



# CHE COS'È IL DIKSHA?

L'EFFETTO CHE FA È QUELLO DI RIDURRE L'ATTIVITÀ DEI LOBI PARIETALI DEL CERVELLO.

IN PRATICA, RIDUCE IL SENSO DI SEPARAZIONE TRA NOI E IL MONDO CHE CI CIRCONDA.

COSÌ, QUANDO TI APRI ALLA GRAZIA, PUOI FARE LA TUA ESPERIENZA DEL DIVINO.

*di Nitya Allievi*

**O**ness Diksha in sanscrito significa "benedizione", e il fenomeno indica il passaggio, attraverso l'imposizione delle mani, di un'energia divina concepita per portare, col tempo, lo stato di Unità in chi la riceve.

La scienza è in grado di rilevare gli effetti che il diksha produce ma, paradossalmente, spiegare cos'è sembra meno facile. L'effetto registrato è l'induzione di un processo neurobiologico che, rallentando l'attività dei lobi parietali del cervello - responsabili del senso di separazione tra noi e ciò che ci circonda - aiuta a trasformare la percezione che abbiamo di noi stessi e del mondo. Il cambiamento a livello neurobiologico che il diksha innesca, una volta completato, libera le percezioni sensoriali dall'interferenza della mente. E quando i sensi non sono più annebbiati dall'interpretazione della mente, c'è una naturale chiarezza di percezione, accompagnata da spontanei sentimenti di gioia, calma interiore e senso di unità con tutte le cose.

Abbiamo fatto alcune domande ad Anandagiri ji in merito al diksha, ecco cosa ha risposto.

## **Come funziona il processo del diksha?**

«Se lo vuoi sapere a livello tecnico, riduce l'attività dei lobi parietali del cervello, e con questo il senso di separazione tra noi e il mondo. Il processo agisce anche sui lobi frontali, attivando il sinistro, che determina il senso di gioia e amore che sentiamo. Alla University non sapevamo di risvegliare il cervello col diksha, ce lo hanno detto alcuni scienziati tedeschi che hanno studiato l'attività cerebrale delle persone prima, durante e dopo il processo. Analizzando i cambiamenti, han-

no spiegato cosa succede esattamente nel cervello. Molti altri scienziati, in seguito, hanno riportato cose simili in merito. A livello spirituale, invece, quando ricevi il diksha è come se si aprissero le porte alla grazia divina, e tu iniziassi a farne esperienza concreta e diretta. È come se stabilissi una connessione con il trascendente, con Dio o energia superiore, come preferisci chiamarla. E la grazia divina viene da te in una forma, o in un modo, che è proprio quello di cui hai più bisogno in quel preciso momento della tua vita».

## **In che modo il diksha influenza le nostre relazioni?**

«Il senso di separazione è qualcosa di cui tutti facciamo esperienza nelle nostre relazioni. Ne è responsabile un forte senso del "sé" creato dai lobi parietali nel cervello: per questo Bhagavan dice che il risveglio spirituale non è un processo psicologico, ma una trasformazione neurobiologica. Non puoi coltivare il senso di unità, questo amore, non puoi dire a te stesso "da oggi voglio mettere fine a questo senso di separazione, mi sentirò in unità col mondo". Non puoi farlo neppure attraverso un insegnamento: è qualcosa che deve accadere nel tuo cervello, e tutto il processo del diksha è volto a questo. Bhagavan spiega che la mente dell'uomo è come un muro che separa da Dio. Il diksha è un'energia elettrica che fa un foro nella mente dell'uomo. Una volta che il buco è stato fatto, Dio e l'uomo possono entrare in comunicazione tra loro. Il nostro compito è dare il diksha e fare il buco nella mente, poi Dio fa il resto. È un processo molto complesso, che solo Lui può fare. Il suo lavoro è liberare i sensi dal potere della mente».



### Cosa suggerisci a chi viene a ricevere il diksha?

«È un processo molto semplice, non ci sono esercizi da fare, o particolari posizioni da assumere. Ti siedi e ti metti tranquillo. Puoi invocare la presenza del Dio in cui credi, di Cristo, Allah, Buddha o, se sei ateo, semplicemente contemplare la tua vita. I diksha givers, le persone che hanno la capacità di dare il diksha, mettono le loro mani sulla tua testa, di solito per circa un minuto. Tutto qui».

### Quali sono gli effetti sulle persone che lo ricevono?

«Qualcuno sente un'espansione dello stato di consapevolezza, altri fanno esperienze di assenza di pensieri, altri ancora hanno esperienze molto mistiche. C'è anche chi sente una gioia profonda, chi la pace, altri provano molto amore per la loro famiglia. Le esperienze variano da una persona all'altra, ma hanno qualcosa che le accomuna: quello che arriva col diksha è ciò che è più necessario per la persona in quel momento. Il diksha è una specie di intelligenza che arriva esattamente nel modo in cui l'hai voluta, o meglio, in cui ne hai bisogno».

### È più facile entrare nello spirito se si ha familiarità con un'esperienza religiosa?

«La bellezza del diksha è che per riceverlo, e farne l'esperienza, non hai bisogno di nessun credo, di nessun insegnamento, di nessuna pratica spirituale. Puoi avere qualsiasi cammino spirituale: il diksha ti darà l'esperienza, ti aiuterà a sperimentare ciò di cui parla la tua fede. Se la tua religione parla d'amore, farai esperienza dell'amore, se il cammino che stai percorrendo parla di uno stato di nirvana, e ricevi il diksha, farai esperienza del nirvana. Lo stesso vale se quello a cui aspiri è il Cristo, perché farai esperienza dello stato di coscienza di Cristo. Potresti anche non appartenere a nessuna fede, ed essere semplicemente un essere umano molto ferito, che desidera solo essere guarito: quando riceverai il diksha farai esperienza di questa guarigione. Per ricevere il diksha puoi essere davvero chiunque».

### Chi può dare il diksha agli altri?

«Il diksha può essere dato da chiunque abbia partecipato a uno speciale corso in India. I cosiddetti "diksha givers"»

ENGLISH

## WHAT IS DIKSHA?

The energy of Deeksha has been brought into the world by the grace of two enlightenment avatars Sri Bhagavan e Sri Amma. Oneness Deeksha in Sanskrit means "blessing" meaning an energy that is transferred by placing one's hands on the receiver's head. Over time, this divine energy is designed to bring a state of Oneness to the receiver.

The effects of a Deeksha can be scientifically documented, however paradoxically it's not so simple to explain what it is. The Deeksha initiates a neurobiological process that slows down the activity of the parietal lobes of the brain –responsible for the sense of separation within us and with the world around us – helping to transform the perception we have of ourselves and of the world.

Once the neurobiological change triggered by the Deeksha has been completed sensorial perceptions are freed from the interference of the mind. When the senses are unclouded by the mind's interpretations, a natural clarity of perception occurs with accompanying spontaneous feelings of joy, inner calmness and connection to the Oneness in everything.

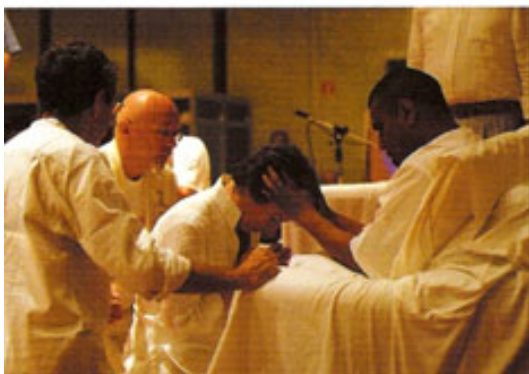
We asked Anandagiri ji some questions about Deeksha and here are his answers:

### How does the Deeksha process work?

Technically, it reduces the activity of the parietal lobes of the brain and therefore the sense of separation between us and the world. The process also acts on the frontal lobes activating the left part which determines the sense of joy and love we feel. At the University we were not aware that with the Deeksha we were awakening the brain; German scientists told us after having studied the cerebral activity of a person before, during and after the Deeksha process. Analysing the changes they were able to explain exactly what happens to the brain. After them many other scientists have obtained similar results. In spiritual terms when you receive a Deeksha it's as if the doors to Divine Grace open up and you start living a direct and true experience with it. It's as if you establish a connection with the Transcendental, with God, a superior energy, or however you wish to call it. Divine grace will come to you in the form or in the way most needed by you in that precise moment of your life.

### How does the Deeksha influence our relationships?

We all experience a sense of separation in our relationships. The great sense of "self" is responsible for this. It is generated by the parietal lobes of the brain: this is why Bhagavan says that spiritual awakening is not a psychological but neurobiological transformation. You can't cultivate the sense of Oneness or love, you can't say to yourself "from today I want to stop feeling this sense of separation and I want to be in a state of Oneness with the world". You can't even learn to do it: something has to happen to your brain and this is the aim of the Deeksha process. Bhagavan explains that man's mind is like a wall separating him from God. Deeksha is an electric energy that makes a hole in man's mind. Once the hole is made God and man can communicate. Our task is to give the Deeksha and make a hole in the mind, and then God does the rest. It is a very complicated process that only God can do. His task is to free the senses from the power of the mind.



funzionano come vasi vuoti, e l'energia si trasferisce a chi la riceve attraverso di loro».

### Come definiresti lo scopo principale del processo del diksha?

«È l'eliminazione della sofferenza e la creazione di una nuova civiltà basata sulla gioia e l'illuminazione, il rispetto e l'amore reciproco tra gli uomini, e tra questi ultimi e la natura».

### Che differenza c'è tra il reiki e il diksha?

«Il reiki trasferisce energia alle altre persone, il diksha non è una trasmissione di energia: chi da il diksha non influenza in alcun modo né il ricevente, né ciò che l'altra persona riceve. Diksha è l'abilità di aprire l'altro al trascendente, alla fonte, di mettere in contatto con la grazia divina. Per farti un esempio, il diksha giver può essere una persona in uno stato interiore molto normale, però quando ti mette le mani sulla testa potresti anche avere un'esperienza molto profonda. Intendo dire che il diksha non dipende da chi te lo dà».

### E in che modo aiuta il processo di illuminazione?

«C'è da chiedersi: cos'è l'illuminazione? Quando un bambino nasce, non ha alcun senso di separazione. Se guarda un albero, non gli passa per la testa un'idea tipo "sto guardando l'albero": il bambino "è" l'albero. Non fa l'esperienza di osservatore-osservato. Se, per fare un altro esempio, ascolta la musica, lui "è" quella musica. Intorno ai 12-14 mesi d'età all'improvviso inizia ad avere il senso dell'esistenza, a sentirsi separato da tutto. È un momento molto traumatico, in cui il bambino perde il paradiso. Quello precedente è lo stato naturale di ogni persona, il momento traumatico invece lo chiamiamo "la nascita del sé", ed è dovuto all'attività eccessiva dei lobi parietali del cervello. Il diksha riduce questa iperattività e il senso di separazione se ne va. L'illuminazione è la fine del senso di separazione: in questo senso il diksha ti guida verso l'illuminazione».

**What is your advice to who comes to receive a Deeksha?** It is a very simple process; there are no physical exercises or positions. You just sit down and relax. You can invoke the presence of the god in which you believe Christ, Allah, Buddha or, if you are atheist simply contemplate your life. Deeksha givers, the people who can give a Deeksha, come and place their hands on your head for about a minute. That's it.

**What effects does the Deeksha have on the people who receive it?** Some feel their state of consciousness expand, others have very mystic experiences. Some people feel a deep sense of joy, others of peace, or they feel a great deal of love for their family. The experiences vary depending on the person but they all have one thing in common: what is given with a Deeksha is what is most needed by that person in that moment of life. Deeksha is a kind of intelligence that arrives to you exactly in the way you wanted or rather you needed.

**Is it easier to be in the right spirit if you are familiar with a religious experience?** The beauty of Deeksha is that to receive it and experience it is not necessary to have a creed or to have received any teachings or carried out any spiritual practice. You can have any creed and follow any spiritual path:

the Deeksha will give you experience, it will help you to experiment what your faith talks about. If your religion talks about love, you will experience love; if your journey talks about a state of nirvana and you receive a Deeksha you will experience nirvana. The same happens if you seek Christ, because you will experience the state of conscience of Christ. You don't have to belong to any faith; you could simply be a human being who has been hurt and wishes to be healed: when you receive a Deeksha you will experience healing. Everyone can receive a Deeksha.

#### Who can give the Deeksha to others?

The Deeksha can be given by anyone who has been on the special course in India. The so called "Deeksha givers" act as empty vessels and the energy is transferred to the receiver through them.

#### What is the main aim of the Deeksha process?

To eliminate suffering and create a new civilisation based on joy and enlightenment, mutual love and respect between men, and between man and nature.

**What is the difference between Reiki and Deeksha?** Reiki transfers energy to other people while Deeksha isn't a transfer of energy: Deeksha givers do not influence in any way the receiver or what the receiver receives. Deeksha is the ability to open the receiver to

the Transcendental, the source, to put the person in contact with Divine Grace. For example, a Deeksha giver can be a person with a very normal inner state but when he puts his hands on your head you could live a deep experience. What I am trying to say is that a Deeksha does not depend on who gives it.

#### How does it help the enlightenment process?

We must ask ourselves: what is enlightenment? When a child is born he does not have a sense of separation. If he looks at a tree he does not think "I'm looking at the tree", he "is" the tree. He does not experience things as observer-observed and if he listens to music he "is" the music. Around the age of 12-14 months he suddenly has the sense of existence and starts to feel separated from everything. This is a traumatic moment in which a child loses paradise. The first state is the natural state of each person, while we call the traumatic moment "the birth of the self"; this is caused by the excessive activity of the parietal lobes of the brain. The Deeksha reduces this hyperactivity eliminating the sense of separation.

Enlightenment is the end of the sense of separation: in this sense the Deeksha guides you towards enlightenment.