



A SCUOLA DA MUKUNDA

**Appunti dalle lezioni di Vemu Mukunda
1990 - 1992**

(Trascrizione a cura di Riccardo Misto)



SUONO "AHATA" E "ANAHATA"

Noi abbiamo un corpo, una mente, delle emozioni e il suono: dobbiamo conoscere bene questi vari aspetti, in quanto possiamo legare il corpo e la mente assieme e addestrarlo usando il suono. È quindi molto importante capire i suoni che emettiamo per poi adoperarli sul corpo e sulla mente. Questa combinazione del corpo e della mente può essere usata non solo per il nostro vantaggio personale, ma anche per rilasciare un'energia positiva nel mondo.

Parliamo ora dei suoni e di cosa succede dentro di noi quando vogliamo emettere un suono. Quando vogliamo fare ciò, abbiamo un pensiero che è generato dentro di noi: in qualsiasi momento e in qualunque luogo ci troviamo, c'è sempre la generazione di un qualche pensiero che passa per la mente, ed è generato in una frazione di secondo: normalmente ne abbiamo anche una visione. Se, per esempio, si pensa ad una macchina, si ha anche la visione (immaginativa) corrispondente: ciò succede per la maggior parte dei casi, per cui si ha un abbinamento diretto o indiretto ad una visione. Subito dopo la visione mentale del pensiero, si ha una forma acustica nel nostro cervello, c'è quasi l'istinto di esprimere quello che si è pensato (e visto): si crea così una specie di energia. La coscienza, infatti, percorre i 22 punti sonori (*shrutis*) e così, volendo esprimere il pensiero, si fa di solito un piccolo respiro e la temperatura si alza, quindi si articola la voce in gola rilasciando un suono. Quando vogliamo esprimere un pensiero con la parola (e quindi col suono), questo suono rimane a livello di percezione mentale: la frequenza dell'emozione ha tuttavia toccato il suo punto sulla scala interna. Così, quando si pensa, le nostre emozioni vanno su e giù, e nel cervello passa un suono della stessa frequenza. C'è quindi un suono che emettiamo (**ahata**) e uno che non emettiamo (**anahata**). Nella nostra mente, allora, esiste sempre un "dialogo interno", con l'uso dei particolari vocaboli della propria lingua. Quando noi creiamo questa formazione acustica dentro noi stessi, usando le frequenze dell'emozione, rilasciamo energie emozionali. Questa energia emotiva è chiaramente invisibile ma molto, molto potente e viene percepita dagli altri. Infatti, quando si vede una persona molto arrabbiata, anche se non ci parla, si sentono come delle "onde energetiche": è quindi opportuno pensare bene, avere pensieri positivi e, naturalmente, parlare anche positivamente in quanto, così facendo, viene emessa energia positiva che viene percepita dagli altri. Non solo, ma questa energia continua il suo cammino arrivando anche in altri punti del globo, influenzando così chiunque si trovi sulla sua strada.

Il suono rilasciato con un'emozione giusta è molto efficace: ma cosa si intende per "emozione giusta"? Se si dice ad una persona: "che caro e simpatico sei", bisogna far coincidere il significato delle parole al corrispondente sentimento (emozione), in quanto è in questo modo che si rilascia energia positiva all'esterno.

Qualunque cosa diciamo, dobbiamo avere sempre un'adeguata emozione. Nell'ahata (quando cioè abbiamo emissione di suono, di parola), possiamo avere una data emozione e parlare invece in un altro senso, creando in tal modo una contraddizione all'interno di noi stessi e quindi uno squilibrio fra suoni acustici (parole) ed emozioni. Tipico è l'esempio della signora che, incontrando ad una festa una persona con lo stesso vestito, a parole le fa i complimenti, ma in cuor suo ha tutt'altri sentimenti: in questo caso, il tono della sua voce (frequenza) tradirà le sue vere emozioni.

Nell'anahata (quando cioè abbiamo solo pensiero) è impossibile la contraddizione: il pensiero e l'emozione sono coincidenti. Se una persona è arrabbiata, la sua mente è arrabbiata, la sua



coscienza è in un punto particolare, e anche le vibrazioni acustiche all'interno del cervello sono negative. Lo stesso principio vale naturalmente anche per i pensieri positivi. Pertanto è molto bene rilasciare le nostre energie emotive in forma positiva pensando bene, pregando bene (se siamo religiosi) nel mondo. Ciò si riscontra in tutti i testi spirituali, perché le emozioni (buone) rilasciano energie positive.

Quando siamo nell'anahata, (solo pensiero) inoltre, l'energia è molto più potente e fuoriesce con vibrazioni molto ravvicinate (onde ad alta frequenza), venendo così percepita in maniera più forte. Ecco perché una preghiera silenziosa è molto più efficace di una emessa con la voce. Per lo stesso principio, se molte più persone pregano (emettendo perciò vibrazioni energetiche), maggiori saranno i risultati. Vi sono casi accertati, in cui le preghiere (silenziose) di un gruppo di persone hanno avuto una grande efficacia benefica nei confronti di soggetti che erano sottoposti ad interventi chirurgici estremamente difficili e per casi disperati. L'influsso benefico delle preghiere (energia positiva) ha fatto sì che il chirurgo impegnato nello stesso momento nell'intervento fosse lucido e preciso, riuscendo dove normalmente avrebbe probabilmente fallito.