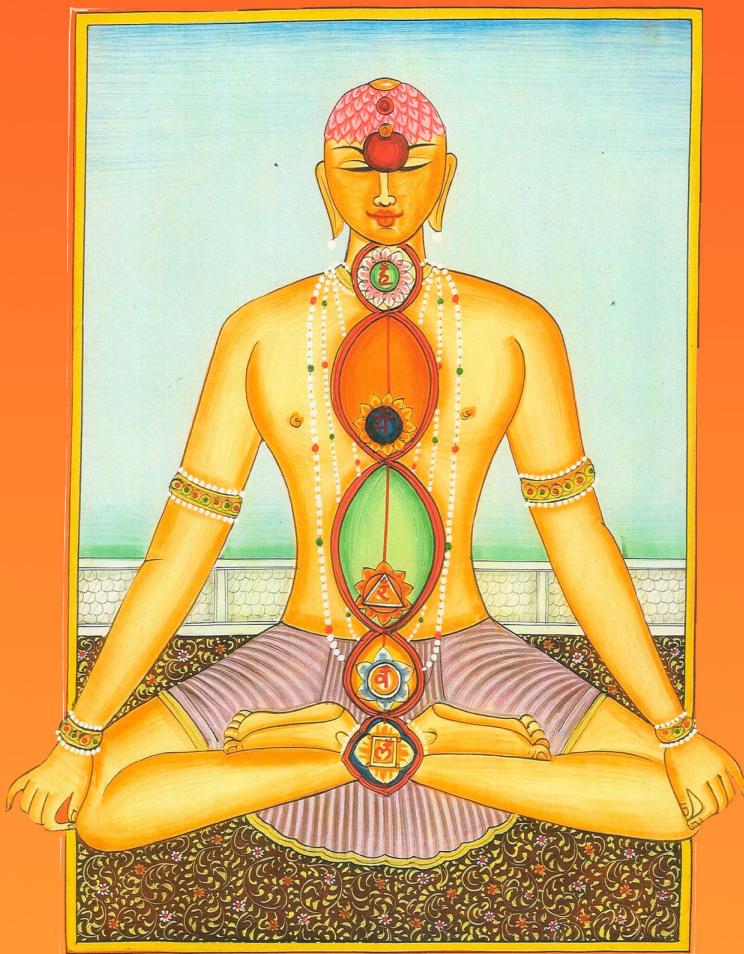


Avanzare nello Yoga

Il sentiero di Kundalini, dei chakra e dei Siddhas



Nacho Albalat, Nityananda

Avanzare nello Yoga

Il sentiero di Kundalini, dei chakra e dei Siddhas

Nacho Albalat, Nityananda

Copyright © 2020 Nacho Albalat, Nityananda
email: nityananda@babajiskriyayoga.net

Versione italiana a cura di Chiara Chinmayi e Laura Bergomi

Pubblicato da Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.

196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Quebec, Canada,
J0E 1P0

www.babajiskriyayoga.net email: info@babaji.ca

ISBN 978-1-987972-18-4

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o utilizzata in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, compresa la fotocopiatura, la registrazione o qualsiasi sistema di archiviazione e recupero delle informazioni, senza il permesso scritto dell'editore.

Contenuti

Introduzione

Sadhana: creare lo spazio interiore del Sé

Il Testimone e la sintonia con il Satguru: due pratiche fondamentali per lo yogi

Presenza e amore: espandere il testimone del cuore

Portare il Testimone nel Cuore nel corpo emotivo

Identifica i pensieri inutili

Gioia senza oggetto: la beatitudine del Sé

La consacrazione al Satguru

Kundalini, the Energy that unifies your being Kundalini, l'energia che unifica l'essere

Kundalini e la liberazione dalle tendenze inferiori

Pratica avanzata di attivazione dei chakra

Lord Muruga: trasmutazione in una nuova coscienza

La sadhana dei chakras

I chakra inferiori e la sensualità

Il chakra del plesso solare e l'energia del fuoco

Il centro del cuore e l'Unione attraverso l'amore

Il centro della gola e l'espressione creativa

Il centro tra le sopracciglia e la visione della luce

Il centro della corona e l'Unione Suprema

La Grazia dei 18 Siddha

La integrazione del Divino nella forma

Testi dei Siddha: Kudambai

Testi dei Siddhas: l'essenza del Tirumandiram

Appendice: considerazioni sulla pratica yogica

Meditazione con “Om Kriya Babaji Nama Aum”

Yoga Nidra: l’importanza di essere svegli

Meditazione So-Ham

La sadhana dei chakra nel Kriya Yoga

I kriya di samadhi

Passi per avanzare nel Kriya Yoga di Babaji

Glossario dei termini

Bibliografia

Kundalini, the Energy that unifies your being Kundalini, l'energia che unifica l'essere

La principale sfida nel cammino verso la realizzazione del Sé, verso l'Unità, è la nostra frammentazione interna. Molteplici aspetti e tendenze antagoniste esistono dentro di noi. Unificare tutti questi aspetti al fine della resa al Sé Superiore, al servizio del Divino, è il requisito essenziale per la realizzazione del Sé. La Madre, di Sri Aurobindo Ashram, spiega bene la sfida della resa e della consacrazione al Divino:

*Poiché il tuo essere è pieno di innumerevoli tendenze in lotta tra loro - diverse personalità, potremmo quasi dire. Quando una di loro si dà al Divino, altre si fanno avanti e rifiutano di adeguarsi. "Noi non ci siamo arrese" strillano e iniziano ad esprimere a gran voce il loro dissenso e reclamare la loro indipendenza. Pregale di tacere e mostra loro la Verità. Con pazienza vai il giro per il tuo intero essere, esplora ogni angolo e ogni anfratto, affronta tutti quegli elementi ribelli che aspettano il momento psicologico propizio per farsi avanti. Ed è solo quando avrai fatto tutto il giro della tua natura mentale, vitale e fisica, quando avrai convinto tutti a donarsi al Divino, solo quando avrai conseguito una assoluta unione, avrai finalmente superato tutte le difficoltà.*¹

Kundalini è l'energia spirituale che si dice dorma nel primo chakra; un'intensa pratica yogica può indurla a svegliarsi e sollevarsi attraverso la spina dorsale, in cerca dell'unione con Siva,

nel chakra della corona.

Risvegliandosi, l'energia divina di Kundalini porta alla luce i nostri diversi aspetti interiori, le nostre tendenze e li infila uno dietro l'altro come il filo del rosario collega tutte le sue perle. Tutto ciò che era nascosto viene alla luce. Tutte le nostre tendenze sono sempre lì, fin dalle nostre incarnazioni più antiche. Alcune sono presenti nella nostra coscienza, condizionano direttamente il nostro comportamento; altre rimangono dormienti sul fondo della nostra psiche, come semi che aspettano il momento giusto per germogliare.

Le abitudini delle altre vite vogliono venire in luce, spinte dalla kundalini, che infonde molta energia nel sistema dello yogi, per muoverla verso il samadhi (unione) e questo fa sì che si manifestino anche tutte le resistenze a questo progresso. Rendendo coscienti queste tendenze latenti si può smettere di trattenerle inconsciamente, poiché sono ancora lì nella psiche per via dell'approvazione che avete dato loro in altre vite.

Kundalini è il potere che completa la creazione, la via del ritorno dell'energia verso l'Uno, che porta alla luce tutti gli ostacoli che si frappongono a questa realizzazione. Kundalini è trattenuta dal karma accumulato, che si rivela sotto forma di macerie ed ostacoli sul tuo cammino verso l'alto. Questo karma è ciò in cui in passato hai messo la tua energia. Hai fatto tutto per crearlo e ora devi riportare tutta la tua attenzione su di esso per liberartene. Pensa a queste tendenze latenti come qualcosa di estraneo e diverso a te e poi rivolgi la tua energia, senza reprimerla, verso l'unione con il chakra della corona.

Il potere di Kundalini ti conduce al Sé. Quel potere cerca il Divino e ti aiuta a trasmutare la tua psiche. È una manifestazione della Divina Madre, contempla tutto come il Suo operato. Ti sta aiutando a crescere, a lasciare il mondo della sofferenza, portando alla superficie i tuoi legami con esso per poi scioglierli. Ti porta

fuori da quel mondo. Se hai pazienza e accetti la sua danza, Kundalini ti aiuterà a eliminare la macchia dell'ignoranza.

Nello Yoga in generale e nel Kriya Yoga in particolare, il risveglio di kundalini non è un evento improvviso e definitivo. È piuttosto un processo graduale: mentre il sadhak avanza nella pratica yogica, questa energia raggiunge e porta alla luce nuove tendenze e contenuti, nuovi "io" dispersi, che devono essere integrati nella coscienza del praticante. Kundalini è la grande unificazione della psiche dello yoga sadhak; nel lungo termine, lavora per l'espansione della coscienza del sadhak, infilandovi tutti i suoi diversi aspetti. Questa unione non è che la fine di un laborioso processo che richiederà allo yogi inesauribile perseveranza, pazienza, serenità e dedizione. Per compiere questo processo dovrà dotarti di strumenti e qualità yogiche, ed avere inoltre la protezione della grazia divina, personificata nella figura del guru.

Canalizzare l'energia

Man mano che Kundalini gradualmente si attiva, il sadhak avrà a disposizione quantità di energia sempre maggiori. Cosa fare di tutta questa energia? Il sadhak deve imparare a canalizzarla in attività di amore e servizio, in modo che Kundalini possa continuare a crescere. L'amore espande l'energia. L'egoismo contrae l'energia. Se non trova canali d'amore e altruismo, il serpente Kundalini interromperà la sua ascesa e alimenterà le manifestazioni dell'ego come desiderio, orgoglio, paura e rabbia, arrestando così il progresso spirituale del sadhak.

Dal lato positivo, kundalini stimolerà anche tutte le qualità, le capacità e le tendenze positive del sadhak come creatività, carisma, intuizione, gentilezza e discernimento. Questa crescita potrà alla fine portare allo sviluppo dei siddhi, che di solito viene tradotto

come "poteri yogici". Questi poteri fanno parte del potenziale latente in tutti noi.

Il bisogno di purificare l'ego

Nella tradizione Yoga dell'India, l'allievo, prima di essere pienamente accettato e ricevere insegnamenti avanzati, era messo alla prova dal suo guru, al quale prestava servizio incondizionato al fine di purificare il suo carattere e il suo ego.

Milarepa ha dovuto affrontare molte prove durante il suo servizio al Guru. Dovette compiere atti sovrumani di eroismo e coraggio prima di essere iniziato. I saggi e i rishi degli anni passati, sottoponevano i loro studenti a prove pesanti prima di dar loro fiducia e svelare i misteri del misticismo e dell'occultismo. Sapevano intuitivamente se uno studente era maturo o meno per l'iniziazione. Ai neofiti era affidato il compito di prendersi cura delle mucche, di portare legna dalla foresta all'ashram, di lavare i panni del guru, tutti lavori che possono apparire umili agli occhi dei sadhak di oggi.

- The Voice of Babaji²

La maggior parte dei praticanti di Yoga oggi non ha a disposizione dei maestri che possano aiutare a purificare l'ego dei discepoli. Il sadhak perciò può usare a questo scopo le opportunità e le difficoltà che gli presenta la vita stessa. Ma nell'avanzare sul sentiero dello Yoga, il sadhak deve essere ben preparato prima di affrontare tecniche yogiche avanzate che comportano l'attivazione dei chakra o dell'energia Kundalini. Nel Kriya Yoga è consigliabile essere ben consolidati nelle seguenti pratiche e comportamenti fondamentali per smussare gli aspri spigoli dell'ego:

- **Distacco, concentrazione interiore e coscienza del testimone** impediranno allo studente di distrarsi e lasciarsi assorbire dai pensieri che emergono nella mente.

- Resa totale al Satguru e al percorso interiore, per evitare di essere distratto dai tanti nuovi stimoli che possono sorgere sul cammino. La resa non implica non sbagliare mai, ma mantenere salda la risoluzione di persistere nella pratica, indipendentemente dagli ostacoli che si presentano; e anche se questi ostacoli non sono del tutto superati, il sadhak continuerà il cammino sicuro che un giorno riuscirà a lasciarseli alle spalle.

- Abitudine a servire gli altri. Un'intensa pratica yogica moltiplica l'energia disponibile per il sadhak. La domanda è: cosa fare con questa maggiore energia? Il servizio incondizionato a tutti gli esseri, l'offerta dei risultati al Divino (Karma Yoga) è l'applicazione più dharmica e diretta di tutta questo surplus di energia e faciliterà la sua integrazione. Il servizio a tutti gli esseri rimuove l'ego del sadhak e rivela la natura del Sé, che dà e serve tutti incondizionatamente.

Comprenderai meglio come gestire e integrare il fuoco della Kundalini se ti poni queste domande:

Attualmente, su cosa spendo la mia energia, consciamente e inconsciamente?

E cosa mi accadrebbe se questa energia fosse moltiplicata per mille?

Gestire l'energia della Kundalini inizia dal coltivare Presenza e Amore - essere consapevoli delle attività quotidiane e scoprire dove va l'energia - e culmina nella completa espansione di Presenza e Amore. Tra l'inizio e la fine si svolge un processo paziente e instancabile di trasmutazione. Distacco, resa e servizio faciliteranno sempre più l'avanzare del sadhak sul sentiero della trasformazione, lastricato di ostacoli.

1- Mother, the. (2003). *Questions and Answers 1929-1931*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Publications Department. p.

127.

2- *The Voice of Babaji*, p.364.