politici e dei leader contemporanei mentre le immagini e i documenti di 25 anni prima vengono scoperti e proiettati in tutto il mondo fuori dai loro contesti originali.

Con la complessità arriva la necessità di un meccanismo integrato nel nostro cervello in grado di elaborare in condizioni così imprevedibili e non sequenziali. La definiamo intuizione. L'intuizione coglierà le strutture di ordine superiore che i modelli di informazioni creano indipendentemente dai dettagli più piccoli. È come staccare il tappo in uno scarico. L'acqua crea un vortice nello scarico. Gettate un petalo di fiore sull'acqua e sapete che, alla fine, si farà strada verso il basso. Potreste non prevedere ogni oscillazione del petalo, ma sapete per certo la sua destinazione. Potete decidere se mettere o meno il petalo nell'acqua. L'intuizione vi fa sapere se dovete agire e mettervi in acqua oppure no. È certo, anche se con esso avete bisogno di Nirbho e Nirvair, il coraggio e un senso personale dell'azione invece di un senso di colpa.

L'intuizione, l'apertura delle aree cerebrali che lo consentono, come l'ipotalamo, l'ipofisi e la ghiandola pineale, sono uno dei doni del Jappa della Shabd Guru. Questo dono è efficace, unico e necessario.

Appendice III

Il potere delle parole e del linguaggio e la loro connessione con le strutture neurali e ghiandolari di base nel cervello.

*Tratto, con i relativi permessi, dal libro "BreathWalk - Motivations for Life"
di Gurucharan Singh Khalsa, Ph.D. - Copyright e tutti i diritti riservati.*

Il potere delle parole

Le parole sono dei neurostimolatori perfetti per attivare e connettere molte aree del cervello. Se combinati con movimenti ripetitivi e con la potente influenza limbica/ipotalamica della respirazione, sono un potente strumento per elevare l'umore, migliorare la gamma di sensazioni e dirigere la base cellulare della coscienza e dello stato mentale. La scienza non ha mappato tutti i meandri del labirinto neurale del cervello. Ci sono ancora angoli segreti, territori sconosciuti e sorprese da scoprire. Una delle fonti più ricche su come usare parole e ritmi per creare interi schemi cerebrali e per integrare emozioni e pensiero è catturata nella tecnologia quantistica e nei modelli sonori primordiali della Shabd Guru. Il fraseggio ritmico e l'uso sonoro delle parole sono mappe di quelle aree segrete.

Le Shabd del Guru catturano gli schemi del suono e dell'energia nei modelli della coscienza. Parte dell'effetto deriva dalla combinazione ritmica di elementi sonori di base o fonemi che sono le fondamenta del linguaggio comune. Il Guru usa un linguaggio comune in un modo non comune. Come tutti gli esempi di espressione o 'Parola' di persone assorbite nell'estasi dell'Infinito, questo linguaggio è pieno di significato, di struttura e di ricchezza poetica. È poetico, propositivo e potente. Le semplici unità di parole primarie in linguistica sono chiamate fonemi. Sono la più piccola unità di discorso che distingue una parola o un'espressione da un'altra. I modelli della Shabd Guru usano questo livello quantico o atomico del linguaggio e le strutture corrispondenti imposte al nostro cervello dalla grammatica universale che è alla base di tutto il linguaggio. Non importa quale sia la propria lingua. La ripetizione dei suoni primari fa vibrare la base stessa del linguaggio.

Voi state parlando a un livello diverso rispetto alla conversazione abituale. State stabilendo una comunicazione di guida cellulare. State usando vibrazioni fondamentali che catturano le prime distinzioni fatte dal linguaggio e che risuonano con le energie universali dentro di noi.

Pensate ai diversi livelli su cui usiamo le parole. Il primo è il linguaggio comune. Le parole sono ancorate alle esperienze personali e alla storia. Un'automobile farà emergere associazioni alle automobili che abbiamo posseduto o che abbiamo sognato. Qualcun altro potrebbe avere associazioni molto diverse per la stessa parola. Dobbiamo essere abili nell'identificare il bagaglio culturale della persona con cui vogliamo comunicare, così come i contesti che entrambi stiamo utilizzando. Il secondo livello è una frase strutturata o un insieme di parole che fungono da tipo di affermazione, formula o guida cerimoniale. Gli slogan largamente usati sono così. Sono meno personali e spesso catturano sentimenti molto specifici. "Siamo i numeri uno, fino in fondo, ehi ehi". Cantiamo tali frasi in occasione di eventi sportivi e manifestazioni politiche. I militari sono famosi per il loro uso di frasi per comandare, ispirare e coordinare. Il terzo livello è rappresentato

dai suoni primordiali. Questi non sono né personali né impersonali. Sono transpersonali. Hanno un contenuto neutro, ma una forma attiva. Il quarto livello va al di là delle parole: le parole non dette del mistico e la realtà viscerale delle cose vibranti e prima di qualsiasi singola espressione.

Ora pensate di ripetere un singolo suono primordiale, per esempio “Ma”. Al primo livello di linguaggio potreste pensare a vostra madre e a tutte le associazioni che avete con tale concetto. Man mano che continuate a ripeterlo, acquista un’energia simile a un’affermazione. Inizierete a dissociarlo dal livello puramente personale e noterete le sue qualità come suono ed energia. Quando vi spostate al terzo livello, le parole si fondono con il ritmo e diventano uno schema di energia. Vi sentite consapevoli e svegli. Siete consapevoli di tutte le storie che provengono dal vostro cervello e dal vostro emisfero sinistro attivo. I suoni primordiali vi mantengono stabili e calmi. Vi ricordate di essere più grandi rispetto alle storie della mente e di essere in grado di orientare quella storia. Il livello finale va oltre le nostre parole e lo lasciamo lì solo per sentire e per vivere.

I Suoni Primari - Schemi Quantistici

La ripetizione dello schema incorporato in una Shabd imprime quel modello di suoni primordiali nel cervello. Ha effetto su di noi per lo schema del suono stesso così come per i livelli superiori dei significati normali. Ecco perché, per avere il massimo impatto, lo ripetiamo prestando tutta la nostra attenzione, riproducendolo nello stesso modo in cui è stato pronunciato, senza fretta o senza farfugliare, facendolo vibrare nel canale centrale della colonna vertebrale e nel cervello.

Ogni suono primordiale è una parola pronunciata da una particolare parte della bocca. Quando formiamo una parola per pronunciarla, la lingua si muove e tocca il palato, la parte dura superiore e i denti in un punto ben definito. Dirige la pressione dell’aria e fa vibrare le corde vocali e le aree del cranio. Queste scale sonore primordiali sono combinazioni uniche che utilizzano queste aree di riflesso per dirigere gli schemi del cervello. Non tutte le combinazioni di suoni creeranno uno schema di completezza né uno schema per la guarigione. Le Shabd sono uno scrigno del tesoro che registra un campione perfetto di schemi di completezza e di guarigione. Esse formano un’eredità ben collaudata a nostra disposizione.

Volevo un’idea un po’ migliore di come funzionano questi suoni. Ho chiesto al Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji, in quanto esperto delle antiche tecnologie linguistiche degli yogi. I linguisti dell’antichità avevano due sistemi grammaticali per comprendere la struttura e gli effetti del linguaggio. Uno è la grammatica normale, come la pensiamo noi. L’altro è chiamato “nirukta” o “al di là delle forme”. Non traduceva le unità di parole di base, come “Ma”, partendo dal significato comune. Le interpretava secondo l’energia, l’emozione e la consapevolezza che creano. Questa era una scienza davvero sacra e segreta. Era usata per risvegliare il potenziale umano e per guarire. Yogi Bhajan ha spiegato la scoperta di 84 aree riflesse sulla parte superiore della bocca. La lingua colpisce queste aree mentre pronuncia i suoni primordiali. Ogni suono

primordiale contatta uno schema di punti che invia un messaggio direttamente all'ipotalamo nel cervello. Questa era un'area centrale del cervello "antico" volta a guidare impulsi e sentimenti e ad aiutare a collegare i due lati del cervello. Ruotando la lingua attraverso i punti usando le scale primordiali, vengono chiamate in azione diverse parti del cervello. Queste scale specifiche sono curative, creano integrità, riparano l'immagine corporea, regolano il flusso dei pensieri e non creano mai alcun danno. Sono valide per tutte le persone indipendentemente dal temperamento o dalla costituzione. È possibile utilizzare combinazioni mirate a una sola qualità. Ma questa è un'intera scienza e richiede una diagnosi individuale e una grande sensibilità da parte del praticante. L'uso di queste scale sonore primordiali riequilibra tutti e fa sì che la costituzione dell'individuo selezioni l'energia speciale di cui ha bisogno. Un'analogia è la luce bianca rispetto ai colori dello spettro. Tutti i colori sono nella luce bianca. Voi potete assorbire dalla luce bianca solo le frequenze di cui avete bisogno, indipendentemente da chi siete perché tutte le frequenze sono in essa. Queste scale primordiali rilasciano l'intera gamma di energia curativa e di sostegno del vostro cervello. Ogni persona ne personalizza gli effetti semplicemente usandole.

Questi suoni e queste Shabd sono perfetti da condividere apertamente con tutti senza particolari precauzioni o restrizioni. Uno studente ha chiesto se avesse dovuto essere iniziato. Aveva ricevuto un mantra da un gruppo come parte dell'addestramento alla meditazione. Io ho detto di no. Questi suoni sono universali e basati sul pieno utilizzo del potenziale del vostro cervello. È già vostro. È nelle vostre cellule. La persona che li usa e ha l'esperienza è la persona a cui questo appartiene. Non si tratta di alcuna religione o gruppo. È la scienza del suono per l'esperienza e lo sviluppo personale. È molto importante. Ripetere i suoni primordiali catturati nella Shabd Guru significa davvero ascoltare. State ascoltando con le orecchie spalancate e con la massima attenzione. È veramente l'ascolto di tutto il cervello. Non si tratta di concentrarsi con una singolare ma meccanica attenzione sui suoni.

La struttura e le parole nei suoni primordiali della Shabd Guru fanno qualcosa di molto utile per il chiacchierio e il dialogo interiori. Bilanciano la voce critica interiore e le incessanti razionalizzazioni date dalle aree dominanti dell'emisfero sinistro. Usando un rilassato e consapevole dimorare sul ritmo dei suoni, l'intera gamma di sentimenti e intuizioni viene messa in contatto con le storie interiori e le astrazioni che usiamo. Quando io medito, quando pratico il Naam Simran con una frase della Shabd Guru, non cerco di fermare le chiacchiere interiori. Lascio semplicemente che la sensazione dei suoni primordiali salga e corrisponda ai pensieri lanciati nella mente dai miei dialoghi interiori. L'emisfero sinistro e le sue parti affini sono impegnate a fabbricare storie e ragioni. Io mescolo questo con i ritmi costanti e centrati della Shabd. I due si combinano in una maggiore chiarezza a livello emotivo e concettuale. Il cervello produrrà sempre flussi di chiacchiere interiori e cercherà sensazioni. È progettato per farlo. Quindi, non cercate di creare silenzio o di bloccare i pensieri. Basta sincronizzarli con i suoni e con la respirazione. Questa nuova energia e le nuove risorse provenienti da altre parti del cervello vi permetteranno di fare naturalmente esperienza dei vostri sentimenti e dei vostri pensieri in modi utili e autentici.

Le radici del linguaggio e il veicolo della parola

Io so che non perdiamo mai il potere di ricreare noi stessi con il ritmo e il suono. Lo so avendo insegnato a centinaia di migliaia di persone negli ultimi 26 anni e avendole osservate cambiare. Quando tutta la nostra energia è esaurita e la speranza ci ha abbandonato, noi cerchiamo il ritmo dell'elevazione. Quando siamo esaltati e la vittoria è nostra, cerchiamo il tono del trionfo per essere gioiosi. Il suono è nei nostri geni. La parola è potente e la cerchiamo quando vogliamo rigenerarci o vogliamo esprimerci. È patrimonio di tutta l'umanità.

Forse l'intuizione implicita alla base dell'amore per i suoni ritmici semplici è la consapevolezza che i problemi più intricati della vita non possono essere sbrogliati dalle sole dita del nostro intelletto. Noi abbiamo bisogno dell'intero cervello supportato da sentimenti e passioni per pensare con chiarezza e agire con decisione. Muovendoci a ritmo e stimolando le nostre cellule a risuonare insieme alle parole, ordiniamo alle nostre cellule e al nostro cervello di raggiungere una nuova altezza. Mettiamo insieme ragione ed emozione. È solo da quelle altezze che possono arrivare le vere soluzioni. Pensare alla gioia quando la vostra energia è depressa è pura fantasia. Ripercorrere la stessa vecchia storia non la modifica a meno che non la editiamo, aggiungiamo nuove parole, ricalliamo ogni pensiero mentale con uno strumento che cambia la portata e la proiezione dei pensieri. L'uso della Shabd Guru con attenzione cosciente e con la respirazione, con pieno ritmo e suono, accetta e attiva il tesoro di milioni di anni di esperienza.

Le parole sono suoni che produciamo e usiamo nel linguaggio per la comunicazione. I suoni sono vibrazioni naturali come il vento e le campane. Le parole sono psicoattive. Attivano parti del nostro cervello e i canali neurochimici delle nostre emozioni. Le parole sono associate a diverse aree del cervello e a diversi emisferi. Voi potete risvegliare diverse aree del cervello con le parole che usate e con la carica che mettete dietro di loro.

Ascoltare suoni come campane, cascate, richiami di uccelli e gong può essere una pratica benefica ed eccellente nella mediazione o nel rilassamento. I suoni normali in sottofondo mancano delle componenti ritmiche che di solito vengono aggiunte agli strumenti usati nelle composizioni meditative e terapeutiche. Perciò, l'ascolto di suoni naturali sparsi non produrrà molti degli effetti di integrazione del cervello che noi desideriamo. Al contrario, mentre vi immergete nella Shabd e i suoni primordiali vibrano in ogni cellula durante qualsiasi attività, siete in grado di percepire liberamente tutti i suoni periferici. Potete godervi e persino migliorare il vostro incontro con i suoni del mondo naturale o con la melodia di uno strumento.

Le parole ci permettono di fare molte cose al nostro cervello al di là del suono o del silenzio. Le fondamenta che supportano tale comprensione sono:

- Il linguaggio e il discorso sono unici e umani
- Esse sono radicate nei nostri geni e nella struttura del cervello
- La capacità di parlare e di comprendere le parole utilizza molte parti del cervello

Le parole aiutano a organizzare il nostro senso del corpo, del sé e del mondo. Quando noi usiamo i suoni primari miglioriamo la connessione naturale del cervello e la collaborazione tra le sue parti. Ciò è parzialmente vero perché le parole sono impresse nel profondo del sistema nervoso di tutti noi. È parzialmente vero perché questa è una delle modalità umane con le quali combiniamo l'emozione e la ragione. Le parole ci permettono di collegare o separare sentimenti e astrazioni. E questo è parzialmente vero perché usiamo inconsciamente le parole per stabilizzare la nostra esperienza del mondo e di noi stessi.

L'apprendimento della lingua

Nessun altro animale usa le parole e il linguaggio come noi. Gli animali comunicano. Essi sentono e sono senzienti. Ma anche i tentativi più riusciti di decodificare il linguaggio o insegnarlo a qualsiasi specie, dalle scimmie ai delfini, hanno fornito un successo diffuso ma molto limitato. In effetti, i risultati più interessanti hanno fornito spunti sulla complessità e sui progetti innati che supportano la capacità della parola umana. In una recente indagine sul linguaggio e la natura umana, Ray Jackendoff ha riassunto così i risultati sperimentali: "In breve, la Grammatica Universale, o anche qualcosa di lontanamente simile, sembra essere esclusivamente relativa all'umano. Le scimmie riescono a comunicare? Indubbiamente sì. Sembra addirittura che riescano a comunicare simbolicamente, il che è piuttosto impressionante... le scimmie imparano le parole... quasi nel modo in cui le persone imparano i sistemi di scrittura. Occorre allenamento e impegno nel corso degli anni... il loro vocabolario simbolico raggiunge picchi attivi di cinque o seicento parole". I bambini umani imparano circa diecimila parole all'età di cinque anni. Il corollario di ciò non riguarda la distanza o la vicinanza ai nostri parenti animali, è che le parole formano connessioni profonde e uniche nel nostro sistema nervoso, nelle nostre emozioni e nei nostri comportamenti. Ogni tradizione spirituale condivide l'intuizione che le parole sono intrecciate con le nostre speciali capacità e persino con la nostra dimensione spirituale. Tutto ha inizio con la Parola. L'universo e la nostra consapevolezza si basano sulla parola. Perciò, ci viene chiesto di osservare le nostre parole, coltivare le nostre parole ed elevare le nostre parole. Se lo facciamo, facciamo esperienza della nostra capacità di essere pienamente umani. L'uso delle parole fa qualcosa al cervello che attiva capacità antiche e ci prepara ad essere pienamente e unicamente presenti.

Le parole e il linguaggio sono radicati nei nostri geni e sono espressi nella struttura del nostro cervello. Per molto tempo si è pensato che il linguaggio fosse appreso attraverso stimoli e risposte. Ma ascoltate i bambini. Inventano frasi che non hanno mai udito. Possono imparare qualsiasi lingua alla quale sono esposti. Noam Chomsky ha sviluppato la teoria dell'apprendimento e ha proposto l'esistenza di una sorta di grammatica universale geneticamente concessa agli esseri umani che ci prepara ad assorbire il linguaggio, a parlare e che struttura in modo fondamentale i linguaggi e le strutture concettuali possibili. Questo sembrerà molto plausibile se considerate che migliaia di linguisti nel corso di centinaia di anni non hanno capito come parliamo, né la grammatica né il processo del linguaggio. Ma un bambino di cinque anni lo fa benissimo. Le parole sono tanto inconse e automatiche quanto apprese. Sono portali con il mondo cosciente personale

e sociale da un lato e regni inconsci e primordiali dall'altro. Usare le parole fa leva sulle forze, conosciute e sconosciute, che si incontrano a quel portale. I motivi principali per cui conosciamo le parole e la nostra capacità di usarle sono cellulari e i principi universali sono che...

- Tutte le lingue naturali possono essere apprese. I bambini imparano le parole indipendentemente dallo stato economico, dalla razza, dalla religione, dal paese o persino dall'intelligenza. Infatti, anche i bambini di livello geniale acquisiscono una lingua con la stessa facilità e nello stesso tempo rispetto a quelli meno intelligenti.

- Le lingue non devono essere insegnate esplicitamente. I bambini acquisiscono la lingua e parlano utilizzando regole e strutture senza che ciò venga detto loro.

- L'apprendimento della lingua procede in stadi universali. Man mano che il sistema nervoso matura, matura anche il tipo di regole d'uso delle parole che il bambino acquisisce. Le sequenze di suoni, gli ordini di parole e le desinenze vengono apprese in fasi regolari. Le tappe non cambiano secondo i diversi ambienti o sforzi educativi.

- La varietà espressiva del linguaggio è praticamente infinita. L'evoluzione riconosce un vantaggio selettivo alle parole e al linguaggio. Questo può derivare dalla capacità di comunicare e simbolizzare. Può anche avere origine in altre funzioni delle parole, come uno stimolante neurale e un meccanismo per attivare informazioni altrimenti separate dal tempo, dal contesto o dai sensi usati. Il bambino ha qualche milione di anni di vantaggio rispetto al linguista in difficoltà.

- Noi non ereditiamo parole specifiche, quanto piuttosto la forma delle parole e i modi di strutturare il linguaggio. Queste regole su come avere regole sono programmate nella forma, nella struttura e nelle connessioni del cervello. Questa è la ragione per cui le parole sono universali e sono influenzate dall'ambiente. Quale lingua impariamo dipende dall'opportunità. La struttura sottostante e il modo in cui i suoni possono avere un impatto su di noi è già presente.

Le parole usano molte parti del cervello

Un'altra ragione per cui le parole sono così efficaci è che utilizzano molte parti del cervello. Voi potete comporre parole specifiche in una sequenza che attiva intenzionalmente un intero schema cerebrale. Forse negli ultimi dieci anni o giù di lì avete sentito dire che il cervello ha due emisferi cerebrali, sinistro e destro. E che queste sono come immagini speculari, simili ma anche molto diverse. Il sinistro funziona per il linguaggio, le parole, la ragione, i concetti e le sequenze. Il destro funziona per i sentimenti, la musica, gli schemi completi e l'immaginazione. Effettivamente avete due cervelli che hanno stili di percezione e di azione molto diversi.

Beh, l'intera storia del cervello non è ancora nota. La divisione sinistra/destra è un po' troppo superficiale, sebbene contenga importanti elementi di verità, soprattutto per

quanto riguarda le parole e il linguaggio. Il cervello umano, come la vita, non rientra in quelle categorie ordinate anche se ci danno conforto e una spiegazione rapida e sintetica. Il cervello ha una grande capacità di adattamento e di scegliere ciò che è più favorevole e possibile in ogni momento dello sviluppo. È costituito da un'architettura complessa di parti o moduli correlati. Tutti si influenzano a vicenda e possono isolarsi o connettersi in base a richieste diverse. In effetti, potrebbe essere più accurato pensare al cervello come a un mix turbolento di molti flussi chimici con parti concorrenti che sono vincenti e si specializzano in specifici tipi di funzioni. Alcune di queste aree sono predisposte dalla genetica ad avere un vantaggio rispetto ad altre.

Potrebbe essere una metafora più accurata per il cervello pensarlo come una libera federazione di stati neurali che competono e cooperano a seconda del compito che devono svolgere. Michael Gazzaniga in "The Social Brain" rappresenta così questa prospettiva emergente: "Ci sono molti sistemi co-coscienti paralleli nel cervello, non solo due. È come una società con interessi in competizione. Il bisogno inesorabile del nostro emisfero sinistro dominante di spiegare a parole le azioni intraprese da ognuno di una moltitudine di sistemi mentali dà origine al senso soggettivo di unità che abbiamo". In altre parole, l'emisfero sinistro compete con le parole strutturate e crea una storia sulla nostra esperienza che ha un senso e una storia riguardo noi stessi. Ma, molte volte, noi non seguiamo quella storia. Noi razionalizziamo a livelli virtuosistici. Anche il bambino inventerà una storia - "bugia" - senza cattive intenzioni o senza addestramento. La storia è un'offerta dell'emisfero sinistro sempre più dominante e della sua coalizione di parti che usano il linguaggio.

Non c'è da stupirsi se siamo in conflitto. Non c'è da stupirsi se esistono possibili personalità multiple. La meraviglia è che non siamo più disconnessi dai nostri numerosi flussi di azione di quanto non lo siamo da noi stessi. Apparentemente l'unità, l'integrità e la coerenza sono una costruzione sociale e un'acquisizione che risulta dallo sforzo, dalla pratica e dalle esperienze che sincronizzano le diverse aree. È qui che entrano in gioco le parole.

L'orchestrazione di tutto il cervello

Usando le parole in combinazioni poetiche semplici ma sottili con il ritmo, possiamo riunire le molte parti in un gruppo di lavoro. Le parole ritmiche possono agire come un attrattore per i molti flussi di pensieri e sensazioni che provengono da queste parti inconsce del nostro cervello. Se selezioniamo i suoni giusti, siamo in grado di allentare la presa che le vecchie razionalizzazioni hanno su di noi e di aprire la strada ad azioni più efficaci con sensazioni che le supportano.

Considerate come le parole attivano diverse aree del cervello. L'emisfero sinistro è il protagonista. Sono state individuate due aree speciali: l'Area di Wernicke e l'Area di Broca. L'Area di Broca ha circa le dimensioni di un uovo e si trova nel lobo frontale inferiore sinistro. Assembla e decodifica la sintassi delle frasi. Si attiva quando bisogna costruire una frase o creare una sequenza di parole. L'Area di Wernicke è più indietro, a metà del

lobo temporale. Mette insieme le parole formando affermazioni significative. Se si subiscono danni all'Area di Broca, balbetta parole e frasi ma mancano di senso grammaticale anche se sono chiaramente significative. Se l'Area di Wernicke è danneggiata, la persona parla speditamente con una sintassi corretta ma con combinazioni prive di significato. L'emisfero destro si attiva con il canto, la metafora, la musica, la rima e semplici suoni di vocali come "ah". Aree specifiche rispondono anche alle qualità prosodiche delle parole: accento, altezza, volume e timbro (prosodia - la parte della linguistica che studia l'intonazione, il ritmo, la durata e l'accento del linguaggio parlato). Chi ha subito danni all'emisfero destro potrebbe parlare in modo monotono con scarso contenuto emotivo.

Un'altra scoperta interessante è che il contenuto emotivo fa parte della chiave delle aree utilizzate. I giudizi critici distaccati usano maggiormente l'emisfero sinistro. La percezione diretta di oggetti e sensazioni concrete utilizza maggiormente l'emisfero destro. Molte emozioni negative sembrano utilizzare il lobo frontale destro e molte emozioni positive utilizzano le aree frontali sinistre. Sebbene i suoni tonali e le vocali pure stimolino le aree di destra, molte consonanti combinate con la vocale attivano le aree di sinistra - suoni come "Ta" e "Na". I suoni di base, con una semplice melodia ripetitiva, attiveranno varie aree nell'emisfero destro e alcune delle aree linguistiche a sinistra.

Gli emisferi destro e sinistro sono collegati e coordinati attraverso un'ampia fascia di nervi chiamata "corpo calloso". Tutte queste aree comunicano e hanno ritmi sottili collegati attraverso la banda di collegamento. Le connessioni sono anche collegate in modo strategico attraverso un'area importante chiamata "sistema limbico" e "ipotalamo". Questo dirige molti impulsi ed emozioni e li collega alle azioni. Molte delle aree deputate alla parola nell'emisfero sinistro sembrano collegate a questo sistema limbico attraverso i movimenti e l'articolazione del discorso. Ossia le parole che formiamo e pronunciamo, anche se ripetute mentalmente, hanno una speciale interconnessione con il cervello centrale e con i recessi emotivi dell'emisfero destro.

C'è un risultato rilevante e intrigante proveniente dalla ricerca sui pazienti "Split Brain" (lett. "Cervello Diviso"), la cui connessione tra gli emisferi è interrotta. Supponiamo che venga intrapresa un'azione con l'emisfero destro, come afferrare un ombrello con la mano sinistra. Se si interroga l'emisfero sinistro sull'azione, non ne sa nulla, poiché tutte le connessioni sono interrotte. Tuttavia genera una motivazione. In effetti una storia intera! Le funzioni linguistiche dell'emisfero sinistro non possono fare a meno di spiegare tutte le altre cose che accadono anche se non ci sono informazioni da usare. È un narratore compulsivo, soprattutto per tutto ciò che è sconosciuto. Questo potrebbe essere il motivo per cui ascoltiamo attentamente i segnali emotivi nel discorso per discernere se le parole sono collegate a motivazioni e sentimenti reali.

Questo potrebbe spiegare il continuo chiacchierio mentale che la maggior parte di noi ha. Potrebbe anche spiegare perché le storie che raccontiamo su noi stessi sono spesso separate dalle nostre reali emozioni o potenzialità. La nostra storia interiore porta convinzioni limitanti, informazioni obsolete e razionalizzazioni che ci dissuadono dal compiere semplicemente le azioni che desideriamo. È una vera realizzazione coltivare

le vostre parole e la vostra storia interiore per rappresentare valori o scopi coerenti con tutte le parti del cervello e le emozioni che li supportano.

Quindi dove ci lascia tutta questa ricerca? Le parole sono dei neuro-stimolatori perfetti per attivare e connettere molte aree del cervello. Se combinati con il movimento e con la potente influenza limbica-ipotalamica della respirazione, sono un potente strumento per elevare l'umore e accrescere la gamma di sentimenti. La scienza non ha mappato tutti i meandri del labirinto neurale del cervello. Ci sono ancora angoli segreti, territori sconosciuti e sorprese da scoprire. Una delle fonti più ricche su come usare le parole e i ritmi per creare interi schemi cerebrali e per integrare emozioni e pensiero sta nella tradizione delle culture antiche. I battiti ritmici dei tamburi e l'uso sonoro di semplici sillabe per la guarigione e per la celebrazione sono mappe in quelle aree segrete.

Noi alleniamo il nostro cervello. Esso impara, sviluppa nuovi collegamenti, cambia in ogni stadio di competenza che acquisiamo. Questo è ancora un territorio nuovo. Non conosciamo tutte le risposte e solo di recente abbiamo inventato una serie di nuove finestre tecnologiche per dare un'occhiata all'interno del cervello: immagini di risonanza magnetica che utilizzano campi magnetici; tomografia assiale computerizzata; scansioni che utilizzano raggi X; PET-Scan, che utilizza emissioni di particelle dagli isotopi per mostrare l'attività metabolica.

Il vostro cervello è diverso e appare diverso in tutti questi test quando compiete un'azione con il sostegno e la guida da parte di tutto il vostro cervello diversamente dalle prime azioni di un novizio o dalle azioni tentate in condizioni di disorganizzazione emotiva. Il vostro cervello è specializzato. È specializzato nello sforzo di essere efficace, di risparmiare energia e di imparare dal passato. Non tutte le parti del cervello fanno tutto. I compiti sono suddivisi in una complessa serie di sottosistemi che utilizzano diversi sensi, emozioni e tipi di stimolazione. Se provate ad ascoltare con le parti che vedono, la vostra abilità musicale sarà goffa e progredirà lentamente. Sarà inutile organizzare una sequenza di azioni o pensieri in modo lineare con la parte del vostro cervello esperta di ritmo e melodia. Cercate di organizzare con le parti sbagliate del cervello e il risultato è arte o una firma personale del caos. Potreste apprezzare la mappa cerebrale creativa simile al groviglio di pratiche e di documenti ammucchiati sulla vostra scrivania, ma non sarà sequenziale o semplice per nessun'altra persona.

Voi allenate il cervello a integrare le sue numerose parti e ad usarle nelle combinazioni che soddisfano al meglio i vostri sforzi. Quando tutto il cervello è vigile, attivato e connesso, pronto a rispondere a ciò di cui avete bisogno, si entra in quella zona speciale di eccellenza elegante, efficace e gioiosa. Ne facciamo esperienza come chiarezza mentale, vitalità emotiva e azione mirata.

Sotto il cofano - Un breve giro nel vostro cervello

Scaviamo un po' nel grande sistema di meccanismi che producono gli effetti fenomenali della Shabd Guru. In realtà non vi serve sapere tutto ciò che segue per usare le tecni-

che. Questo bisogno di conoscenza appartiene alla parte di voi che vuole sbirciare sotto il “cofano” dopo uno spassoso giro in un’automobile sportiva personalizzata. Alcune parole tecniche di anatomia e chimica sono inevitabili. Ma prendetele soltanto come dei segnali di uscita dalla rampa che indicano le aree che state attraversando e come territorio interessante per future esplorazioni e rimanete sulla strada principale. La destinazione principale è l’importanza e la natura del collegamento mente-cervello-respirazione per l’efficienza e la qualità della vostra vita.

Il suono, la respirazione e i loro ritmi sono l’anello cruciale nella catena mente-cervello-comportamento. Gli scienziati hanno documentato la nostra capacità di autoguarigione, di influenzare il sistema immunitario con il pensiero e l’emozione, di cambiare rapidamente comportamenti ritenuti incorreggibili e di agire in uno stato di flusso che produce le massime prestazioni e uno stato di gioia generalizzato. Il mistero è stato: qual è il collegamento?

Il vecchio modello del cervello e del sistema nervoso sta finalmente cedendo il passo a una comprensione di base della complessità e delle intime interconnessioni tra i nostri geni, le nostre cellule, i nostri nervi, le nostre ghiandole e le nostre azioni. Come citato in precedenza, il cervello non è più pensato solo in termini di nervi o come un computer. Il cervello è inteso come parte di un supersistema labirintico di messaggeri chimici, di percorsi neurali, di percezione e circuiti autoregolanti di informazioni ed energia. È tutto legato insieme dalla chimica e dal ritmo.

In questo supersistema il legame tra le sensazioni, i pensieri della mente e il resto del corpo è rappresentato dal sistema limbico, dall’ipotalamo, dalla ghiandola pituitaria e dalla ghiandola pineale. Questo gruppo di centri neuroendocrini traduce le impronte neurali e le associazioni della corteccia in messaggi chimici. I messaggeri sono ormoni e neuropeptidi. Essi formano un oceano di informazioni e di energia che turbinata tra tutte le nostre cellule. Queste cellule hanno recettori, siti speciali, che possono riconoscere il messaggero. Il risultato del messaggio è un cambiamento nel metabolismo o nella fisiologia. I geni e il complicato meccanismo cellulare producono nuove sostanze chimiche che rilasciano energia, modificano le forme e le strutture cellulari, innescano la guarigione e le risposte immunitarie e creano emozioni e stati d’animo.

L’ipotalamo

La sommità della piramide del sistema mente-corpo risulta essere un insieme di centri psicoattivi non più grandi di una grossa noce. È in cima perché è un centro di informazioni. Riceve informazioni da tutti i sensi, dalle idee e dalle associazioni della corteccia “superiore” e da tutte le parti del corpo, dai geni, dalle cellule, dai muscoli e dai movimenti. Invia informazioni sotto forma di messaggeri chimici che preparano il corpo-mente ad apprendere, ad esprimere sentimenti e ad agire. Quel flusso di informazioni non è lineare e unidirezionale. Riverbera come onde; vibra come una rapsodia musicale. Questo direttore mantiene l’attenzione di tutte le parti e usa il ritmo come guida centrale per coordinare tutti gli strumenti separati del sentimento, della consapevolezza e dell’ener-

gia. L'intero supersistema di nervi e ghiandole viene regolato attraverso intricate combinazioni di bioritmi. Il motore centrale di quei ritmi è il respiro. È la bacchetta del maestro direttore d'orchestra. Quando ogni parte è attenta al direttore, attivata e consapevole, il colpo e lo schema della bacchetta determinano l'aria della musica e fanno interagire l'intera orchestra in un flusso perfetto. Il ritmo e la qualità della respirazione, e il suono o Shabd correttamente utilizzato, vengono interpretati come un codice nell'ipotalamo. Ogni ciclo di respirazione e ogni stimolazione degli 84 punti da parte della lingua è un battito di bacchetta che rilascia ondate di messaggi neurochimici per attivare la ghiandola pituitaria, che comanda tutte le altre ghiandole e che regola il livello della nostra funzione immunitaria, la qualità delle nostre emozioni e la flessibilità e l'efficacia delle nostre azioni.

È questa miscela di nervi e ghiandole che ci consente di creare esperienze sulla normale scala umana in cui viviamo tutti. Noi non percepiamo i cambiamenti di microsecondi, di molecole e cellule. Percepiamo solo fugacemente i cambiamenti di millisecondi dei neuroni. Viviamo in cicli di respirazione in pochi minuti. Ci percepiamo in cicli di minuti e ore. Impariamo e cambiamo in ore, giorni e settimane.

Quando impariamo a regolare noi stessi con la Shabd Guru e con la regolazione del respiro di vita, ci facciamo carico del legame fondamentale tra mente e corpo. Noi abbiamo uno strumento che agisce in pochi minuti per influenzare i cambiamenti di microsecondi dei calcoli cellulari e per modellare il processo orario e quotidiano degli stati d'animo, dell'apprendimento e delle azioni.

Il cambiamento dei modelli e del ritmo del suono e della respirazione con la Shabd Guru utilizza il collegamento neuroendocrino per influenzare quattro sistemi importanti: i nervi autonomi, simpatico e parasimpatico, che controllano gli stati di eccitazione, rilassamento e alte prestazioni; il sistema endocrino che produce ormoni e controlla i vostri stati d'animo e la sensazione di vitalità e di energia; il sistema immunitario che vi mantiene sani e resiste alle malattie e alle devastazioni dello stress; i sensi e il sistema nervoso centrale attraverso l'oceano neurochimico del corpo che collega tutte le cellule. Questo è il potere della Shabd Guru! Rompe il codice neurorespiratorio che comanda le ghiandole che modificano la chimica che coordina la vostra energia, il vostro umore, la vostra percezione e il vostro stato di vitalità. Utilizza il suono, la respirazione e il ritmo per dirigere il ciclo mente-cervello-emozione-corpo-azione.

Se le Shabd e la respirazione sono il direttore d'orchestra, voi siete ancora i compositori. Voi potete cambiare le note. Create accordi di felicità o di tristezza. Portate gli strumenti verso un crescendo o placateli con dolci melodie. I modelli della Shabd Guru sono strumenti per la composizione. Scrivete una grande sinfonia o una filastrocca giocosa. Create sentimenti di gioia, di entusiasmo o di calma.

I dettagli di tutti questi meccanismi chimici e neurali sono complessi e vanno al di là di ciò che è necessario o probabilmente si desidera conoscere in questo articolo. Qualsiasi spiegazione reale deve essere parziale poiché la ricerca non è completa. Il legame limbi-

co dell'ipotalamo è ben stabilito. L'impatto della respirazione è ben noto. Il potere del suono sta appena iniziando a essere studiato. I percorsi esatti e i messaggeri chimici vengono mappati mentre voi leggete questo articolo. L'intera area di studio sta godendo di una rinascita di interesse. Nei prossimi anni usciranno una marea di nuove scoperte. Il numero di messaggeri chimici che riconosciamo passerà probabilmente da cinquecento a oltre mille. Mentre tutti i dettagli vengono elaborati, potete leggere il vero messaggio dal quadro più ampio. Potete godere dell'impatto della tecnologia quantistica e delle pratiche della Shabd Guru e di tutti gli effetti della trasformazione personale.

Ecco la bozza iniziale, in forma schematica, dei livelli di quel collegamento chiave. Vi dice com'è il quadro generale in modo che possiate apprezzare i meccanismi e le potenzialità che vengono richiamati da questa forma di esercizio semplice ed elegante. Questi punti sono solo i segnali per le principali rampe di discesa nel fantastico territorio dell'energia, dell'eccellenza e della guarigione nel corpo.

Il direttore d'orchestra: l'asse limbico-ipotalamico-ipofisario

Si tratta di una peculiare combinazione di tessuti raggruppati in aree concentrate e nuclei, e legati insieme con un profondo senso del disegno e del mistero. La parola "limbico" significa "confine". Quando gli anatomisti aprirono per la prima volta il cranio e indagarono sulle funzioni del cervello, quest'area sembrava essere un confine tra le funzioni di pensiero superiori associate alla corteccia e le emozioni inferiori e i processi metabolici associati alle strutture nel cervello centrale e nel tronco cerebrale. L'ipotalamo stesso è una sua regione il cui compito principale è ricevere informazioni dalla corteccia, dalle cellule del corpo e dai sensi e trasformarle nei messaggeri chimici che innescano emozioni, attività metaboliche e azioni.

Esso, non l'ideazione della corteccia cerebrale, è il vero maestro della comunicazione nel corpo-mente. È vero, siamo più consapevoli delle immagini sensoriali e dei dialoghi interni, ma anche questi devono essere tradotti in una lingua schietta che possa raggiungere tutti i tipi di cellule che ci compongono. Tutte le funzioni radicalmente diverse degli strumenti del corpo sono coordinate qui. Invia ai rami attraverso il tronco cerebrale in aree che governano l'attivazione, l'attenzione e il metabolismo. Invia ad altri rami verso l'alto nella corteccia cerebrale, nella corteccia limbica e nella stazione di trasmissione centrale del talamo anteriore. Comunicando simultaneamente in entrambe le direzioni, risponde alle richieste turbolente degli ambienti interni ed esterni. In modo ancora più importante, stabilisce uno stato del corpo-mente, una prontezza di fisiologia, emozione e flusso del pensiero per agire. Sono questi stati stabilizzati, questi accordi di sentimento, queste arie nella nostra opera a comporre il mosaico emotivo del nostro senso di sé e della vita. Se cercate di mantenere uno stato mentale trattenendo un solo pensiero, è molto difficile. Il pensiero è sfuggente ed è unito a centinaia di altri pensieri concorrenti. Ma se stimolate il conduttore ipotalamico a fissare lo stato del corpo-mente, è come scegliere una frequenza alla radio o un canale alla televisione. In quella modalità o stato, certi pensieri sono facili da trattenere, altri vengono automaticamente esclusi. Questo conduttore guida il vostro umore, la vostra modalità e la vostra mente.

Il movimento invia informazioni sensoriali, stimola il metabolismo, migliora la circolazione e quindi la comunicazione verso il conduttore. La respirazione è il collegamento centrale ai ritmi utilizzati dal direttore d'orchestra. I modelli sonori della Shabd Guru sono la partitura musicale che crea stati di coscienza appropriati. Tutti gli strumenti del corpo pulsano e comunicano secondo dei ritmi. Il direttore d'orchestra deve riunire questi ritmi in un'armonia. Il suono e la respirazione registrano e guidano gli altri ritmi del corpo. Tutti gli strumenti prestano attenzione alle loro battute.

Ghiandole endocrine: strumenti per energia e stati d'animo

Il conduttore interpreta i pensieri della mente dai nervi del cervello e invia ormoni alla ghiandola pituitaria. Tale ghiandola è una "ghiandola maestra". In oriente è associata al "Terzo Occhio", il funzionamento intuitivo dell'essere umano che può conoscere delle cose non riconosciute in modo cosciente. Noi abbiamo tracciato alcuni dei percorsi che iniziano con le associazioni fatte nella corteccia cerebrale, che vanno ai centri nell'ipotalamo, e poi attivano i nervi che si proiettano in uno dei due lobi dell'ipofisi. Questi nervi producono "fattori di rilascio", neurosecrezioni che sono i messaggeri dell'ipofisi per rilasciare gli ormoni nel flusso sanguigno. Questi viaggiano verso speciali recettori in tutto il corpo.

Ma non è una semplice trasmissione. Lo stato dell'ipotalamo e la modalità nelle quali risponde dipende dall'input dei ritmi chiave, come il suono e la respirazione nel corpo. La respirazione è legata allo stato emotivo e metabolico in cui ci si trova. Una sottile regolazione della respirazione può modificare il tipo, l'equilibrio e la gamma di ormoni rilasciati nel sistema. Questo, a sua volta, aumenterà il metabolismo con riserve ulteriori di energia cellulare per le massime prestazioni e modulerà gli stati d'animo che fanno da sfondo alle nostre emozioni. Il campo specializzato nello studio di questi meccanismi si chiama neuroendocrinologia.

La profondità e la frequenza della respirazione, l'altezza, il ritmo, l'intensità e la sequenza del suono sono particolarmente importanti per indicare la funzione della ghiandola pituitaria e la sua integrazione con la ghiandola più misteriosa chiamata "pineale". Anche il semplice respirare lentamente e profondamente può avere grandi effetti curativi.

Il sistema nervoso autonomo: strumenti per l'azione e per il rilassamento

Questo è il sistema che associamo alla nostra capacità di risposta alle emergenze. Questa è la metà del sistema autonomo chiamato sistema simpatico. È il pedale dell'acceleratore del vostro corpo. Fa battere forte il cuore, aumenta la pressione sanguigna e alza il ritmo della respirazione. Una volta "acceso" dalla rabbia o dalla paura, dura a lungo. Tutto il corpo riceve un messaggio: "svegliatevi e andate!". L'altra metà della sezione dello strumento autonomo è il sistema parasimpatico. Sono i freni. Abbassa il ritmo della respirazione, rilassa la digestione, i nervi e la circolazione. Diventate calmi e accomodanti. Il suo messaggio è "rilassatevi, prendete tutto e godetevi quello che avete". Insieme

inviano messaggi del tipo “andate” o “rilassatevi” a tutti gli organi del corpo (polmoni, cuore, intestino, ghiandole surrenali, etc.).

I sensi e la mente generano impulsi che vanno al conduttore. Il conduttore li valuta in base allo stato generale del corpo-mente, in base all’input dei messaggeri cellulari e allo stato dei ritmi nel corpo. Quindi, indica a ciascuna parte del sistema autonomo di inviare i nostri neurotrasmettitori per creare il cambiamento. Un messaggero per il sistema simpatico è la noradrenalina; per il sistema parasimpatico un messaggero è l’acetilcolina.

Uno dei maggiori impatti di questo equilibrio tra acceleratore e freno è la distribuzione del flusso sanguigno in tutto il corpo. Può farvi sentire caldo o freddo. Può nutrire i tessuti o creare degenerazioni. Può stimolare la crescita dei tumori o avviarne la riduzione in quanto interrompe l’afflusso di sangue. Modifica i processi di base come la coagulazione del sangue, la guarigione delle contusioni e la forza della risposta del sistema immunitario alle infezioni e allo stress.

Ci sono due punti importanti riguardo questa parte del collegamento mente-cervello. La salute di questo equilibrio è mantenuta da un ritmo costante e stabile di attività nel sistema nervoso. Probabilmente avete sentito parlare dei ritmi circadiani, i ritmi quotidiani come il sonno e la veglia. Ma il ritmo più importante per il direttore d’orchestra sono i ritmi ultradiani, quelli che sono più brevi e si verificano durante tutto il giorno. Se questi ritmi più brevi perdono la sincronizzazione, allora si va incontro al jet lag cellulare, a malattie psicosomatiche di ogni tipo e a un crollo emotivo generale o addirittura a un senso di malessere cronico. Mantenere questa qualità ritmica fondamentale dei nervi, comandata dal direttore d’orchestra, è un compito essenziale per sentirsi bene, per essere felici e per mantenersi in salute. In secondo luogo, è possibile modificare l’equilibrio del sistema autonomo cambiando l’apertura relativa di una narice rispetto all’altra e cambiando i rapporti tra inspirazione ed espirazione. È un meccanismo di regolazione davvero importante, il corpo lo fa da solo quando tutto è stabile. Si chiama ciclo nasale ed è ben documentato. Varia da circa 65 a 150 minuti negli individui con un’alta media di circa 90 minuti nella maggior parte delle persone sane. Si è scoperto che questo è un fattore fondamentale per tutti i ritmi del corpo. Effettivamente, ho partecipato a una ricerca che ha dimostrato che anche gli emisferi della corteccia cerebrale cambiano i livelli di attività con lo spostamento della dominanza di una narice rispetto all’altra.

Reimpostare consapevolmente questo ritmo con la Shabd Guru aiuta a guarire molti problemi che derivano dall’eccessivo lavoro del lato simpatico del sistema autonomo. La Shabd Guru è uno dei migliori strumenti per rafforzare il sistema parasimpatico e bilanciare il ritmo del sistema autonomo in modo che possa riparare se stesso.

Il sistema immunitario: gli strumenti di difesa

La piaga dell’AIDS e altre piaghe in tutto il mondo ha prodotto enormi scoperte e nuove esplorazioni di questo sistema. Non solo mantiene le cose stabili, ma impara e può rispondere a specifici stress ambientali e a cambiamenti emotivi. È un sistema in

continua evoluzione che è in comunicazione, tramite il conduttore, con lo stato generale del corpo-mente oltre che con la presenza di agenti invasori. La sua prontezza a rispondere dipende dalla storia, dall'apprendimento e dai messaggi che riceve dal resto delle emozioni e della mente, trasmessi attraverso il conduttore. Il nuovo campo di studi che collega psicologia, chimica, neurologia e funzioni immunitarie si chiama psiconeuroimmunologia.

La cosa principale da sapere è che un'enorme schiera di candidati chiamati "immunotrasmettitori" forma un collegamento di comunicazione tra le cellule produttrici e rispondenti del sistema immunitario e i centri ipotalamici. Attraverso questa connessione il sistema immunitario interagisce sia con il sistema endocrino che con quello autonomo.

Usare la Shabd Guru e la respirazione per sincronizzare i ritmi dell'ipotalamo e quindi dell'intero corpo crea una risposta di guarigione nel sistema immunitario. Migliora l'uso di cellule come le cellule "natural killer", aiuta nella rimozione delle tossine e nella lotta contro i virus. Io ho aiutato migliaia di persone ad aumentare la loro resistenza per combattere contro ogni cosa, malattie autoimmuni, artrite e allergie e l'infezione da HIV.

I sensi e il sistema nervoso centrale - Il team limbico-ipotalamo-ipofisario invia e riceve messaggeri, come i neuropeptidi, da tutto il corpo. I sensi ricevono e trasmettono stimoli dall'ambiente che allerta il conduttore che invia istruzioni su quanto essere aperti o chiusi. Uno dei commenti più comuni dopo una profonda recitazione di una Shabd è l'incredibile chiarezza della visione fisica. Gli occhi sembrano essersi schiariti e c'è un nuovo senso di dimensione nelle cose. Questo è il circuito di reazione tra i sensi e il conduttore quando la respirazione viene utilizzata per migliorare i ritmi regolati dall'asse ipotalamo-pituitaria.

Anche gli emisferi del cervello ne fanno parte! Essi codificano diversi tipi di emozioni in diverse aree. Il loro costante spostamento di dominio crea miscele dinamiche di stati d'animo che interagiscono con il sistema endocrino tramite il conduttore. Ciò significa che noi cambiamo la forma dei nostri neuroni e la composizione del nostro oceano chimico per stabilire uno stato di base dell'esperienza. Impariamo e cresciamo o rimaniamo bloccati e mostriamo la malattia in base alla flessibilità del nostro supersistema nel cambiare stato in modo tempestivo e appropriato.

La ricetta della Shabd Guru

Questo schema del collegamento mente-corpo-respirazione e del ruolo centrale dell'ipotalamo, vi dà un'idea di quanto sia reattivo e sottile il sistema mente-corpo. Dovrebbe anche rendervi più fiduciosi. Non solo speranzosi. Fiduciosi del fatto di poter creare grandi cambiamenti in voi stessi, dalla testa ai piedi, dalla cellula al cervello e dalle sensazioni agli stati d'animo.

È l'incredibile processo di creazione o forse la saggezza del Creatore che ha messo ogni molecola in comunicazione con ogni cellula e con ogni pensiero. E in questo di-

segno avete nella Shabd Guru e nella respirazione uno strumento potente e facile da afferrare.

Ci sono molti misteri in questo disegno ancora da scoprire. C'è la connessione con la ghiandola pineale. È un minuscolo pezzo di tessuto nella parte inferiore, al centro del cervello che sembra un fungo appassito. Di solito si pensa che diventi inutile dopo la pubertà. È legato agli ormoni che regolano la crescita sessuale e danno sensibilità rispetto alla luce. Ma ha molte funzioni nella conversazione neurochimica del corpo. C'è una connessione speciale tra le sue funzioni superiori e l'uso del respiro. Quando la respirazione è molto lenta, o presa in almeno otto segmenti profondi, c'è un canale che l'ipotalamo apre tra la ghiandola pituitaria e la ghiandola pineale. Questo flusso crea un rilascio di ciò che era chiamato "Amrit" o "nettare interiore". Quando questo messaggio viene inviato, il potenziale dell'intero sistema nervoso si attiva e viene accelerato. La vitalità scorre a cascata attraverso tutti i livelli del collegamento mente-corpo. I nervi scintillano. I muscoli si rigenerano e diventano forti. Le ghiandole inviano ondate estatiche di messaggi per dichiarare la vittoria e la guarigione. Questa capacità è vostra. È nel vostro stesso disegno. Non deriva da alcuna droga, da alcuna credenza speciale. È il risultato della sincronia tra tutto il vostro cervello e il vostro super-sistema.

Questo è tutto su ciò che l'esercizio, la respirazione e l'attenzione possono fare. È la prescrizione che non usa droghe. Voi siete la fabbrica stessa di droga. Alcuni anni fa la stampa ha scritto molto sullo "sballo del corridore" e sugli effetti di miglioramento dell'umore di un intenso esercizio fisico. Derivava dalla scia della scoperta che uno dei messaggeri nel corpo era l'endorfina e che c'erano dei recettori ionici per essa. Questa è un antidolorifico centinaia di volte più potente degli oppiacei. Era una piccola finestra sui possibili effetti dell'esercizio. Può ridurre i dolori e l'ansia da oppiacei endogeni (autoprodotti). Ma, poi, si scopre che queste molecole sono usate per molte altre comunicazioni nel corpo.

Il numero di messaggeri e la gamma di effetti sono molto maggiori della semplice sedazione o eccitazione. È ormai noto che gli ormoni della ghiandola pituitaria e pineale come l'ossitocina e la vasopressina aumentano il piacere delle relazioni sociali e la capacità di legare con un'altra persona. C'è una chimica anche nelle nostre relazioni. Molti altri messaggeri ed effetti vengono catalogati.

Due sono i processi che aumentano l'impatto dei modelli quantistici della Shabd Guru: l'Effetto Pendolo e la Risonanza.

Osservate l'oscillazione del pendolo. Toccatelo leggermente esattamente quando raggiunge il suo apice. Un piccolo colpetto gli farà guadagnare energia. È come spingere qualcuno su un'altalena. Se il vostro tempismo è corretto, ci vuole pochissimo sforzo per mantenere l'oscillazione contro le forze di attrito e gravità. L'Effetto Pendolo nella Shabd Guru deriva dal tempo e dalla sincronizzazione della lingua e della respirazione con la ripetizione. Invece degli effetti di alti livelli di sforzo, l'effetto deriva da un graduale accumulo di sincronizzazione e dalle energie naturali del sistema corpo-mente che ven-

gono rilasciate. Quando questo accade, non si tratta di uno scatto o di un fulmine. È più simile a un'ondata di vivacità o di leggerezza che si diffonde. È il vostro stesso sistema a srotolarsi e non è una forza a spingerlo.

La Risonanza è l'altro fattore che crea lo spettro di effetti specifici. Quando il cantante d'opera vibra un "do" acuto e il vetro va in frantumi, quella è Risonanza. È la sintonizzazione di una particolare frequenza rispetto alla forma del vetro, in modo che l'energia possa essere assorbita da quel vetro. Forme diverse hanno frequenze fondamentali diverse a cui possono vibrare. Questa è la base per la progettazione dello strumento. Il corpo ha molte cavità che risuonano rispetto a parole e a suoni specifici. I toni alti si sentiranno in aree del corpo diverse rispetto a quelli bassi. L'assemblaggio di molti ritmi nel corpo provenienti da diversi organi e da gruppi di cellule può risuonare in molti modi. Questa Risonanza può essere indotta, diciamo sincronizzata, dai rapporti di suono e respirazione usati nella Shabd Guru.

Tutto questo per dirvi che ci sono due potenti strumenti a vostra disposizione: le parole e il ritmo. Un uso semplice e consapevole di questi ha effetti profondi. Parole e suoni sono eventi psicoattivi che si radicano nel corpo e danno radici al senso di sé. Il ritmo aumenta il nostro senso dell'equilibrio, del controllo dei nostri movimenti e del benessere generale.

*Traduzione e adattamento in Italiano a cura di Sujan Singh, Nimrita Kaur
Jot Prakash Kaur e Nirvair Charan Singh*