

La filosofia e la pratica del kriya yoga

Introduzione agli insegnamenti essenziali, alle pratiche, ed allo stile di vita di questa via diretta alla trasformazione psicologica, alla soddisfacente crescita spirituale e al raggiungimento di tutti gli scopi principali della vita.

Roy Eugene Davis

"Facci riconoscere quella luce radiante della realtà suprema. Possa essa rivelare il nostro vero percorso nella vita e risvegliare nella coscienza la conoscenza liberante della verità assoluta"

Contenuti:

- Introduzione: il percorso della luce
- L'aspirazione irresistibile di ogni anima
- Un ritorno alla completezza
- Guide senza tempo, per vivere efficientemente, e per una rapida crescita spirituale
- Alcune verità (fatti della vita) da conoscere.
- Tecniche di meditazione del kriya yoga, iniziazione alla pratica, e la via del discepolato
- Un invito alla crescita spirituale

"Conoscendo i principi causativi della vita, e cooperando con essi, possiamo vivere in una durevole felicità, in buona salute, e in una perfetta armonia con Dio e la natura. Siamo su questa terra solo per un po', e la vera ragione per la quale siamo qui è molto diversa da quanto possiamo immaginare" – *Paramahansa Yogananda*

Introduzione:

IL PERCORSO DELLA LUCE

Lo scopo di questo piccolo libro è di fornire un riassunto delle pratiche essenziali di questa via diretta, tesa a raggiungere l'autentica crescita spirituale, che permette il raggiungimento di tutti gli scopi principali della vita. Anche uno studio superficiale di quanto qui espresso migliorerà la comprensione del lettore. La dedicata applicazione personale dei principi e delle pratiche può essere trasformante ed illuminante. Per tutti noi, non esiste nulla - in questa dimensione o in altre - tanto importante quanto l'essere coscientemente consapevoli del nostro rapporto con l'infinito. Quando si comprende parzialmente questa condizione, le circostanze di tutti i giorni migliorano naturalmente, quando la si realizza totalmente, si ottiene come risultato la soddisfazione permanente dell'anima. E' testimonianza dei santi - e l'assicurazione del nostro bene presente e futuro - che esista un potere generante che nutre l'universo, con il quale possiamo avere un rapporto di collaborazione. Durante il nostro soggiorno nel tempo e nello spazio, le circostanze delle nostre vite sono spesso determinate dalle scelte personali.

Scegliamo sempre il percorso della luce.

Roy Eugene Davis

7 marzo 1995
Lakemont, Georgia, USA

Capitolo uno – L'aspirazione irresistibile dell'anima.

L'istinto principale della vita è un desiderio di esistenza godibile, continuata e cosciente; in sostanza, di vita immortale e di successo. La nostra consapevolezza di quest'irresistibile istinto rivela le nostre origini divine. Al livello più profondo dell'essere, noi sappiamo che la nostra natura è spirituale e desideriamo ardentemente di applicare in pratica la nostra conoscenza innata e le nostre capacità, ristabilendo la nostra consapevolezza nella completezza e nella libertà che essa fornisce. Alcune persone si muovono quasi senza sforzo nella direzione del successo spirituale. La vita è, per loro, una serie progressiva di eventi rivelanti e fortunati che sembrano come predestinati o resi possibili da una grazia evidente. Altri, con menti disturbate da conflitti e confusione, sperimentano episodi sequenziali di sfortuna che nutrono le loro ansie, causando loro mal di cuore e agitazioni emotive, nonché sintomi di apatia e disperazione. Indipendentemente dalle circostanze personali, ogni persona ha la stessa natura interiore, lo stesso potenziale di crescita ed evoluzione e lo stesso destino finale di successo spirituale. La velocità del risveglio spirituale (lenta, progressiva o rapida) dipende, in parte, dalle condizioni fisiche e psicologiche, dall'atteggiamento verso l'apprendimento, dalla capacità del soggetto di applicare quello che impara e dalla volontà o meno di eccellere. Per una persona capace di scegliere di vivere una vita costruttiva e intenzionale, il risveglio spirituale può essere veloce, come può essere altrettanto rapida l'applicazione delle conoscenze e delle capacità dell'anima. Una simile persona, sceglierà intelligentemente di compiere azioni che le permetteranno di sperimentare o dimostrare i risultati desiderati in un periodo relativamente breve. Questa è la via diretta per la trasformazione psicologica, per la rapida crescita spirituale e per il raggiungimento di tutti gli scopi principali della vita. Questa è la via del *Kriya yoga*, che rimuove efficientemente tutti gli ostacoli mentali, fisici e circostanziali alla crescita spirituale e alla rivelazione ed espressione delle capacità dell'anima. "Kriya" è una parola sanscrita per ogni "azione" che implementiamo o compiamo con lo scopo di facilitare il nostro benessere generale, l'efficace funzionalità e la crescita spirituale. La parola "yoga" deriva dal verbo sanscrito "yui", che prende diverse forme, secondo come lo si utilizza. Il significato può essere "unire", "limitare" "regolare, o tenere sotto controllo" come nell'unire e nel connettere. Può anche significare "riunire insieme" la propria attenzione all'oggetto percepito o contemplato. Un altro significato è il risultato finale dello sforzo o della pratica: "Completamento", "unità", "completezza". Quando si è impegnati in regimi di miglioramento personale, per qualsiasi scopo, si è impegnati nella pratica dello yoga. Quando si raggiunge lo scopo, si è "stabili" nello yoga del risultato finale. Benché avere familiarità con i significati delle parole "kriya" e "yoga" sia utile, non è necessario (a tutti quelli sul percorso della crescita spirituale) coltivare eccezionali abilità nel linguaggio per vivere efficientemente e per raggiungere lo scopo principale della vita. E' di maggior valore, invece, applicare i principi e le procedure che possono permettere sia di subire le trasformazioni desiderate o necessarie, sia di avere successo negli sforzi costruttivi di ogni tipo. Queste trasformazioni servono per sperimentare una crescita spirituale soddisfacente, risultato di un'evoluzione ordinata delle qualità dell'anima. Vivere in questo modo è la vera essenza della via del kriya yoga, così com'è l'essenza di ogni percorso valido, che sia stato spontaneamente rivelato o che si sia adeguatamente dimostrato di supporto sia al miglioramento delle circostanze personali, sia al nutrimento di un'autentica crescita spirituale. Poiché siamo innatamente propensi a voler sperimentare un'esistenza continua, cosciente e godibile, ci è naturale desiderare di essere spiritualmente consapevoli, mentalmente competenti e vigili, emotivamente maturi, fisicamente sani, in relazioni di collaborazione con gli altri e con l'ambiente che ci circonda, efficaci e funzionali negli sforzi e, infine, di essere vincenti nel raggiungere gli scopi principali della nostra vita. Il nostro approccio al vivere deve essere scelto intelligentemente, disciplinato dalla ragione e dal buon senso, equilibrato nel compiere le azioni determinate dalla nostra aspirazione a sperimentare la completezza. In questo modo vivremo con comprensione illuminata (corretta) e ogni momento, benché solo un attimo nel piano del grande tempo (l'eternità), sarà goduto e apprezzato. Sarà utile rivedere ora gli scopi principali della vita da raggiungere mentre siamo ancora relazionati all'ordine naturale. Quando l'avremo fatto, saremo in grado di vivere in questo mondo, o in qualsiasi altro, come gli esseri liberi che essenzialmente siamo. Quando questi scopi sono negati o insoddisfatti, si manifestano livelli di limitazione e infelicità. Essi sono:

- *Avere relazioni armoniose e cooperative con gli altri, con i principi causativi e con le influenze di supporto della natura.*

Quando tutte le relazioni sono ideali e viviamo con intenzionalità cosciente e con uno scopo, la virtù prevale. Le caratteristiche di questa condizione sono: pace mentale, contentezza dell'anima, relazioni amichevoli con le persone e l'ambiente, facile successo negli sforzi, pieno supporto della natura. Arrivati a questo punto, sappiamo di essere "nel giusto posto nell'universo" a fare e sperimentare esattamente ciò

che è meglio per noi in ogni momento e situazione. Dovremmo scegliere uno stile di vita interamente costruttivo che includa relazioni di supporto a tutti i livelli, un lavoro o un'attività di servizio che migliori la vita di chiunque venga in contatto con noi, abitudini e comportamenti retti, una dieta a base di cibi naturali, un giusto equilibrio di attività e riposo.

- *Soddisfare facilmente i nostri desideri*

I desideri di reprimere o rinunciare (rilasciare o lasciar andare) sono quelli in disaccordo con i nostri scopi più importanti, che sprecheranno il nostro tempo e le nostre risorse o causeranno - a noi e ad altri - infelicità e cattiva sorte. I desideri legittimi possono essere soddisfatti facilmente attraverso l'utilizzo capace dell'immaginazione creativa, sostenuta dalla fede e dagli sforzi competenti. Quando diventiamo più consapevoli del nostro rapporto con l'universo (inclusa la Mente Universale nella quale l'universo esiste), possiamo scoprire che il mero impulso del desiderio o dell'esistenza di un bisogno, attira una risposta dall'universo stesso, atta al soddisfacimento di questi desideri. La ragione di quest'azione universale, è data dal fatto che le forze della natura rispondono favorevolmente in modo da ristabilirci in uno stato di pace, quando siamo spiritualmente consapevoli e una qualsiasi circostanza disturba la nostra pace dell'anima. Tutti gli ostacoli e le restrizioni al successo dovrebbero essere eliminati dalla ragione, dall'intuizione, dall'immaginazione creativa, dagli sforzi concentrati e dalla fiducia assoluta in Dio e nella rispondenza della natura.

- *Essere affluenti*

Essere "nel fluire dei ritmi della natura, nelle tendenze evolutive e nei casi fortuiti della vita" significa dimostrare spontaneamente affluenza. Dare attenzione agli argomenti basilari già menzionati può essere utile a questo scopo. La verità su noi stessi è che, indipendentemente dalla nostra consapevolezza, esistiamo già nel campo onnipresente dell'unica coscienza che chiamiamo Dio. Per questo motivo, se c'è una qualsiasi mancanza nelle nostre vite, questa, è dovuta alla nostra incapacità (o alla mancanza di volontà) di percepire e sperimentare quello che ci è già disponibile da imparare e applicare in pratica. Come una persona mancante di discernimento e praticità rimane affamata, assetata o impoverita in mezzo all'abbondanza di acqua fresca, cibo e risorse disponibili, lo stesso siamo noi quando affermiamo mancanza e limitazione pur esistendo nella completezza della vita. Acquisendo informazioni accurate su noi stessi e sulla nostra vera relazione con Dio e l'universo, e applicando correttamente la conoscenza circa il vivere in maniera appropriata, possiamo imparare a sperimentare l'affluenza. Se realmente lo vogliamo, possiamo imparare a prosperare, a fiorire e ad avere successo in ogni modo.

- *Essere autorealizzati e coscienti di Dio*

Un'esistenza confortevole, affluente, ma egoista o egocentrica, non è lo scopo più alto per il quale siamo in questo mondo. Milioni di persone sono in salute, in uno stato ragionevolmente confortevole e sufficientemente affluenti per vivere senza lottare, ma nonostante ciò, essi non hanno ancora raggiunto il pieno successo, perché non sono sufficientemente svegli a livello spirituale. Siamo esseri spirituali solo temporaneamente relazionati alla dimensione materiale. Abbiamo una relazione di spirito - mente - corpo nei confronti di Dio e dell'universo. La nostra natura spirituale è superiore alle caratteristiche fisiche e mentali. Il nostro Sé immortale è un raggio individualizzato della coscienza di Dio. Non siamo unità di coscienza separate dal Supremo; siamo aspetti specializzati dell'unico essere, dal quale le anime di ogni natura si emanano. Essere autorealizzati significa essere pienamente consapevoli di noi stessi in relazione a Dio e all'universo. Essere pienamente consapevoli che Dio è la nostra realtà onnipresente, onnipotente e cosciente di ogni cosa, significa essere coscienti del Supremo. Fino a che non siamo autorealizzati e coscienti di Dio, i nostri sforzi di vivere efficientemente ci danno delle fondamenta stabili sulle quali basare le nostre vite e dalle quali possiamo espandere la consapevolezza per apprendere e comprendere le realtà più elevate.

Quando siamo autorealizzati e coscienti di Dio, ci è permesso - e ci è dato il potere - di vivere spontaneamente e appropriatamente senza effettuare sforzi coscienti per riuscirci. Viviamo in un mondo nel quale milioni di persone si stanno rapidamente risvegliando a livelli di consapevolezza dai quali possono essere osservate possibilità superiori. Cambiamenti nella società stanno avvenendo in maniera fino ad ora sconosciuta nella storia dell'umanità; è perciò necessario che persone intelligenti e sensibili educino se stesse sugli argomenti riguardanti il loro benessere personale, la loro efficienza funzionale e le realtà mentali

e spirituali più elevate, in modo che la crescita spirituale possa avvenire più velocemente rispetto alla normale evoluzione nella dimensione materiale. Non dovremmo accontentarci di sopravvivere durante i tempi che cambiano; dovremmo invece essere in grado di prevedere gli eventi, migliorando la nostra comprensione delle forze causative che li guidano. Per fare questo, dobbiamo risvegliarci velocemente dai livelli autocoscianti di consapevolezza, fino ad arrivare ai livelli supercoscianti, cosmicamente coscienti e coscienti di Dio.

“Cerca prima la conoscenza e la realizzazione di Dio, e vivi in modo da essere in armonia con le azioni di supporto dell’evoluzione e della grazia. Tutte le cose necessarie per il tuo benessere ti saranno donate”
Il vangelo secondo Matteo 6:33 (interpretazione moderna N.d.T.)

Capitolo due – ritorno alla completezza

La consapevolezza spirituale non è una condizione che possiamo creare o raggiungere, ma si realizza direttamente quando rivolgiamo la nostra attenzione verso la completezza della coscienza dell’anima. A questo livello siamo completi in noi stessi, sereni, competenti e senza errori. Quando sappiamo come dirigere nuovamente l’attenzione alla consapevolezza dell’anima, scegliamo coscientemente di farlo e durante gli episodi spontanei di trascendenza dei sensi e degli stati mentali, la conoscenza del Sé può essere immediatamente sperimentata. Il fatto dell’attuale accessibilità dello stato di consapevolezza dell’anima è prova della sua realtà e consistenza. Una volta che conosciamo tutto questo, possiamo imparare a correggere punti di vista e stati di coscienza a volontà, per scelta e con gentile intenzionalità. Perfezionandoci nella pratica, ci è permesso di acquisire il controllo degli stati di coscienza, di quelli mentali, fisici ed emotivi e delle circostanze personali. Scegliendo una vita di eccellenza e imparando a renderla visibile, possiamo vivere in armoniosa cooperazione con il potere che dà vita all’universo, dirige il corso degli eventi umani e assicura il completamento del destino dell’anima. La causa della diminuzione della consapevolezza dell’anima è l’ossessiva identificazione con gli stati autocoscianti e con i condizionamenti mentali. Questo fatto causa gli attaccamenti al senso proprio d’identità, alle rigide credenze, alle errate percezioni, alle trasformazioni e ai processi mentali, agli umori, alle percezioni e sensazioni fisiche, e alle condizioni ambientali. La soluzione al problema della fissazione egocentrica che contrae la consapevolezza e annebbia l’intelletto, è di impegnarsi in un programma di addestramento personale con lo scopo di riunire la consapevolezza dell’anima alla completezza. Fare questo avrà i seguenti risultati:

- 1) risveglio a chiari stati di consapevolezza;
- 2) eliminazione delle credenze sbagliate e delle percezioni errate;
- 3) resistenza, indebolimento ed eliminazione dei condizionamenti mentali limitanti e distruttivi;
- 4) maturità emotiva caratterizzata dal comportamento responsabile;
- 5) cessazione della confusione e dell’agitazione che contribuiscono, quando ordinariamente influenti, alle trasformazioni e alle modificazioni mentali persistenti e sregolate;
- 6) la capacità di vivere naturalmente e costruttivamente, determinata da una comprensione più elevata diretta dall’impulso innato dell’anima, teso a sua volta a sperimentare attività e rapporti godibili e completi.

Il risultato finale è la liberazione della coscienza dalla cieca identificazione con tutte le condizioni che in precedenza annebbiavano e frammentavano la consapevolezza dell’anima. Quando è permanentemente stabile nella conoscenza del Sé, la nostra consapevolezza non è soggetta ad influenze esteriori oppure fisiche, mentali ed emotive. Infelicità o sofferenza non sono più possibili, né al momento, né in futuro. Lo stato libero è da sperimentare qui e adesso, considerando il limite fino al quale possiamo esserne in grado, piuttosto che da vedere come una futura possibile condizione. Non dobbiamo andarcene da questo mondo per essere liberati; dobbiamo solamente ritirarci dai coinvolgimenti (incluse le illusioni, errate percezioni e gli stati emotivo/mentali conflittuali) con condizioni e circostanze (e relazioni, se necessario) che potrebbero mutare la nostra consapevolezza, oppure inibire e restringere la nostra capacità di operare creativamente. Una persona liberata vive spontaneamente una vita appropriata: le percezioni sono senza errore, il pensare è razionale, le emozioni sono controllate, i comportamenti sono etici e morali, le relazioni sono complete e di supporto, le azioni hanno uno scopo e lo stato di coscienza cosmica o universale è stabile. Fino a che l’aspirante spirituale non è autorealizzato o cosciente di Dio, gli è consigliato di rimanere pronto a coltivare i poteri intellettivi, a mantenere stati mentali costruttivi, a regolare umori ed emozioni e a scegliere uno stile di vita completamente di supporto verso gli scopi e gli obiettivi ispirati dall’anima. Si consiglia, inoltre, di imparare a realizzare la presenza e la realtà di Dio e di considerare ogni cosa fatta come una pratica spirituale, in modo che non ci sia senso di separazione tra la vita spirituale e quella di tutti i giorni. Un ostacolo alla crescita spirituale creato comunemente in maniera autonoma da molte persone, è quello di vivere la vita come esseri condizionati e limitati dalle abitudini, invece di comprendere l’utilità del vivere ogni

momento dalla consapevolezza dell'anima. In verità, più o meno chiunque affermi di desiderare una vita più centrata nell'anima e di voler dimostrare i benefici di un simile comportamento, può farlo quasi immediatamente, scegliendo semplicemente di farlo veramente e di rimanere fedele alla sua scelta.

E' utile comprendere che esiste una fondamentale differenza tra la "consapevolezza ordinaria" e la "coscienza". La prima è la consapevolezza di un qualcosa, di processi mentali ed emotivi soggettivi, relazioni, eventi o circostanze. La coscienza invece è il tramite nel e attraverso il quale la consapevolezza agisce. La coscienza è imm modificabile; la consapevolezza è soggetta a fluttuazioni, modifiche e trasformazioni. La nostra natura spirituale è quindi Pura Coscienza, che rimane sempre quello che è. Quando siamo stabili in essa, abbiamo la contentezza dell'anima e siamo in grado di essere gli osservatori degli eventi transitori. Quando non siamo stabili nell'esperienza della Pura Coscienza, la consapevolezza è incline ad identificarsi con stati mentali in movimento, cambiamenti di umore, percezioni sensoriali e relazioni esterne di vario tipo. Quando la distinzione tra noi stessi - in quanto Pura Coscienza - e la nostra consapevolezza identificata con il mondo esteriore è annebbiata od offuscata, possiamo dimenticare la nostra reale natura imm modificabile e rimanere coinvolti senza discernimento in situazioni che confondono ulteriormente la consapevolezza e sono causa di problemi. Il primo passo nella direzione della liberazione della coscienza, quindi, è di sforzarsi di capire le basi filosofiche attraverso le quali le pratiche spirituali hanno fondamento, ossia, che esiste una differenza sostanziale tra l'anima - intesa come coscienza - e ciò di cui l'anima è consapevole. Questa differenza può essere riconosciuta analizzando la situazione e realmente sperimentata entrando in un processo che dia le opportunità di ritirare la consapevolezza dagli oggetti dell'attaccamento e di dirigerla verso la completezza. Il fine ultimo della pratica è di sgrovigliare la consapevolezza da tutto ciò che non è coscienza, in modo che quest'ultima, allo stato puro, possa essere autorivelata per ciò che è: essenza eterna e imm modificabile, unica realtà del nostro essere. Quando si comprende tutto questo è intellettualmente o intuitivamente, è facile capire perché tutti gli sforzi di creare o sviluppare la consapevolezza spirituale sono destinati a fallire. Possiamo migliorare le nostre capacità mentali e funzionali (e dovremmo farlo per vivere efficientemente e raggiungere gli scopi scelti), ma ciò che siamo, esseri coscientemente puri, rimane separato dalle circostanze fisiche e mentali, come un testimone (osservatore N.d.T.) delle stesse. Quando la coscienza è distaccata dagli stati di consapevolezza condizionati e dall'ego (il senso di separata esistenza), rimane da sola come ciò che è, senza bisogno di alcuna condizione di supporto. Le pratiche spirituali appropriate, che possono variare secondo le circostanze personali del devoto, il suo temperamento, lo stato psicologico e il suo atteggiamento nell'imparare e nell'applicare ciò che impara, culminano nel chiarimento e nella trasformazione della sua consapevolezza. Gli stati di consapevolezza frammentati e conflittuali sono trasformati non appena migliorano le capacità di concentrazione; la confusione è rimpiazzata dalla lucida comprensione e le intuizioni intellettuali ed intuitive donano barlumi di realtà oltre il piano (o il dominio) degli stati ordinari di consapevolezza. Le credenze e le percezioni errate, i continui movimenti negli stati mentali e negli umori, le ripetute sollecitazioni sensoriali e i loro impatti sugli stati mentali ed emotivi, tendono a mantenere la persona comune in uno stato di scomodità e scontentezza. Quando la distinzione tra la Pura Coscienza e gli stati ordinari di consapevolezza è oscurata, si può tendere ad essere depressi o apatici. Ci può essere un'inclinazione ad identificarsi fortemente soltanto con gli stati mentali ed emotivi. Ci può essere un'inclinazione ad attaccarsi alle esperienze e alle situazioni piacevoli. La paura della morte può prevalere, con l'aspirazione per l'evoluzione dell'anima mescolata ad un desiderio latente di incoscienza e di cessazione dell'esistenza. I mezzi pratici per superare tutti gli ostacoli alla trasformazione psicologica e alla crescita spirituale possono essere imparati e messi in pratica da ogni persona in grado di effettuare delle scelte e di dedicarsi al processo.

L'approccio diretto include:

- 1) Pratica disciplinata e ripetuta sia a livello teorico e sperimentale, sia a livello pratico.
- 2) Rinuncia agli attaccamenti materiali e soggettivi di qualsiasi tipo.
- 3) Meditazione e devozione verso gli ideali selezionati o gli oggetti della concentrazione.
- 4) Utilizzo di tecniche o regimi per nutrire la fede, migliorare la vitalità e la funzionalità fisica, migliorare la memoria e le altre capacità mentali, facilitare le esperienze supercoscienti, risvegliare l'intuizione e ristabilire in ogni modo la consapevolezza alla completezza permettendo l'esperienza della Pura Coscienza.

Unitamente a queste pratiche intenzionali, al praticante si consiglia di studiare principi filosofici, di vivere semplicemente con intenzionalità costruttiva e di sforzarsi di integrare nelle relazioni e nei comportamenti di tutti i giorni tutto quello che impara e sperimenta. La pratica di base raccomandata ad un aspirante spirituale è la meditazione, che deve essere regolarmente inclusa nella routine giornaliera e praticata con lo scopo di sperimentare la supercoscienza e le sue influenze trasformanti. La meditazione si pratica sedendosi in silenzio, interiorizzando l'attenzione, concentrandosi su un punto preciso di focalizzazione e contemplando

senza distrazione fino a che avviene un movimento di consapevolezza capace di permettere la manifestazione di stati supercoscienti. Alcuni meditanti possono sperimentare facilmente l'interiorizzazione spontanea e il risveglio. La maggior parte dei principianti, tuttavia, ha difficoltà a praticare efficientemente perché la loro consapevolezza è troppo coinvolta con i processi fisici e mentali. E' stata scoperta una gran varietà di tecniche fisiche e mentali, che, quando sono utilizzate correttamente, causano cambiamenti fisici benefici, trasformazioni mentali costruttive e correzioni di stati di coscienza, in modo che la consapevolezza diventi chiara e si ritiri naturalmente dalle circostanze che la distraggono. L'esperienza di chiari stati di consapevolezza autocosciente, benché riposante e utile, è preliminare rispetto agli stati supercoscienti che si sviluppano quando la pratica della meditazione è continuata con attenta intenzionalità. Gli stati supercoscienti sono gradi di consapevolezza dell'anima, che si sperimentano quando si comprende (o trascende) la distinzione tra la consapevolezza ordinaria e frammentata e la Pura Coscienza. Per mantenere l'ideale di integrare la conoscenza appresa o scoperta con la vita e le circostanze di tutti i giorni, sono raccomandati diversi metodi. Ci si può riferire ad essi come a yoga, discipline, procedure, pratiche o mezzi:

- 1) **La via dell'attenzione** – Sapendo che quando non siamo consapevoli del Sé, siamo propensi a sperimentare la consapevolezza annebbiata ed i suoi effetti (coinvolgimenti non intenzionali con i processi mentali irrazionali, sbalzi d'umore, errate percezioni e comportamenti mal guidati), una pratica utile è di essere attenti come testimoni e sperimentatori in relazione ai nostri pensieri, sensazioni, osservazioni, comportamenti e circostanze. In questo modo possiamo rimanere centrati nell'anima nel mezzo delle attività di tutti i giorni, relazionarci appropriatamente a qualsiasi cosa avvenga, evitare stress e conflitti, vivere efficientemente e con uno scopo.
- 2) **La via del distacco (non attaccamento)** - Rimanendo attenti e intuitivi, possiamo compiere tutte le azioni, godere le relazioni e i risultati degli sforzi e raggiungere gli scopi prefissati con successo, senza un'identificazione egocentrica verso le azioni, gli attaccamenti alle stesse o ai loro risultati. Questo comportamento è a volte definito "essere nel mondo, ma non far parte di esso", oppure "indossare la mondanità come si indossa un vestito stracciato". Possiamo essere curiosi, interessati e produttivi, ma sempre con un tocco leggero a causa della chiara comprensione. A questo fine, è importante ricordarsi che nulla nella dimensione della natura è permanente, che soggiorniamo solamente nel tempo e nello spazio e che la dimensione fisica non è la nostra origine.
- 3) **La via della conoscenza** – Sia che stiamo meditando, sia che siamo indaffarati nelle circostanze e relazioni di tutti i giorni, possiamo imparare con la pratica a vedere oltre le illusioni, le errate percezioni e le apparenze esteriori, fino al cuore della realtà. In questo modo possiamo sapere sia che un Essere, Vita, Potere e Sostanza supporta lo spettacolo della natura e si esprime attraverso di esso, sia che al punto più profondo del nostro essere siamo un'unità perfetta e particolarizzata di Pura Coscienza. Questa è la verità assoluta, non semplicemente da credere, ma da conoscere direttamente e sperimentare.
- 4) **La via della devozione** – Dove c'è il nostro tesoro, ci sono l'attenzione e la nostra dedizione. Le nostre priorità ci sono sempre conosciute, poiché sono determinate dai nostri pensieri, aspirazioni, desideri, coinvolgimenti e azioni. Facciamo sempre quello che sentiamo più importante per il nostro benessere o per quello che crediamo soddisfi i nostri bisogni, reali o immaginari che siano. Essendo devoti all'ideale del vivere in maniera completa e costruttiva, del continuo imparare e della crescita spirituale, ci è permesso di rimanere stabili sul percorso del risveglio dell'anima. Il più alto ideale è di risvegliarsi alla conoscenza e alla realizzazione dell'intero piano della coscienza, dai livelli trascendentali dell'esistenza assoluta alle sue varie manifestazioni universali. Risvegliarsi a quest'esperienza significa essere pienamente illuminati. Fino a che non abbiamo raggiunto questo stato, possiamo essere devoti a Dio, alla crescita spirituale progressiva e al servizio disinteressato verso gli altri e verso i ritmi e il fluire dell'evoluzione. In questo modo diventiamo partecipanti cooperativi nei processi della vita. Quando viviamo in armonia con le forze evolutive, esse ci nutrono, provvedono per noi e contribuiscono ad accelerare la nostra crescita spirituale. E' vivendo, che sappiamo come meglio porci riguardo all'infinito e alle sue risorse. Tutto ciò di cui abbiamo bisogno per il nostro benessere e completamento ci è già disponibile; dobbiamo solamente imparare ad essere in armonioso accordo con esso.

La completezza è la condizione permanente della vita. Quando la nostra consapevolezza non è più frammentata e in conflitto, la diretta esperienza di questo fatto è la nostra chiara realizzazione. Insegna a te stesso a pensare ed agire come una persona sveglia e funzionale, in armonia completa con la vita. Le limitazioni artificiali che prima ti separavano dalle relazioni amichevoli e dalla buona fortuna di supporto,

spariranno. Saprai che la tua mente non è altro che un frammento della Mente Universale con la quale hai un'interazione cooperativa e che sei sempre stabile in Dio. Considera il crescere spiritualmente e l'aver una consapevolezza chiara come naturale, in modo che la conoscenza del Sé si manifesti e le abilità funzionali siano facilmente e correttamente utilizzate. Sei in questo mondo per vivere come un essere libero. Impara come farlo. Ci puoi riuscire, perché la conoscenza e il potere di Dio dentro di te sono sempre propensi a manifestarsi e ad esprimere il loro potenziale.

Quando si realizza la liberazione dell'anima, il devoto è rimosso da tutte le circostanze problematiche. Tutte le aspirazioni del cuore e lo scopo ultimo della vita sono raggiunti.

Sri Yukteswar (Guru di Paramahansa Yogananda)

Capitolo tre – Guide senza tempo, per vivere efficientemente, e per una rapida crescita spirituale.

Poiché il problema della consapevolezza annebbiata, comune alla condizione umana, è universale, la via per il risveglio spirituale e per la crescita rimane la stessa attraverso tutte le epoche. Non ci sono vie nuove per realizzare lo stato illuminato; ci sono solamente vie dirette e indirette. In questo libro, spiegherò la via diretta che è stata insegnata dai saggi e dai profeti per migliaia di anni.

- 1) **Rinuncia alla violenza, vivi senza di essa** – L'ideale è non solo di non commettere atti violenti di ogni tipo, ma anche di essere privi di pensieri, sentimenti, tendenze e inclinazioni a far del male a se stessi, agli altri, alle creature e alla natura. Quando sono necessari gli atti che possono causare dolore, scomodità o inconvenienti, possono essere compiuti efficientemente e in modo spassionato. La cosa principale, per ognuno di noi, è di evitare di fare qualsiasi cosa che possa diminuire in un qualsiasi modo l'inclinazione della vita a raggiungere i suoi scopi, facendo allo stesso tempo cose che migliorano le nostre vite, quelle degli altri e tutti gli aspetti della natura. Quando siamo privi di violenza in maniera consistente, siamo in termini amichevoli e cooperativi con un mondo amichevole. Siamo nutriti e supportati dagli altri e dai processi della vita, poiché a nostra volta li nutriamo e supportiamo.
- 2) **Sii stabile nella verità** – Affrontare noi stessi e i fatti della vita, significa essere nella verità. Cercare di sopprimere o evadere i fatti significa essere nella menzogna. Due esempi ovvi di menzogna sono il mentire abitualmente e il comportamento ingannevole, entrambi i quali sono caratteristiche di immaturità emotiva. Così come la menzogna produce e mantiene i conflitti mentali ed emotivi, il suo opposto contribuisce alla pace della mente, all'equilibrio emotivo e ad un rapporto aperto con la vita a tutti i livelli. Dove c'è menzogna c'è oscurità e disperazione, perché la conoscenza è nascosta e i processi creativi della vita sono ristretti. Dove c'è verità, c'è la luce della comprensione e la felicità, perché non ci sono barriere all'apprendimento della conoscenza e le forze creative e le azioni possono fluire senza interferenza. Essere in grado coscientemente di affrontare i fatti della vita (la verità) è essenziale per vivere con successo e per la crescita spirituale. Negare la realtà di Dio è l'evasione dalla verità più dannosa, perché culmina nella negazione di noi stessi e degli altri come esseri spirituali e nell'errata percezione delle caratteristiche insite dell'universo e dei suoi scopi. Quando siamo stabili nella verità, niente ci è nascosto. Poiché percepiamo e sperimentiamo la completezza, nulla è mancante. Restrizioni e limitazioni cessano di essere parte delle nostre esperienze.
- 3) **Conta su te stesso** – Il principio di base dell'autostima è di contare sull'anima e su Dio. Poiché noi siamo spiriti immortali che si esprimono eternamente nelle caratteristiche di Dio, non dobbiamo desiderare nulla. Con questa realizzazione, non penseremo in termini di competizione e di bisogni non soddisfatti, né saremo propensi a desiderare di portare via ad altri ciò che gli appartiene per diritto, dato loro dai propri sforzi o dal destino. Competenti e capaci, decisi e coraggiosi, sperimenteremo il nostro rapporto con la vita, creando o attraendo ciò che è nostro per diritto degli stati di chiara consapevolezza, degli stati mentali costruttivi e delle azioni compiute abilmente. Quando siamo stabili nella conoscenza del Sé, la nostra fiducia è diretta su quello del quale siamo soltanto espressioni, che fece già "provviste" per noi quando i mondi furono ideati nella Mente Universale, prima della loro manifestazione materiale.

- 4) **Usa saggiamente le forze vitali e le tue risorse per gli scopi più alti** – Le forze vitali dell'anima danno vita a mente e corpo e rendono possibili le nostre azioni ed espressioni creative. Quando sono conservate e dirette verso fini importanti, esse rendono possibile il completamento con successo degli sforzi, contribuiscono alla salute e alla vitalità generali, danno potere alle facoltà mentali, rivitalizzano il sistema nervoso e supportano le nostre aspirazioni a sviluppare sia il risveglio dell'anima, sia l'applicazione pratica delle capacità innate. Le azioni e i comportamenti che ci sono di supporto sono: stile di vita equilibrato di attività programmata e riposo profondo, dieta nutriente, abitudini sane, pace mentale e calma emotiva, comportamenti etici, scopi da raggiungere e successo nel raggiungerli, contemplazione meditativa delle realtà superiori. Stile di vita frenetico e disordinato, riposo insufficiente, accumulo dello stress, ingestione di cibo non nutriente, cattive abitudini che indeboliscono le forze vitali (inclusa l'eccessiva indulgenza nelle preoccupazioni e in altri comportamenti ossessivi), comportamento disonesto o confuso, mancanza di scopi e scegliere di conformarsi ad atteggiamenti, rapporti e comportamenti comuni alla consapevolezza egocentrica, sono azioni di autodistruzione da evitare. Una buona guida al comportamento personale è: "Se quello che si pensa, si sente o si fa, migliora la vita e chiarisce o espande la consapevolezza, è giusto permetterlo; se quello che si pensa, si sente o si fa, peggiora la vita, è giusto evitarlo".
- 5) **Sii espansivo e compassionevole** – Quando la nostra consapevolezza si apre alle percezioni cosmiche, possiamo vedere più chiaramente noi stessi in situazioni ideali verso il mondo e verso gli altri. Atteggiamenti mentalmente ristretti, egocentrici o possessivi, non sono degni di noi, in quanto esseri spirituali. Essi sono nutriti dall'egoismo, dall'insicurezza, dalla convinzione di essere nel giusto e dall'inclinazione di dimostrare potere personale e controllo verso le circostanze e verso gli altri. La vita è completa; c'è un "giusto posto" nell'universo per noi e per chiunque contribuisca al benessere generale. Scoprendo "come e dove", siamo più adatti per agire nell'universo, possiamo raggiungere i nostri scopi materiali e il nostro destino spirituale senza conflitto o discordia. Così come possiamo apprezzare le nostre opportunità di imparare, crescere e servire la causa dell'evoluzione, dovremmo anche benedire gli altri con i nostri pensieri e le nostre azioni in modo che essi possano essere aperti alle loro opportunità di imparare, crescere e partecipare (al processo della vita N.d.T.). Mentre raggiungiamo i nostri scopi conosciuti, possiamo assistere gli altri a conoscere e a raggiungere i loro. I comportamenti compassionevoli sono spontanei quando riconosciamo chiaramente che la vera natura degli altri è identica alla nostra; che condividiamo un'origine di base comune in Dio e un comune destino di risveglio in Lui.
- 6) **Fai che prevalga la purezza in ogni circostanza** – Il valore pratico di un ambiente non inquinato, dell'igiene personale, delle sane abitudini e dello stile di vita, è ovvio. Di ugual valore è la purezza mentale, a causa della comprensione intuitiva di noi stessi, della coltivazione intenzionale dell'ottimismo, del pensiero razionale costruttivo, delle pratiche spirituali che permettono alle influenze supercoscienti di agire con beneficio e trasformare gli stati mentali e dell'azione spontanea delle forze rigeneranti dell'anima, azionate dalla grazia interiore. Quest'ultima è motivata dal bisogno dell'anima di avere la consapevolezza ristabilita nella completezza. Il risultato finale della purezza della mente è la rimozione dell'inerzia e dell'annebbiamento, che oscurano la percezione dell'anima circa la sua vera natura. Queste, tendono a confinare la consapevolezza nelle azioni sregolate della mente, a loro volta causate dall'agitazione e dalla confusione.
- 7) **Cerca sempre di avere la contentezza dell'anima** – Siamo stabili nella contentezza dell'anima, quando siamo quietamente ancorati nella consapevolezza di noi stessi, in quanto esseri spirituali nel piano della coscienza del Supremo. Siamo quindi interiormente felici, indipendentemente dalle condizioni esteriori o dalle circostanze, che sappiamo intuitivamente essere temporanee. La nostra capacità di essere contenti nell'anima non dipende dall'esterno, poiché è sperimentata per scelta personale e gentile intenzionalità. Dopo la profonda meditazione, gli effetti della calma meditativa possono essere mantenuti per un periodo. In altre occasioni, quando diveniamo consapevoli di essere coinvolti troppo esteriormente, sotto pressione, stress o distrazioni, possiamo dirigere nuovamente la nostra consapevolezza al centro dell'essere ed essere in pace. Essere contenti nell'anima non significa essere apatici, annoiati e disinteressati, oppure scegliere di evitare le circostanze attaccandosi alle illusioni. Il vero significato è il risultato naturale della giusta comprensione e dell'identità del Sé. Stabili nella contentezza dell'anima, possiamo risolvere tutti i problemi da affrontare, mantenendo calma e chiarezza a livello mentale.

- 8) ***Sii analitico e disciplinato, per sperimentare la trasformazione psicologica e per sviluppare e applicare in pratica le capacità spirituali*** – Il percorso dell'illuminazione non è per le persone grossolane e pigre, o per quelli che preferiscono le illusioni e le errate percezioni alla verità. E' necessaria onesta autoanalisi, se la coscienza dell'anima è da discernere rispetto agli stati conflittuali e ordinari di consapevolezza. Dobbiamo conoscere i contenuti della mente, gli impulsi e le tendenze che contribuiscono al comportamento senza scopo, le ferite e i traumi da guarire e tutto ciò che è essenziale al nostro benessere, alla crescita spirituale e al successo nella vita. Dobbiamo sapere come e perché vivere le nostre vite efficientemente. I comportamenti guidati dall'anima devono essere coltivati con lo scopo di indebolire ed eliminare le caratteristiche psicologiche restrittive e distruttive. Quando questi ostacoli alla conoscenza del Sé e all'espressione creativa sono rimossi, la vita è sperimentata facilmente e spontaneamente, così come deve essere. L'approccio diretto ai comportamenti autoregolati è di evitare tutte le abitudini di pensare, sentire, relazionarsi e fare, che non sono utili ai più alti scopi, mentre, allo stesso tempo, bisogna coltivare e perfezionare stati mentali ed emotivi, relazioni e comportamenti che siano interamente di supporto alle nostre aspirazioni di crescita e di illuminazione della coscienza.
- 9) ***Sii diligente nelle pratiche spirituali*** – Le nostre vite saranno in sintonia con l'infinito e tutti gli sforzi avranno maggiormente successo, quando la meditazione regolare sarà inclusa come priorità nella nostra routine di cura personale. Le pratiche spirituali intenzionali e meditative possono includere la preghiera, l'utilizzo di tecniche utili con lo scopo di suscitare il rilassamento fisico e la calma mentale, la contemplazione di realtà trascendentali, l'accettare arrendevolmente lo sviluppo spontaneo di stati supercoscienti e ogni altro processo di supporto che chiarisca la coscienza. In altri momenti, possiamo essere fermamente risolti a vivere le nostre vite con coscienza intenzionalità ed essere, nello stesso tempo, allegri e rilassati. Il vivere dovrebbe essere godibile e con uno scopo. (Le pratiche meditative saranno descritte in dettaglio più avanti nel testo).

10) *Abbi fede in Dio* - Può sembrare, vedendo le cose di tutti i giorni da una prospettiva egocentrica, che le nostre vite siano solo "nostre" e che persone, cose e circostanze debbano essere utilizzate per i nostri scopi personali. Credere questo è un errore. La verità è che le nostre vite non sono per niente nostre e che non possediamo nulla. Al livello della conoscenza chiara dell'anima, Dio è compreso come la realtà di noi stessi e di ogni cosa. La completezza "**è**"; la separazione o il senso di essa "**non è**". Possiamo prendere quest'informazione per fede perchè gli uomini illuminati di ogni epoca hanno condiviso con noi la loro comprensione, e noi sappiamo intuitivamente che è veramente così; almeno fino a quando non avremo esaminato, testato e provato noi stessi per esperienza personale. Quest'ultima cosa è ciò che siamo spinti a fare dal nostro bisogno innato nella direzione del completamento.

Quando abbiamo un sincero desiderio di sperimentare la realtà di Dio, è più facile per noi vivere una vita naturale diretta dalla nostra intelligenza. Per la permanenza decisa sul percorso spirituale devono essere osservate tre discipline: fisica, morale e spirituale. Deve essere coltivato uno stile di vita sano per nutrire la salute fisica e mantenere il corpo in uno stato funzionale. Una vita sana e lunga ha valore, perché ci permette di raggiungere i nostri scopi materiali e spirituali. Un comportamento etico e appropriato è essenziale per avere rapporti di supporto e salute psicologica. L'attenzione data a queste due discipline permetterà ad una persona di vivere una vita umana dignitosa, confortevole e di successo, e permetterà anche alla crescita spirituale di manifestarsi in maniera moderata.

Equilibrato nella tranquillità meditativa, il devoto sperimenta la realtà onnipresente di Dio.
Lahiri Mahasaya – (Guru di Sri Yukteswar).

Capitolo quattro – Alcune verità (fatti della vita) da conoscere.

Possiamo avere più facilmente successo nei nostri sforzi di crescere ed imparare, quando abbiamo una comprensione di quello che Dio è, della sua relazione con noi e con il mondo e di come possiamo risvegliarci e applicare in pratica il nostro pieno potenziale di esseri spirituali. Per fare questo, ci sono delle verità fondamentali da contemplare e conoscere.

- L'essenza e la realtà di tutti gli esseri e di tutti gli aspetti della natura è la Pura Coscienza. Non ha origini. E' imm modificabile, assoluta, esistenza / essere.

- L'aspetto iniziale di manifestazione della Pura Coscienza è Dio, dotato di attributi, grazie ai quali si emanano gli universi. Egli si esprime sotto forma di anime.
- Dal Dio, fluisce un'energia fine a se stessa (Om, il verbo), per manifestarsi come spazio, tempo e particelle di energia cosciente che non sono ancora materia, ma hanno il potenziale di manifestarsi a loro volta a livelli fini, sottili e grossolani per produrre dimensioni causali (elettromagnetiche), astrali (vitali) e fisiche. Questo è il campo primordiale della natura, la sostanza del quale tutte le cose sono formate, pervaso dalla Mente Universale, la base dell'individualità cosmica.
- La vita (spirito) di Dio, nell'interagire con il piano della natura primordiale, si individualizza nelle anime, dotate delle caratteristiche e degli attributi di Dio stesso. Le anime, essendo unità individualizzate – o raggi – della coscienza di Dio, non sono da Lui indipendenti. Al cuore, le anime sono Pura Coscienza.
- Tre aspetti innati della coscienza di Dio regolano le forze cosmiche nel piano della natura. *L'inclinazione verso l'espansione* produce gli universi. *L'inerzia* contiene le forze cosmiche. *Le interazioni* producono i campi magnetici e le diverse forme che partecipano al processo evolutivo. Poiché le anime non consapevoli tendono a percepire solo alcuni aspetti della totalità dell'energia di Dio, in quanto natura, l'universo, a loro, sembra essere illusorio.
- Le anime si identificano e si esprimono nella dimensione della natura attraverso menti e corpi. I campi mentali individuali sono porzioni della Mente Universale. Le anime identificate con la mente interagiscono con la Mente Universale in accordo con i loro pensieri e stati mentali. La Mente Universale, rispondente ai nostri stati mentali e ai modi di pensare, produce condizioni personali e ambientali equivalenti o corrispondenti, che ognuno di noi percepisce e sperimenta.
- La coscienza è incline ad espandersi e si esprime liberamente attraverso forme di vita rispondenti. Un cervello molto evoluto, un sistema nervoso raffinato, una mente ordinata e un corpo in salute, servono al meglio l'inclinazione della coscienza ad esprimere le proprie qualità e capacità, perciò, il nutrimento del benessere totale, insieme all'abilità acquisita nel risvegliarsi e mantenere gli stati supercoscienti, è la miglior preparazione per la sperimentazione della crescita spirituale.
- Le cause della dimenticanza della nostra vera natura spirituale sono le illusioni (errori intellettuali) a causa dell'identificazione inconscia con mente e materia. Tutto questo culmina in una cieca identificazione con stati emotivi e mentali, errori nella percezione, comportamenti abituali, relazioni e circostanze. Le illusioni sono eliminate definitivamente dalla giusta comprensione, dal risveglio, dalla crescita spirituale e dall'applicazione in pratica senza errore delle qualità e capacità innate dell'anima.
- Il desiderio sostenuto del risveglio spirituale, di conoscere e sperimentare la realtà di Dio e di avere la consapevolezza ristabilita nella completezza, è molto influente nel neutralizzare gli attaccamenti e nell'indebolire le limitazioni immaginarie dell'ego che confinano la consapevolezza dell'anima agli stati autocoscienti. L'aspirazione del sincero desiderio del cuore (dell'anima) di conoscere Dio è nutrita e supportata da: onesta autoanalisi, studio sul come vivere efficientemente e migliorare le capacità funzionali nella dimensione materiale, sviluppo delle conoscenze superiori della metafisica (ciò che è oltre il mondo fisico), dedicata ed efficiente pratica spirituale, abbandono totale a Dio. Essere totalmente abbandonati a Dio significa essere disponibili ad imparare a vivere in armonia con i principi creativi che assicurano risultati costruttivi, e farlo di conseguenza.
- La crescita spirituale progressiva procede da dove siamo in riguardo alla comprensione e alle abilità funzionali, fino ad arrivare alla piena illuminazione della coscienza. La nostra coscienza è illuminata quando non rimane nessuna traccia dell'illusione. Se si inizia da uno stato di consapevolezza egocentrica o autocosciente, il progresso procederà da uno stato incosciente fino ad un livello semicosciente, cosciente del Sé con mente chiara, supercosciente, cosmicamente cosciente, cosciente di Dio e delle percezioni trascendentali, intuitive e realizzative. Il risveglio può essere lento, più velocemente progressivo o rapido. C'è sempre la possibilità di un'illuminazione istantanea o di un improvviso lampo di intuizione e scoperta. Da qui, la raccomandazione di essere sempre osservatori e

vigili, praticando con pazienza e sicurezza i compiti e i doveri necessari, con la consapevolezza sempre aperta verso l'infinito.

- E' possibile per ogni persona, con il giusto sforzo personale e la grazia del Supremo, di sperimentare una relazione di conoscenza con l'infinito, e vivere in completa armonia con i ritmi e il fluire della natura. La grazia è l'attività della vita espressiva di Dio (spirito), insistentemente influente nella nostra crescita spirituale, nelle nostre necessarie trasformazioni psicologiche e nei nostri aggiustamenti armoniosi degli stati di coscienza e delle circostanze, per il nostro più alto bene e per quello di chiunque altro.
- Con il risveglio spirituale, l'innata conoscenza dell'anima si sviluppa, unitamente alle capacità che permettono alla conoscenza di esprimersi o di mostrarsi costruttivamente. La conoscenza, saggiamente applicata, dona libertà dalle limitazioni di tutti i tipi, permettendoci e dandoci il potere sia di sperimentare il completo successo nel raggiungimento degli scopi principali della vita, sia di diventare agenti di benedizione per gli altri.
- Siamo in questo mondo per imparare, crescere e per servire la tendenza – con scopo – dell'evoluzione, ossia per partecipare con abilità e conoscenza ai processi della vita e contribuire al benessere, all'educazione spirituale, al risveglio e alla liberazione delle anime.
- La capacità di apprendere completamente la realtà di Dio e dei processi della vita è innata in noi, disponibile per essere riconosciuta, sviluppata e liberamente espressa.
- La rapida e progressiva crescita spirituale è assicurata dalla nostra devozione decisa a Dio e dalla dedizione al processo dell'illuminazione.

La mia illusione è dissolta, e per merito della grazia di Dio, vedo la verità. Io sono fermamente stabile nel comprendere, adesso, con i miei dubbi rimossi. Agirò secondo queste parole di saggezza.
Bhagavad-Gita 18:73

Capitolo cinque - Tecniche di meditazione del kriya yoga, iniziazione alla pratica, e la via del discepolato.

Benché questo percorso del vivere in maniera costruttiva e con scopo richieda una dedizione totale al vivere centrato nell'anima, si enfatizza la pratica regolare della meditazione a causa sia dei suoi effetti trasformanti sulla mente e sul corpo, sia per le opportunità di sperimentare la supercoscienza che dona a chi medita. Il "Kriya yoga" è a volte definito come "la via dell'illuminazione del Sé", perché la sua pratica accelera la crescita spirituale facilitando lo sviluppo delle qualità innate dell'anima, dei suoi poteri e delle sue abilità. Una volta che si è stati educati nei principi di base e istruiti nelle procedure del come vivere, si può imparare la pratica della meditazione. L'istruzione sul come praticarla include il come prepararsi, come sedersi, come interiorizzare l'attenzione, come concentrarsi senza essere distratti, come contemplare le realtà trascendentali e sperimentare episodi di supercoscienza. Dall'inizio, si è incoraggiati ad aspirare alle più alte realizzazioni possibili e di non considerare le percezioni preliminari degli stati di consapevolezza come l'esperienza massima raggiungibile. La prima procedura insegnata è, di solito, è una semplice meditazione su di un "mantra" (Sanscrito, "manas", mente – facoltà del pensare – e "tra", proteggere, o "portare oltre"), perché è facile da imparare e richiede solamente una pratica regolare e vigile per acquisire abilità nel praticarla e per sperimentarne i benefici. L'ascolto mentale di un mantra affascina l'attenzione del meditante, distogliendola dalle origini di distrazione ambientali, fisiche, emotive e mentali. Concentrandosi su un mantra, si manifesta un rilassamento fisico e i processi mentali diventano automaticamente quieti e ordinati. Durante la pratica della meditazione, non dovrebbe esserci sforzo di sopprimere o analizzare i processi mentali, imprimere pensieri nel subconscio, creare umori e stati della mente o utilizzare l'immaginazione per produrre illusioni mentali e allucinazioni. La procedura è di distogliere l'attenzione dagli stati mentali ed emotivi per essere, allo stesso tempo, ricettivi alla possibilità di sperimentare correzioni spontanee dei livelli di consapevolezza, in modo che stati chiari possano essere a loro volta sperimentati in maniera efficace. I primi stati di consapevolezza chiara sono a volte misti a stati mentali ed emotivi. Quando si migliora nella pratica meditativa, la supercoscienza, priva delle influenze mentali ed emotive, si sperimenta più facilmente. E' durante i periodi di tranquilla supercoscienza che la calma meditativa può influenzare in maniera benefica la mente, il sistema nervoso e il corpo. Attraverso di essa, il corpo è energizzato, il sistema nervoso è

rivitalizzato e raffinato e le facoltà mentali sono rinfrescate. A chi interessa solo il risultato terapeutico della pratica, sono raccomandati da 15 a 30 minuti, una o due volte il giorno, di questa facile sessione meditativa. Per gli aspiranti spirituali con maggior dedizione, questa procedura è raccomandata come preparazione preliminare per pratiche più intense. Per scopi generali, qualsiasi suono mentale piacevole può essere utilizzato come mantra. Per questo scopo, può essere usata la parola "Dio" ascoltata da sola, oppure "Om" ascoltata con l'inalazione, e "Dio" con l'esalazione. La procedura si impara più efficacemente da un insegnante di meditazione competente e richiede solo alcuni minuti per l'apprendimento. Possono essere utilizzati anche mantra sanscriti multisillaba, che hanno il beneficio aggiuntivo della frequenza unica del suono relativo al mantra specifico. Se si apprendono durante una cerimonia di iniziazione, la qualità speciale dell'energia e della coscienza presenti durante l'iniziazione, può essere infusa nel mantra e introdotta ripetutamente nel proprio piano mentale e fisiologico, quando questo è utilizzato nelle occasioni di pratica meditativa privata. Una delle chiavi del successo nella meditazione sul mantra è di rimanere osservatore e vigile, evitando ogni tendenza a dormire o a cadere in uno stato di veglia subcosciente. Sono anche da evitare: l'incoscienza, il sognare ad occhi aperti, la fantasia e i coinvolgimenti con i ricordi di eventi passati o le preoccupazioni per le circostanze presenti. Se si medita per riposarsi, o per rinfrescarsi mentalmente, la sessione può essere conclusa ogni volta che ci si sente propensi a dirigere nuovamente l'attenzione verso le routine o gli interessi di tutti i giorni. Se si medita per percezioni e realizzazioni più profonde, dopo un eventuale periodo al livello cosciente, si può procedere con una pratica più intenzionale e con le procedure di contemplazione. Dopo che il devoto del percorso del kriya yoga è diventato un po' più abile nella pratica delle procedure meditative preliminari e si può notare un sincero interesse nella trasformazione psicologica e nella crescita spirituale, si possono imparare e praticare routine di meditazione più avanzate. Alcune procedure possono essere imparate dal meditante a causa di quello che osserva e sperimenta durante la pratica. E' comune notare il rapporto esistente tra il respiro lento e raffinato che si ha durante il rilassamento fisico e gli stati mentali calmi. Si può anche sperimentare il fluire di energia sottile nel percorso spinale o nelle parti superiori del corpo. Può essere anche sperimentata la consapevolezza che diviene naturalmente stabile nella parte alta del cervello e nel centro in mezzo alle sopracciglia. La consapevolezza di essere ben altro che un semplice processo emotivo/mentale o fisico può essere pronunciata. Possono esserci percezioni visive, come una massa di luce bianca nel cervello, oppure una varietà di percezioni di luce nell'occhio spirituale o nella fronte. Le percezioni preliminari di questo tipo possono essere dovute all'attività elettrica nel cervello, suscitate dall'attenzione interiore focalizzata e dall'influenza delle forze vitali che salgono verso l'alto. Si può permettere che queste esperienze attirino l'attenzione del meditante, ma non si dovrebbe pensare ad esse come ad un evento soprannaturale. Si possono discernere dei suoni sottili nella parte interiore delle orecchie, o nella testa. All'inizio, questi rumori possono essere solamente echi di suoni ambientali che risuonano nelle orecchie. Si possono anche discernere suoni sottili, fisici ed elettrici, oppure suoni più sottili di frequenze di forze vitali. Questi ultimi, se uditi, possono essere usati come si utilizza un mantra, ossia, ascoltati, e, alla fine, abbandonati quando la consapevolezza diviene chiara e la centratura nell'anima è stabile. Quando si contemplano i suoni interiori, può essere utile ricordare che tutte le frequenze di suono sono variazioni della corrente primordiale che pervade il piano della natura: "Il verbo" o "L'OM". Ricordandosi questo, il meditante cerca di andare oltre le percezioni preliminari, fino a raggiungere suoni chiari e, oltre questi, l'assenza di suono. Esistono altre tecniche di meditazione che si possono imparare e praticare, che permettono di lavorare specificatamente con la luce e i suoni interiori. Le tecniche di base e avanzate, insegnate e praticate nella tradizione del kriya yoga, sono processi che permettono al meditante di dirigere flussi di forza vitale attraverso i centri vitali nel percorso spinale. Questo è fatto attraverso una pratica di respiro specifica. L'intero processo equilibra le forze vitali del corpo, pulisce il sangue dall'anidride carbonica, dà vita al sistema nervoso, e risveglia le forze dormienti dell'anima. Ci si riferisce a volte a questa tecnica come al "Kriya yoga". Mentre il "kriya" (azione) è solamente una delle molte pratiche che comprendono questa via per facilitare la crescita spirituale (e tutte sono comunque importanti da conoscere e applicare), per designare questa tecnica come una pratica meditativa, io mi riferisco ad essa come al "Pranayama del Kriya Yoga". Il "prana" (Sanskrito: "Prima unità di forza vitale") è il potere vitale che sostiene la natura. La forza dell'anima che dà vita al corpo fisico, è anch'essa prana. La porzione della forza dell'anima che è nel corpo, non ancora risvegliata, rappresenta il nostro "potenziale dormiente" o "Kundalini". Il vivere completo, la coltivazione della salute psicologica, la creatività, il miglioramento dei poteri intellettuali, la devozione a Dio e agli ideali nobili e l'aspirazione alla crescita spirituale, contribuiscono al risveglio del nostro potenziale dormiente. La preghiera ispirata a devozione, la pratica della meditazione supercosciente e l'utilizzo di tecniche specifiche di meditazione, possono causare un risveglio diretto di questa forza. Quando le sue azioni diventano influenti, le energie rigeneranti sono risvegliate nel corpo, i poteri mentali sono rinforzati, l'intelletto diventa più discernente e intuitivo e gli sviluppi spontanei della consapevolezza dell'anima si manifestano con crescente frequenza. Essendo in un rapporto armonioso con qualcuno che è già spiritualmente desto, anche le nostre

forze vitali possono essere risvegliate. Le forze vitali dinamiche di queste persone interagiscono con le nostre per facilitare quest'esperienza. Il risveglio iniziale è solo l'inizio del processo della trasformazione; da quel punto in poi dobbiamo continuare a vivere con cosciente intenzionalità e nutrire la crescita spirituale. I cambiamenti psicologici e fisiologici costruttivi sono causati dalle azioni delle nostre forze vitali risvegliate. Per questa ragione, è importante che i devoti nei quali queste forze rigeneranti sono attive, aderiscano ad uno stile di vita equilibrato, coltivino la contentezza dell'anima e il modo di pensare possibilista, abbiano un adeguato riposo e provvedano infine a seguire una dieta alimentare ricca di sostanze nutrienti. Al praticante novizio del pranayama del kriya yoga, si consiglia solitamente di praticare la tecnica una o due volte il giorno per dodici volte consecutive. Sono necessari solo alcuni minuti perché la pratica sia completata prima di rimanere in uno stato di meditazione contemplativa. Per sessioni di meditazione prolungate da trenta minuti ad un'ora o più, si possono utilizzare anche tecniche alternative, quando queste possono rivelarsi utili per mantenere uno stato di interiorizzazione attenta. Quando il devoto progredisce in abilità ed esperienza, può apprendere altre tecniche di meditazione, con lo scopo di migliorare la concentrazione, contemplare stati sottili di coscienza, e sperimentare stati raffinati di supercoscienza e Pura Coscienza. Tutte le procedure meditative intenzionali e le tecniche, sono solo una preparazione per la contemplazione sostenuta e spontanea, che si manifesta quando l'attenzione è ritirata dai coinvolgimenti con i processi mentali e sensoriali. Poiché il bisogno innato dell'anima è di avere la consapevolezza ristabilita nella completezza, quando le condizioni che precedentemente ostacolavano questo processo non sono più influenti, il risveglio alla conoscenza del Sé avviene naturalmente. Gli stati supercoscienti preliminari, misti alle influenze mentali ed emotive, sono seguiti da correzioni dei livelli di consapevolezza, che permettono stati di supercoscienza più raffinati, i quali, con il tempo, sono sostituiti da altri di pura supercoscienza. Quando un grado di consapevolezza supercosciente può essere mantenuto durante le ore ordinarie di veglia, si possono sperimentare episodi di consapevolezza cosmica. Queste occasioni di percezione intuitiva permettono di apprendere tutti gli aspetti e le azioni dell'universo, che avvengono all'interno del piano completo della coscienza. La comprensione intuitiva può, in ogni momento, dare una diretta conoscenza di noi stessi come esseri spirituali e della nostra relazione con Dio e l'universo. La conoscenza senza errore del Supremo e dei processi cosmici, può svilupparsi perché già esiste in maniera innata dentro di noi. Possiamo utilizzare l'informazione acquisita sui processi di crescita spirituale per soddisfare i nostri bisogni personali, fino a che l'innata conoscenza non fiorisce ed è applicata in pratica. Impariamo prima dagli altri, dopodiché, progrediamo sul percorso del risveglio e della comprensione che permette alle nostre capacità spirituali di esprimersi. Quando siamo novizi sul sentiero dell'apprendimento spirituale e del risveglio, può essere utile avere i consigli e gli incoraggiamenti di un "guru" (letteralmente: la luce che rimuove l'oscurità). Una simile persona deve essere qualificata, perché deve aver acquisito competenza grazie alla pratica, all'illuminazione della coscienza e al raggiungimento dell'autorealizzazione. Per le questioni che riguardano le nostre circostanze e il benessere psicologico e spirituale, è utile evitare ogni coinvolgimento con qualsiasi persona, pratica e sistema filosofici che siano inferiori al meglio assoluto disponibile per noi. Se non è possibile avere un rapporto così ideale, si può procedere con un programma di autoapprendimento, leggendo letteratura ispirata ed applicando ciò che si impara con lo scopo di sperimentare, tramite l'esperienza, i principi degli insegnamenti. Con o senza un rapporto formale insegnante-studente o guru-discepolo, la relazione interiore è sempre quella dell'interazione tra Dio e Anima. L'insegnante o il guru è il saggio che consiglia e l'amico spirituale; quello che rimuove l'oscurità dalla mente e libera l'anima è la luce della coscienza. Un devoto di Dio in grado di discernere eviterà gli "insegnanti spirituali" che non sono loro stessi consapevoli del fatto di essere solamente agenti di un potere superiore. L'istruzione nelle pratiche spirituali può anche essere data durante un'iniziazione formale, tramite un servizio o una cerimonia. Essere "iniziati" significa "sperimentare un nuovo inizio". Durante l'iniziazione nelle pratiche del kriya yoga, si istruisce il devoto nella filosofia, nelle routine di vita costruttive e nelle pratiche di meditazione. Secondo il grado di preparazione del devoto, sono insegnati il mantra, il pranayama del kriya yoga, la contemplazione del suono e della luce e altre tecniche supplementari. In questo momento, l'iniziato può sperimentare un'accelerazione delle forze interiori; successivamente, dovrà essere attento a seguire le pratiche raccomandate, vivere con uno scopo illuminato, e rimanere dedito in ogni modo al percorso della luce. Nella tradizione del kriya yoga, la persona che inizia gli altri in queste procedure, è un discepolo praticante del kriya yoga autorizzato dal suo guru a farlo. In questo modo, gli insegnamenti sono trasmessi correttamente e la forza spirituale di Dio attraverso la linea dei maestri è trasmessa puramente all'iniziato. Se una persona priva di una sintonia diretta con la linea dei guru presume di poter iniziare gli altri in queste pratiche, è trasmessa solo informazione (anche se valida) senza la potenza della forza spirituale che sarebbe altrimenti presente e disponibile. La tradizione della trasmissione attraverso una linea continua di iniziati non è per lo scopo di mantenere la segretezza o per controllare gli altri, ma per assicurarsi che gli insegnamenti e le pratiche rimangano efficaci e incorrotte. C'è abbondanza di informazioni filosofiche generali e di "self-help" in circolazione; quello che non è accessibile prontamente è

un'accurata informazione intenzionalmente comunicata con un'influenza spirituale trasformante che dona potere. Alcune settimane dopo aver incontrato il mio guru, Paramahansa Yogananda, sperimentai un drammatico risveglio interiore e fui iniziato al kriya yoga di lì a poco. Verso la fine del 1951, alcuni mesi prima della transizione dal corpo, egli mi ordinò di insegnare nella sua tradizione e di iniziare gli altri, cosa che ho sempre fedelmente continuato a fare per adempiere il mio dovere spirituale. I benefici del giusto vivere e dell'attenta pratica spirituale sono disponibili a tutte le persone che scelgono di avvalersene. Per chi sente sinceramente questo sentiero come il suo destino, è raccomandata la dedizione al discepolato. Le parole "discepolo" e "disciplina" discendono dal latino "discipulus", da "discere", ossia, imparare. Senza la capacità e la volontà di imparare, il discepolato non è possibile.

Le caratteristiche che precludono il successo nel discepolato, sono:

- 1) L'arroganza, che ha la base nell'ego
- 2) La mancanza di rispetto per l'insegnante e per gli insegnamenti
- 3) La perversità mentale (L'abitudine ripetuta di distorcere le informazioni per scopi egoistici)
- 4) Una condizione nevrotica o psicotica pronunciata
- 5) L'incapacità di comprendere concetti filosofici
- 6) La pigrizia
- 7) I comportamenti di dipendenza, ai quali non si vuole rinunciare
- 8) Ogni altra condizione, o circostanza, che è un ostacolo all'imparare, o, alla quale si permette di essere un ostacolo.

Lo scopo del discepolato è di focalizzare l'attenzione verso gli argomenti essenziali al raggiungimento di tutti gli scopi principali della vita, incluso il risveglio alla conoscenza del Sé e alla realizzazione di Dio. Una volta che si è risolti sul percorso spirituale, i nostri comportamenti appropriati, le azioni costruttive e le progressive esperienze di crescita spirituale confermano la nostra dedizione e la comprensione. Compriamo tutti i nostri doveri con allegria e abilità, seguiamo stili di vita interamente completi e di supporto, siamo di servizio agli altri ed al pianeta, manteniamo un programma regolare di pratica spirituale devota e siamo contenti di vivere centrati nell'anima e in Dio. In armonia con i principi creativi della vita che determinano sviluppi ideali e con le inclinazioni di supporto della natura e le sue forze, siamo supremamente felici. Quando concluderemo il nostro attuale soggiorno nello spazio e nel tempo, solo una cosa avrà importanza: quanto bene e saggiamente avremo vissuto mentre siamo qui. Una vita ben vissuta è, da sola, degna di noi, ed è lei stessa la sua ricompensa. Una vita non completa è priva di significato, ossia un'opportunità data da Dio andata sprecata e una dolorosa delusione per l'anima. Se non stiamo ancora vivendo con una più alta comprensione, nel punto più profondo del nostro essere desideriamo ardentemente farlo. Quando a questa bramosia del risveglio e della scoperta della verità su noi stessi in relazione a Dio e al mondo è permesso di diventare influente, avvengono correzioni negli stati mentali e di coscienza che rimuovono la nostra consapevolezza dall'oscurità dell'ignoranza. Piani di conoscenza in precedenza inaccessibili saranno, a quel punto aperti e potremo scegliere coscientemente (e vivere) il percorso della luce, che rimuove ogni ostacolo dalle nostre vite e rivela tutte le cose che ci è necessario sapere.....e di più. E' mio desiderio, per ogni lettore di questo libro, che la speranza che risiede eterna in ogni anima, per il chiarimento e l'espansione della consapevolezza e per lo svelarsi della comprensione che rende possibile la libertà permanente, sia nutrita con amore e portata al successo gloriosamente dal vostro sforzo personale dedicato e dall'abbondante grazia di Dio che benedice ogni cosa.

Il kriya yoga, la via diretta per la realizzazione di Dio, si diffonderà in ogni terra, e faciliterà l'armonizzazione tra le nazioni grazie alla percezione dell'infinito personale e trascendentale. - Mahavatar Babaji

Un invito alla crescita spirituale

Lo scopo di questo piccolo libro è di dare ai lettori una comprensione di base della filosofia, degli insegnamenti e delle pratiche di questa via senza tempo per la scoperta di se stessi e per l'autentica crescita spirituale. Seguendo e adottando le pratiche e gli stili di vita raccomandati spiegati in questo piccolo volume, chiunque può ottenere immediatamente un immenso beneficio personale. I lettori che volessero proseguire nello studio e nell'apprendere pratiche più intenzionali, sono invitati a richiedere un opuscolo gratuito dove sono elencate le pubblicazioni disponibili e i programmi dei ritiri e seminari offerti nel nostro ritiro nella Georgia dell'est (USA), in varie città del Nord America e in parecchi altri paesi. (...)



Questa pubblicazione e tutte le altre che potete trovare sul mio sito www.kriyayoga.it sono volutamente gratuite, poiché ritengo che gli insegnamenti spirituali non siano qualcosa che debba essere messo in vendita. Il mio progetto come ministro del Center for Spiritual Awareness è quello di raggiungere in un prossimo futuro più città italiane ed europee possibili per seminari gratuiti e – di conseguenza – per la diffusione del kriya yoga in Italia e in Europa.

Se queste pubblicazioni vi sono utili, vi incoraggio a contribuire con una donazione libera. Gli importi ricevuti saranno utilizzati per:

- il mantenimento del sito www.kriyayoga.it
- spostarmi in più città possibili per seminari e iniziazioni
- stampare materiale da leggere per chi non può accedere a internet (in particolar modo le persone anziane)

Se vi fa piacere potete utilizzare paypal (www.paypal.it) indicando fsyukteswarji@yahoo.com come beneficiario oppure poste pay (contattatemi privatamente e vi darò i dati per fare la donazione).

Vi ringrazio sin da ora per il vostro aiuto

Furio Sclano