

Corso per Corrispondenza

## Introduzione

“La vita è breve e il tempo vola.  
Risvegliatevi, Sorgete e realizzate il Sè”

*Satguru Kriya Babaji Nagaraj*

### Cos'è la Grazia del Kriya Yoga di Babaji?

La Grazia del Kriya Yoga di Babaji è un corso di approfondimento sui principi, le pratiche e il sistema evolutivo dello Yoga. Come sinceri praticanti di Yoga, abbiamo bisogno di sostegno costante nel cammino verso la purificazione e la perfezione. È necessario disporre di una struttura che ci permetta di ampliare continuamente la prospettiva sulla nostra pratica, e sulla nostra vita. La pratica dello Yoga spesso ci espone alle critiche dei nostri cari, a causa di incomprensioni e paure. Da yogi, è importante capire che praticchiamo il Kriya Yoga di Babaji non solo per noi stessi, ma anche per il bene delle nostre famiglie, dei nostri amici e in senso più ampio, del mondo che ci circonda.

Le tecniche del Kriya Yoga di Babaji risvegliano la *kundalini shakti* (la forza spirituale dell'energia evolutiva che alberga dentro ognuno di noi), trascinandoci oltre i limiti del nostro normale stato di coscienza. Una volta risvegliata e attivata questa forza, dobbiamo riconoscerla e comprenderla come una presenza che attraversa tutto il nostro essere. La pratica giornaliera dello Yoga mantiene accese le braci della *shakti* fino a diventare una fiamma costante e brillante che arde dentro di noi. La *shakti* ci ispira e ci sostiene nella *sadhana* (pratica Yoga), ci incoraggia e ci *sospinge* verso la pratica, aiutando a spazzare via gli ostacoli che creano resistenza.

La *shakti* rianimata ci connette prima di tutto con il nostro cuore, poi con le altre persone, ed infine con lo stesso Babaji. La Grazia della *shakti* fluisce attraverso tutte le azioni di ogni persona dedicata alla propria evoluzione spirituale e diventa il substrato, il fondamento e la guida di ogni singola azione.



Vi offriamo con la più grande umiltà questa raccolta di lezioni di supporto per raggiungere la Grazia. Gli insegnamenti qui contenuti vi aiuteranno a sentire il “richiamo” alla Grazia e a capire il suo ruolo nella vostra vita. Vi aiuteranno ad armonizzarvi con essa, a riceverla ed incanalarla.

La Grazia è una forza della natura al pari dei suoi elementi, terra, acqua, fuoco, aria e spazio e proprio come gli elementi è sempre presente, anche se non la riconosciamo. La Grazia è disponibile ad ogni mente aperta e pronta a ricevere i suoi insegnamenti con fede ed entusiasmo, ad ogni persona consapevole di avvicinarsi a qualcosa di straordinario.

Con la Grazia, queste lezioni sarà anche una guida di auto-esplorazione. Lo studio di sé è parte integrante dell'efficacia dello Yoga. La vostra crescita richiede un attento esame delle motivazioni e delle azioni, non solo la capacità di stare fermi e in silenzio. Questi insegnamenti vi aiuteranno a vedere ciò che è necessario modificare in voi per vivere una vita più pacifica, equilibrata, gentile e compassionevole.

Il corso di lezioni introduce all'*utilizzo corretto della volontà*, utile a voi personalmente. Ma vi collega anche con la Grazia di una *Volontà Superiore*, che espande la vostra coscienza in maniera tale che ne beneficiano le vostre famiglie, gli amici e il mondo in generale. Tutto quello che fate, lo fate tanto per gli altri quanto per voi stessi.

Gli insegnamenti sono specificamente tratti dai libri dettati da Babaji nel 1952 e nel 1953, ripubblicati sotto il titolo di “La Voce di Babaji: Trilogia sul Kriya Yoga”, dalle opere dei 18 Siddha e la tradizione Siddha Yoga di Shaiva Siddhanta, dai Vedanta e dagli scritti di mistici del sud dell'India, da Sri Aurobindo e la Madre, e da Swami Ramalinga. Tutti gli insegnamenti qui riportati sono ispirati dalla tradizione del Kriya Yoga di Babaji.

Vi invitiamo ad unirvi a noi in questa avventura di ricerca e scoperta del Sè.

Inviateci le vostre domande, i vostri commenti e la vostra verità. Fate che questo sia un corso per corrispondenza. Scrivete a: [thegracecourse@babaji.ca](mailto:thegracecourse@babaji.ca)

*Durga Ahlund & Marshall Govindan*

## Lezione 1

# Vivere nella Grazia

La Grazia è un concetto difficile da spiegare e comprendere nonostante secondo tutte le nostre tradizioni spirituali sia definita e accettata come la Verità. Nella nostra tradizione la Grazia è tutto ciò che riceviamo che ci aiuta ad evolvere e ad avvicinarci al Divino. In definitiva è la Grazia che ci permette di trovare l'Unità. La Grazia assume spesso la forma di accadimenti fortuiti che possiamo - o non possiamo - riconoscere come benedizioni. Si può manifestare "sotto mentite spoglie", ammantata di sofferenza per una perdita. Può presentarsi come un'esperienza spirituale, una luce interiore, una visione, uno stato d'estasi oppure la discesa su di noi di una grande pace o di una guarigione. La Grazia ci arriva spontaneamente e quindi la attribuiamo ad una forza o entità superiore a noi, solitamente la forma Divina alla quale siamo più devoti o uniti.

Nel Kriya Yoga definiamo la Grazia come forza ed energia infinita che si presenta sotto forma di **azione** (*kriya shakti*), **volontà** (*iccha shakti*) e **saggezza** (*jnana shakti*) che sottende tutto il mondo manifesto, e che opera costantemente per elevare l'umanità dalle costanti difficoltà. La Grazia è sempre stata e sempre sarà presente nel mondo. L'intento della Grazia non è quello di rendere la vita umana rosea a facile, ma di mantenere l'equilibrio necessario affinché la vita si evolva e ad un certo punto fiorisca, maturi e si perfezioni. La Grazia non può mai essere data ad ognuno allo stesso modo, ma è progettata per ognuno di noi ed è a disposizione di ognuno di noi.

La discesa della Grazia può avvenire in modo inaspettato e drammatico, come un'epifania o un miracolo, oppure come la calma perfetta nel mezzo del caos, oppure il coraggio di vedere la natura delle cose così come stanno. Tuttavia la maggior parte di noi si rende conto della presenza della Grazia nella nostra vita solo dopo esserci sottoposti ad una disciplina, dopo aver preso il dominio sul nostro egoismo, dopo aver lavorato a favore degli altri e sperimentato pura gratitudine, amore e devozione. Pratiche come la meditazione, i mantra, il canto, la preghiera devota, preparano i canali sottili del nostro corpo ad accettare la Grazia, che fluisce incessantemente.

La preparazione di questo cammino presuppone anche l'auto-disciplina che ci porta alla consapevolezza delle nostre azioni e reazioni ed una spinta verso un Ideale, sia esso divino, umanistico o filosofico. Da ogni Ideale possiamo trarre la Grazia sotto forma di forza per progredire.

La Grazia Divina ci dona la forza necessaria a sconfiggere scetticismo, dubbi e paure. Alimenta l'aspirazione ad intraprendere il processo di purificazione fisica, mentale e ancora più sottile, che lentamente ci libera dall'egoismo e dall'immobilità facendoci godere dei frutti della nostra pratica.

Spesso attraversiamo lunghi periodi in cui ci sembra di progredire poco, nonostante tutti i nostri sforzi.



La ricerca della Grazia del Divino ci aiuta ad andare oltre i “nostri sforzi” fino a nuovi livelli di consapevolezza ed esperienza. La pratiche yoga di studio di sé, e naturalmente la preghiera e la devozione al Divino possono stimolare la Grazia. Senza Grazia non vi è vero progresso.

La Grazia Divina è l’ordine naturale del cosmo, ma la giusta dedizione per la nostra evoluzione ripagherà ogni nostro sforzo consapevole con i risultati adeguati.

“Pratica intensa, disciplina e abbandono al Divino costituiscono l’essenza del Kriya Yoga.”

Yoga Sutra di Patanjali, II.1

### La resa

Sebbene il termine resa per molti di noi abbia una connotazione di debolezza, in realtà arrendersi richiede molta forza. Arrendersi a Dio significa offrire la propria volontà alla volontà divina. Abbandonare l’egoismo. Quando si comincia ad abbandonare la propria visione centrica, si comincia anche a guardare e vedere gli altri, senza distinzione, come manifestazione divina. Arrendersi a Dio significa mettersi al servizio di tutte le creature con amore, vedendo Dio in ogni creatura. I Siddha dicono: “Perché cerchi il tuo Dio nel tempio quando hai tenuto il dio visibile fuori dalla tua porta nudo e affamato?” In verità l’amore e l’abbandono al signore dovrebbero esprimersi nell’amore per il mondo e tutte le genti.

Ecco l’insegnamento di Babaji per la resa. Egli dice, “Primo ricorda la tua divinità, secondo manifestala, terzo godila. Non gettare la Sua Presenza Viva in altre forme”. Egli dice che per praticare il suo Yoga occorre “amare tutti e servire tutti”. Arrenditi alla Volontà del Signore e metti la Grazia nella tua vita.

La filosofia Vedanta afferma che la Grazia divina ha tre fasi distinte. La prima è Dio, la seconda è il Guru, la terza è il nostro Vero Io interiore. Dio è dispensatore di Grazia ed è la vera natura di dio. Dio e la Grazia sono inseparabili e identici. La differenza è solo nella parola. La Grazia viene dispensata attraverso la shakti, l’energia che sta dentro il nostro Io e dentro il guru.

Il Guru è la seconda fase della Grazia divina poiché una persona non incontrerà il suo guru finché non avrà praticata la devozione incondizionata a dio. La Grazia attrae l’aspirante verso il Guru che lo inizierà e lo guiderà nel suo viaggio interiore. I Grandi Saggi possono dispensare la shakti a loro discrezione quando l’aspirante è pronto a riceverla.

La Grazia che ci trasforma è dovuta alla sforzo personale in questa vita o in una precedente incarnazione. Il discepolo incontra il suo Satguru (colui che ha la perfetta conoscenza di se stesso) per la Grazia di Dio che ha meritato con la sua devozione durante le precedenti incarnazioni. Una volta incontrato il Satguru deve ulteriormente progredire praticando la sua devozione al Satguru come a Dio Incarnato.



La scoperta del proprio "io" è la terza fase della Grazia. Il Satguru in realtà è l'"abitante del cuore", così come il proprio io. Babaji è il Satguru (Guru, Dio, Io) della tradizione Kriya. Non è solo un maestro delle verità metafisiche, ma anche l'energia spirituale dinamica, conosciuta come Grazia Divina, Dio e il proprio "Vero Io".

Da questa spiegazione deriva che si deve meditare sul Satguru, così come sul vero io, l'energia della consapevolezza infinita, come un mezzo per attivare i poteri latenti del Vero Io. L'anima del discepolo ascende verso la Grazia Divina, che in realtà ha già la sua sede permanente nel cuore.

"La mia Grazia discenderà incessantemente, ma dovete esser molto attenti. Dovete essere sempre vigili, ascoltare e soppesare ogni minimo segnale."

*Kriya Babaji*

### Tutti possiamo sperimentare la Grazia Divina

Babaji ci dice che possiamo sperimentare la Grazia Divina anche conducendo una normale vita familiare. Non è necessario vivere una vita ascetica per ricevere la Grazia. Occorre avere un sincero desiderio di verità non oscurato da un forte egoismo. Per essere ricettivi all'influenza divina occorre sempre scegliere la via e l'azione della verità e non quella della falsità. La vostra vita, i vostri pensieri e azioni devono sempre essere conformi a verità.

Iniziate oggi a vivere nella verità dicendo solo cose vere, gentili e necessarie. Cominciate subito a rendere sacra la vostra vita nella mente e nel cuore, aprendovi completamente alla Verità e rifiutando ogni falsità. Fate che ogni vostra azione d'ora in avanti sia giudicata solo dalla sua verità o falsità. Rinunciate alle menzogne ed all'esagerazione. La Grazia è la forza dell'amore che permette i consacrare la vita.

Emozioni come gelosia, egoismo, paura e rabbia chiudono la porta al fluire della Grazia. Per liberarsi in modo definitivo di queste emozioni occorre prima liberarsi e dal dolore emozionale che abbiamo immagazzinato dentro di noi. Questo dolore è causato da tutte le esperienze che non abbiamo digerito e risolto nel corso di tutta la nostra vita. La sofferenza subconscia continuerà, per così dire, a distorcere i nostri recettori in modo che non possano recepire chiaramente. Il dolore emozionale può farvi sentire indegni o giudicare indegni gli altri. In entrambi i casi sarà bloccata la porta della Grazia. È importante sentirsi degni di ricevere gli influssi divini; è altrettanto importante sentire che gli altri sono degni allo stesso modo.

Una chiara coscienza è il prerequisito per far fluire la Grazia, secondo Babaji, insieme al riconoscimento che tutto ciò che si riceve è conseguenza della Grazia e ispirazione della Grazia.



---

## Aspirazione, volontà pura e dedizione

Aspirazione, volontà pura e vivo interesse vi condurranno alla porta della Grazia. La purificazione della mente e del corpo sottile è la chiave per aprirla. La dedizione alle pratiche di purificazione e di crescita accenderà il fuoco dentro di voi. Un fuoco non solo allegorico, è una sensazione fisica di calore che appare come una luce nel corpo sottile. Se siete abbastanza consapevoli da offrire in sacrificio al fuoco le vostre negatività, egoismi, bassezze ed inerzie, questo si intensificherà. La Grazia dispenserà rapidamente l'intensa gioia ed il dolore della crescita dinamica.

La Grazia si manifesta nello stupore. Lo stupore, la meraviglia, sono l'essenza della vita spirituale. La vitalità della consapevolezza si trova in tutto ciò che ci circonda, sia animato che inanimato. Se possedete questa consapevolezza insieme all'intenzione di aumentare la vostra sensibilità estetica, allora ogni vostra esperienza estetica vi avvicinerà alla meraviglia della Grazia pulsante che permea tutte le cose. Se vi abituate ad entrare nello stato di stupore in tutte le cose piacevoli della vita, imparerete a riconoscere lo stesso senso di stupore di fronte alle cose peggiori o in tempi di grande dolore e preoccupazione.

In verità l'intera vita, tutti gli eventi e le situazioni e le vostre reazioni ad essi, non possono forse essere visti come lo svilupparsi della Grazia? Non è possibile che si tratti di una manifestazione cosmica messa in scena dal genio creativo della Consapevolezza?



**Pratica suggerita**

- Osservate il sorgere del sole ed il suo tramonto e la luna che segue il suo ciclo e le stelle nel cielo notturno. Prestate attenzione agli uccelli ed agli animali che portano la Grazia nei vostri giorni. Osservate il loro comportamento. Immaginate che messaggi vi possono arrivare da Madre Natura stessa.
- Meditate ogni giorno sulla Grazia per un periodo da 15 a 30 giorni.
- Meditate su “LAKANANDA SAMADHI SUKHAM” - La felicità del mondo è la felicità del samadhi. Quando abbracciate il mondo, il mondo vi abbraccia.
- Riflettete sulla vostra e sulle volte in cui vi siete trovati ad un bivio. Un'intuizione vi ha portato sulla strada giusta?
- Osservate i momenti di crisi quando avete avuto apprensione per il futuro. Vi siete affidati a qualcosa di superiore? Cosa è avvenuto?
- Osservate quando avete perso qualcosa. Avete in un secondo tempo avuto un maggiore guadagno relativo a quella perdita?
- Considerate il momento in cui pensate sia iniziato il vostro viaggio spirituale. Come è cambiata la vostra vita da allora?
- Fate il vostro diario spirituale. Quotidianamente! Prendete nota dei fatti come sono, senza interpretarli, senza spiegazioni e senza giudizi. Non usatelo per registrare sogni ad occhi aperti o frutti dell'immaginazione. Registrate ogni bugia ed esagerazione, semplicemente, come tale.



---

## Vivere una vita retta

“La cosa più intensamente bella dell'universo è il giusto stile di vita di una persona retta. Quel tipo di vita non è accidentale, è una forma d'arte altamente creativa e senza dubbio è dovuto alla Grazia e alla misericordia di un Satguru. La vita di una persona è prima di tutto una splendida creazione. Il più alto obiettivo della vita di una persona è il continuo rinnovamento di sé per giungere alla conoscenza della vita eterna. Quando incontriamo questa rara persona, non possiamo che notare la sua bellezza morale, un fenomeno eccezionale e indimenticabile. Questa bellezza è ben più pregnante di quella naturale, conferisce a chi ne possiede i doni divini un potere inesplorabile e incomprensibile. La bellezza morale è la base della civiltà, aumenta il potere dell'intelletto molto più di scienza, arti e religioni. Sei sveglio, figlio mio? Trovi tutto questo noioso? Il Vangelo della Felicità di Babaji (Kriya Yoga) non è per pochi eletti. È un percorso razionale, una sadhana (insieme di pratiche spirituali) che conduce ad una vita più piena, felice e benedetta, accessibile a tutti.”

Kriya Babaji, “Voice of Babaji”

Quando iniziamo la pratica del Kriya Yoga e ci addentriamo nel viaggio spirituale, la nostra guida interiore ed esteriore sarà la vita yogica, nella Grazia, quella condotta che permette di sviluppare disciplina, perfezione e liberazione.

“La vita sta per diventare meravigliosa. Ma dobbiamo imparare a viverla. Quando impariamo, la vita diventa qualcosa di straordinario ”

*La Madre, Ashram di Aurobindo*

Una vita nella Grazia è una vita spirituale che implica un modo di vivere semplice e pensieri alti. Da una prospettiva yogica ciò che è veramente importante non è quello che facciamo, ma il modo in cui lo facciamo e il grado di consapevolezza.

Babaji ci dice di osservare senza reagire e di ricordare il Divino quando agiamo. Egli dice che non ci sono azioni inferiori e superiori se vengono svolte nella consapevolezza. La consapevolezza espressa nell'azione è più importante dell'azione stessa.

L'atto apparentemente più insensato o inutile può essere il più efficace e produttivo se eseguito consapevolmente. La consapevolezza eleva l'azione.



---

## Ma cos'è questa Consapevolezza?

La consapevolezza cosciente è una coscienza spirituale avanzata che brilla attraverso i tuoi occhi, ma la sua origine risiede nell'essere testimoni della vostra mente superiore. Si tratta di pura intelligenza. E' la consapevolezza di Kundalini, il potenziale e la coscienza che dimorano in ognuno di noi.

La consapevolezza è l'osservazione disinteressata e non-egoica delle azioni del corpo, della mente e dei sensi. La consapevolezza è il segnale, la constatazione, la riflessione che coinvolge il cuore, mentre l'intero essere rivolge l'attenzione verso una sola cosa.

Ogni singola azione nella nostra vita può essere, o non essere, consapevole. La maggior parte delle nostre azioni e reazioni sono alquanto inconsce. Noi spesso pensiamo, parliamo, mangiamo, siamo favorevoli o contrari a qualcosa con pochissima consapevolezza. Quante volte abbiamo praticato asana, pranayama, meditazione e mantra meccanicamente o come in sogno?

La consapevolezza nelle azioni richiede attenzione, presenza, osservazione e ponderazione. L'azione veramente consapevole coinvolge l'intero essere, in quanto testimone, senza alcun interesse o perdita personale, senza bisogno di dimostrare talento o abilità.

La consapevolezza non è solo la concentrazione. La mente può essere assorbita dalla musica, se l'ascolto è profondo, o diventare uno con un'opera d'arte, un'equazione scientifica, o durante la scrittura, la lettura o la danza. La mente può essere totalmente assorbito per un determinato periodo di tempo, ma quando la musica si ferma, o i sensi distraggono la mente verso qualche altra cosa, la coscienza cambia.

La consapevolezza è diversa: la coscienza non fluttua ad ogni nuova distrazione. La consapevolezza cosciente vede che la tua mente è assorbita in qualcosa e contemporaneamente sa cosa sente. La consapevolezza resta presente anche quando la mente si distrae, apre tutte le porte per voi e il vostro mondo.

E' cosciente, simultaneamente, di ciò in cui siete immersi, di cosa provate e di ciò che sta accadendo intorno a voi. Un'azione veramente consapevole impegna la mente superiore e la volontà del Testimone, che vede tutte nella sua luminosa non-identificazione con l'Io. Questo distacco significa essere senza memoria del passato, né del bello né del dolore.

La consapevolezza presenta come stupore, che è l'essenza della consapevolezza e della Grazia. Lo stupore è il riflesso interiore della vitalità della coscienza in ogni cosa intorno a voi, animate e inanimate, è la gioia senza contenuto.

Se si riescono a mantenere consapevolezza e ferma intenzione di aumentare la vostra sensibilità estetica, ogni esperienza estetica vi porterà più vicino alla pulsazione della vita che permea tutte le cose e di esperienze.



La consapevolezza porta la meraviglia in tutti gli eventi che popolano il dramma della vita e consente di accettare la possibilità della presenza di una intelligenza intrinseca che pulsa attraverso tutte le cose, piacevoli e dolorose: la vita appare come una manifestazione articolata della Grazia, messa in scena dal genio creativo della Coscienza.

---

### Lasciare tutto così com'è

Dal punto di vista yogico, ogni cosa è ciò che è. Vivere una vita yogica significa accettare ogni cosa, esattamente com'è; se accettiamo ogni cosa così com'è, non vi è alcun motivo per essere favorevoli o contrari a qualcosa e non vi è alcuna ragione di farsi travolgere, assolutamente da nulla.

Questo insegnamento richiede ponderazione, poichè accettare tutto come è può sembrare apatia, pigrizia, rassegnazione o debolezza. Ma per aprirsi al cambiamento profondo è necessario coltivare consapevolezza, distacco ed equanimità, e questo richiede l'accettazione di ciò che è.

L'idea della passione è più accattivante, è coinvolgente e ci fa sentire vivi, per un po'. Ci trasporta verso l'alto e ci trascina verso il basso, ed è sempre legata ad un risultato particolare. Mentre l'ego si arrende alla passione, difficilmente apre al cambiamento necessario; la mente è stimolata e frenata da desideri e paure, creando sofferenza nelle circostanze così come sono.

Spesso l'ego sente che la passione è necessaria per creare grandi cambiamenti. Forse? Ma se vogliamo vivere una vita nella Grazia dobbiamo accettare ogni cosa per quello che è, avere fede che ciò che deve essere cambiato cambierà naturalmente e al tempo giusto.

La non-passione (vairagya) produce gioia in quanto crea equanimità e ci libera da ansia, tensione e sofferenza. La passione ci ostacola ed è causa di sofferenza. Ogni cosa è quello che è poichè leggi segrete governano la nostra vita. Prima di tutte la legge del karma, le circostanze della nostra vita: la nostra vita personale e tutte le esperienze positive e negative non sono che il risultato delle nostre azioni passate, non solo creano anche equilibrio in quanto attraggono le esperienze di cui abbiamo bisogno per imparare quello che ancora non sappiamo. Il Karma spesso arriva a noi per guarire qualcosa che deve essere guarito. Il cambiamento arriva con la guarigione oppure non appena abbiamo imparato la lezione.

Accettare le cose così come sono crea la calma ed equanimità necessari per imparare la nostra lezione o ampliare la prospettiva. Questo stato di calma e distacco danno il potere di fare i cambiamenti necessari e di vedere la relazione fra gli eventi nella nostra vita e gli altri. L'accettazione è necessaria per avere la forza interiore di cambiare veramente qualcosa.

Il punto è che molto spesso cerchiamo di cambiare cose che non hanno bisogno di essere cambiate. Se viviamo nella Grazia yogica non cercheremo di cambiarle! Cosa importa quello che pensano gli altri, quello che fanno, come ci vedono, se hanno ragione o torto rispetto a qualcosa?



Tutto ciò semplicemente non conta. E' solo una danza. Perché cambiare la danza? Possiamo farlo? La Verità è che non sta accadendo niente di veramente molto serio. Il nostro Vero Self è libero da qualsiasi vincolo, è resistente e molto leggero. E' solo il nostro ego che prende tutto tanto sul serio. Il Vero Self guarda e osserva il cambiamento quando avviene.

Il Vero Sé è libero, è costante, ed è molto leggero. E' solo il tuo ego che prende tutto troppo sul serio. La tua vera natura è quella di guardare e osservare il cambiamento.

Se si osservano le situazioni della vita, e si esamina ogni evento onestamente e nella prospettiva del risultato, sarà chiaro come tutti fossero solo ostacoli sul vostro percorso. Tutto è in continuo mutamento e la vita è esattamente la somma di ciò che si è scelto di vivere.

La trasformazione avviene dopo la guarigione, e la guarigione è il motivo per cui siamo nati. Dobbiamo solo essere consapevoli e presenti nella vita per guarire tutte le nostre ferite. Calma e serenità creano uno stato di presenza in cui apprendimento e guarigione sorgono spontaneamente.

Penso, dunque sono - René Descartes

Come yogi, dobbiamo raggiungere il discernimento per osservare i nostri pensieri e azioni come qualcosa di separato e distinto da quello che siamo. Normalmente, noi siamo inconsapevoli di ciò che stiamo pensando, ma quando ci si rende conto, erroneamente identifichiamo i pensieri, anche i più negativi, con la consapevolezza del nostro essere. Pensiamo di essere i nostri pensieri.

La conclusione filosofica, *penso, dunque sono* suggerisce uno esiste perché pensa. Ma in che forma? Cartesio definisce il "pensiero" come "ciò che accade in me, di cui sono immediatamente consciente, nella misura in cui sono consciente di esso".

La mente che capisce, non ha memoria e pensa, è incessante, ma esiste?

*Io sono* esiste, ma in che forma?

L'ego capisce per inferenza. La mente è diretta verso qualcuno o qualcosa o qualche evento e pensa che capisce ciò che vede. La voce dell'ego si esprime come "me" e "mio", "Io sono", "io voglio", "io non voglio", "io penso", "Ne dubito." L'ego vede separazione e non può lasciare tutto così come è. Ha un'opinione su tutto. Approva, disapprova, è lieto o è scontento.

Lo sdegno ipocrita è puramente egocentrico; l'ego giudica appassionatamente giudicare e di voler correggere gli errori di altri ego! L'ego pensa che sia giusto, anche quando si comporta proprio in quel modo che pochi istanti prima aveva giudicato sbagliato. L'ego ci tiene separati; è la sua funzione. L'ego vive e crea gabbie e attriti dentro di noi, e gli uni con gli altri.

Il vero "io sono" è privo di senso dell'ego, vive l'altro come espressione di sé. Osserva gli attriti tra le persone come nient'altro che sofferenze, come veleni nella mente.



Quali sono queste sofferenze? Desiderio, avversione, illusione, gelosia e orgoglio, sono tutte sofferenze che nascono dall'egoismo.

Le opinioni impediscono di lasciare che ogni cosa resti così com'è. Le opinioni derivano dall'ego e sono origine di conflitti interni ed esterni. Se non siamo esseri puri che esprimono saggezza, le opinioni non hanno alcun valore. La madre di Sri Aurobindo Ashram dice che le nostre opinioni sono sempre pericolose e per lo più assolutamente insignificanti. Sono spesso una combinazione di vero e falso. Ogni opinione ha una ugualmente legittima opinione opposta. Le opinioni non sono necessarie per fare delle buone scelte. Le decisioni importanti sono sempre ovviamente intuitive nel momento in cui devono essere prese.

### **Pratica suggerita**

- Scegliete una opinione e pensatela. Come vi fa sentire? Vi sentite agitati e contratti o sereni e pacifici? Pensate se volete difendere o giustificare la vostra opinione. La vostra opinione vi fa sentire superiori o inferiori? Osservate se la vostra opinione cambia a seconda delle persone con cui la condividete. Riflettete se questa opinione si riflette o no nelle vostre azioni. Come vi sentite?
- Ora abbracciate il punto di vista opposto. Pensateci. Come vi fa sentire? Anotate i vostri pensieri e sensazioni.

Le opinioni creano uno stato mentale instabile. Questa instabilità distorce ogni chiarezza. La nostra ignoranza crea opinioni. Il saggio sa che le opinioni sono inutili. Per i prossimi 30 giorni cercate di tenere per voi stessi le vostre opinioni.

---

Rilassatevi, nel profondo del vostro cuore, e fate buone azioni

Lo sforzo di rinunciare al nostro ego crea nella nostra vita lo spazio per la Grazia. Se non facciamo alcuno sforzo per indebolire l'influenza del nostro ego, esso continuerà a perseguire i suoi egoistici impulsi di desiderio, orgoglio e paura innescando una catena di azioni e conseguenti dolorose reazioni. E' necessario uno sforzo vero e proprio per risvegliare la guida di Grazia.

Per risvegliare la Grazia, purificare il subconscio risvegliare l'energia kundalini e indagare la nostra vera natura. Occorre esercitare uno sforzo continuo per ascoltare e seguire i piccoli suggerimenti della nostra voce interiore, nel silenzio dell'anima, e ignorare le trombe assordanti dell'ego: desiderio, paura, orgoglio.



Lavorate su voi stessi, studiate voi stessi e purificate il vostro ego, nessun altro può farlo per voi. Tuttavia, il processo di purificazione richiede di accettare che il Divino sa tutto, che è senza dubbio opera del divino. Siate certi che questa è una verità assoluta, e attirerete a voi la Grazia, sotto forma di guida istintiva esattamente quando serve.

Questa misteriosa Grazia può innescare un poderoso progresso dinamico, che può essere apprezzato solo dalle persone coraggiose ed ispirate. Questo processo può essere doloroso, poiché la Grazia ci rende consapevoli degli aspetti peggiori della nostra personalità. D'altronde, la consapevolezza pura che discende dalla Grazia e avviene nel silenzio della mente, è anche capace di bruciarli, se decidiamo di abbandonarli. È una scelta.

Fare progressi implica che dobbiamo riconoscere ogni volta che commettiamo un errore o che giudichiamo gli altri, o quando reagiamo inconsciamente o siamo in preda all'egoismo per orgoglio ed arroganza. Dobbiamo essere instancabili nell'osservazione di noi stessi, per riconoscere ogni errore quando si presenta, o subito dopo. Dobbiamo vedere ognuno di essi per impulsi, azioni e reazioni così come sono senza trovare scuse, accusare gli altri o nasconderci da noi stessi.

Solo dopo, in contemplazione o meditazione, dobbiamo collegare il comportamento scorretto ad un ideale, prendendo piena coscienza sia del comportamento che dell'ideale. L'ideale ci aprirà una nuova prospettiva, un modo più consapevole di agire, un pensiero più puro ed un modo più distaccato per reagire. La luce di quella consapevolezza, di intraprendere un'azione, vederla per quello che è e confrontarla con un modello più puro, è uno strumento di trasformazione.

### Pratica suggerita

- Prendetevi una pausa. Scegliete una situazione particolare che vi ha recentemente causato dolore e sofferenza. Annotatela. Chiedetevi se è una situazione ricorrente in varie forme. Come vi ha causato dolore? Come avreste potuto reagire in modo più corretto?

Questo processo dovrebbe essere ripetuto costantemente ogni volta che qualcosa non va bene. Sappiamo che qualcosa non va bene dalla nostra sensazione di disagio. Se qualcosa vi mette a disagio, tiratela fuori, affrontatela e chiedetevi come Babaji (Guru, Dio, Sè) avrebbero voluto che gestissi questa cosa? Questa è la via della crescita.

Vi sono molte cose nella nostra natura a cui siamo profondamente attaccati, che fanno male sia a noi stessi che agli altri. Orgoglio, esaltazione di noi stessi, inganno, pretese, pettigolezzo, torto e giudizio, rabbia, odio, risentimento e



gelosia. Siamo tutti vittime di questi istinti che derivano dall'ego. Queste attitudini disturbano sia il corpo che la mente. Son queste attitudini a causare i nostri conflitti interiori.

Niente e nessuno può essere fonte di disagio se abbiamo la giusta attitudine! Diventiamo liberi quando abbandoniamo quelle parti della nostra natura che sono causa di sofferenza.

I Siddha ci dicono “Siate supremamente liberi e supremamente indipendenti da ogni cosa! Siate in pace. La pace interiore ha il potere di annullare tutti gli ostacoli.”

“I disagi fisici o le cattiverie altrui non devono intaccare la vostra serenità. Non resti traccia di malinconia nella vostra mente. Gli alti e bassi sono nell'ordine naturale delle cose: formano il vostro carattere e ne addolciscono le spigolosità, conducendolo verso la perfezione.”

*Kriya Babaji, “Voice of Babaji”*

La nostra natura è complessa. Siamo un mix di contraddizioni, di bene e male, vero e falso, nobile e ignobile.

E' utile portare alla luce i nostri errori e falsità, le nostre bugie, le nostre voglie e le nostre avversioni, ma dobbiamo anche osservare il nostro lato buono e sincero, la nostra nobiltà d'animo. Dobbiamo prestare la massima attenzione alla nostra nobiltà per nutrirla ed espanderla perché possa trasformare tutto il resto. Nobiltà d'animo è bontà, dolcezza ed una gentile disposizione.

Il silenzio nutre la nostra nobiltà. Restate in silenzio per un giorno o almeno per alcune ore. In queste ore resistete all'urgenza di parlare. La meditazione nutre la nostra bontà. Se apriamo il cuore alla meditazione, entrerà la Luce. La nostra natura può essere trasformata con il coraggio e l'attenzione che le dedichiamo ogni giorno e nel silenzio della meditazione. Spesso nella meditazione si rivelano le nostre falsità.

Dobbiamo imparare ad ascoltare. Non solo dobbiamo concentrare la nostra attenzione su ciò che viene rivelato, ma dobbiamo avere il coraggio e la volontà di capire.

Babaji dice “*anche il peggior peccatore può essere il santo di domani*”.

“Se una persona non può cambiare la sua natura, non vale la pena che pratichi Yoga, poiché lo Yoga viene praticato proprio per cambiare la propria natura, altrimenti non ha senso.”

*Sri Aurobindo*



## Cosa deve essere cambiato?

Per vivere una vita nobile e piena di Grazia è necessario sradicare l'egoismo, la bassezza e l'odio. Rifiutare di cambiare questi comportamenti significa voler vivere nell'ignoranza, nella sofferenza e nell'ignominia. Molte persone che ricercano la spiritualità, non appena intensificano le pratiche yoga, vedono sorgere confitti nella sfera della famiglia e degli amici e anche dentro di sé.

Per questo è quindi comprendere che non pratichiamo Yoga in modo egoistico, ma per soddisfare il nostro Sé Superiore e che questo significa piacere a Dio. E questa è una vita nobile. E' la ragione per cui siamo qui. Non viviamo per far piacere agli altri. Far piacere al proprio Sé non è egoismo. L'egoismo è ben altro. L'egoismo è volere ogni cosa per sé stessi e non comprendere altro che i propri bisogni e la propria prospettiva. Significa occuparsi degli altri solo nella misura in cui sono importanti per noi. Una persona egoista è incapace di vedere il valore degli altri. L'egoismo porta alla meschinità e persino all'odio. Un egoista non è una persona felice. Vive una vita miserabile. Sri Aurobindo invita a *"Sostituire l'odio con l'indifferenza, l'egoismo con l'oblio di sé stessi e la meschinità con il donare sé stessi."*

“L'egoismo è il solo peccato, la meschinità è il solo vizio e l'odio è il solo crimine. Tutto il resto può facilmente trasformarsi in bene, ma questi tre - egoismo, meschinità e odio - sono i più ostinati oppositori della divinità.”

*Sri Aurobindo*

Le vibrazioni della meschinità e dell'odio non solo sono ossessive e distruttive ma ci lasciano alla mercé di coloro che maltrattiamo o odiamo. Un'espressione di rabbia indica una mancanza di auto-controllo. L'odio è una forma estrema di attaccamento dalla quale è difficilissimo staccarsi. Indifferenza vuol dire che tutti quei pensieri su una persona o una situazione che prima ci muovevano all'odio non possono più provocare la stessa reazione. Ci sentiamo neutrali, non vi è più rabbia dentro o fuori di noi: da uno stato di neutralità nascono azioni più appropriate.

A volte non possiamo sostituire l'odio con l'indifferenza finché non ci lasciamo pervadere dall'odio. Questo crea un tale squilibrio nella nostra mente che dobbiamo fare qualcosa per ritrovare il giusto equilibrio. Impareremo in seguito una potente pratica per liberarci dall'odio.

## Le virtù dell'anima

La capacità di dare se stessi e la generosità dell'anima vengono dalla liberazione dall'ego, dall'essere ben disposti verso gli altri, con dolcezza e gentilezza, amore, compassione, sorriso, coraggio e oblio.

Queste virtù provengono da un'anima sveglia e attiva, capace di riconoscere il valore degli altri.



Dare se stessi con generosità è la forma più pura di amore, ma il senso non è: "Io sto dando": esiste solo il Dare, che proviene dalla generosità dell'anima. Abbiamo la tendenza a dare molta importanza a noi stessi.

consideriamo i nostri sentimenti ed il nostro Io come qualcosa di molto prezioso. L'oblio di se stessi può sembrare la negazione del nostro Io e dei nostri bisogni, ma è in realtà il rafforzamento della nostra preziosa vera forma e natura.

Questa forma di distacco può essere coltivata con metodi semplici: quando soffriamo per i nostri pensieri o le nostre emozioni, teniamoci occupati facendo qualcos'altro. Abbiamo bisogno di fare qualcosa che non abbia niente a che fare con l'oggetto della nostra sofferenza o con il nostro Io: per esempio possiamo smettere di pensare ad una persona ogni volta che non riusciamo a pensare bene di questa persona, possiamo occuparci di un'altra persona o impegnarci in un'attività che ci interessa o che richiede concentrazione. Non è difficile, si tratta di usare la nostra mente con saggezza. (in seguito discuteremo della mente e delle sue fluttuazioni).

### Vivere nella Grazia, da dove si comincia?

Il cammino verso la Grazia inizia non appena cambiamo anche la più piccola cosa in noi. Non vi è aspetto della nostra natura che non possiamo superare., siamo creature dominate da abitudini e impulsi, ma solo fino a quando impariamo a liberarci da queste spinte.

Il Kriya Yoga insegna a liberarci dalle abitudini e dai condizionamenti (samskara) impressi nel nostro subconscio che ci fanno agire e reagire in un determinato modo. Ci insegna a osservare e sentire lo stato di contrazione quando l'ego ed il Sè reagiscono, confrontandolo con lo stato di espansione che si manifesta quando è la nostra anima che risponde.

Niente è scritto nella pietra, tutto è in continuo cambiamento; il Sè Superiore, se vuole, può scatenare un potere, una forza risolutiva che cambia il corso delle cose. La costanza della nostra aspirazione e dei nostri sforzi ci libererà dalle negatività e dalle vecchie abitudini e ci aprirà una nuova Via guidata da una Volontà Superiore e di conseguenza la nostra vita acquisterà la Grazia.

Affinchè avvenga un cambiamento permanente, è necessaria la pratica costante, *Abhyasa*. In sanscrito, la pratica intensa viene chiamata *tapasya*: è lo sforzo intenso di concentrazione della volontà e dell'energia per controllare la mente, le nostre energie sottili e il corpo fisico.

E' la pratica spirituale espressa dalla volontà, necessaria perché l'aspirante si trasformi per uno scopo più alto. Indica profondo interesse e intensità, poichè se dedichiamo seriamente un'ora al giorno alla trasformazione e per il resto del giorno non lo facciamo, non avverrà alcun cambiamento significativo.

Tapasya indica una pratica costante, una continua aspirazione ad unirci al nostro Sè, una grande aspirazione che nasce dalla Grazia, e ancor più grande ne riceviamo dalla Grazia. (approfondiremo i tapas in un'altra lezione).



## Il potere del desiderio

La verità è che per vivere nella Grazia si richiede una persistente aspirazione dall'inizio alla fine della sadhana. Il percorso è difficile, talvolta falliremo e gli ostacoli a volte ci sembrano insormontabili, quindi dobbiamo fortemente volere per superarli. L'aspirazione non è desiderio, ma una fiamma che viene dal cuore mentre la mente tace. Il desiderio ha origine dai pensieri della mente, l'aspirazione è dare, il desiderio è servirsi. L'aspirazione espande il nostro Sè mentre il desiderio lo contrae attorno all'oggetto del desiderio.

### A cosa aspiriamo?

A cosa aspiriamo? La Grazia? Quali sono le aspirazioni necessarie per vivere nella Grazia?

Anzitutto è necessario provare un'aspirazione, armoniosa in tutto il nostro essere, per qualcosa di più delle cose e degli oggetti di questo mondo: dobbiamo aspirare a qualcosa di più grande, una vasta consapevolezza o la buona volontà universale.

Dobbiamo anche aspirare a stanare le nostre debolezze ed a trasformarle. Aspirare con pazienza e perseveranza ad una equità mentale e ad una visione equa della vita. Aspirare ad avere un corpo sano, non afflitto da malattie e successivamente aspirare a donare noi stessi totalmente al Divino.

Con queste aspirazioni, profondamente radicate nel cuore, le nostre pratiche quotidiane saranno dinamiche, integrali e porteranno una vera trasformazione.

“Crescere nella pienezza del Divino è la vera legge di vita dell'uomo, e costruire l'esistenza terrena a sua immagine e somiglianza è il vero significato di questa evoluzione.”

*Kriya Babaji, Masterkey of All Ills*

Scopo del Kriya Yoga è la realizzazione del Divino. Babaji dice: "la meditazione apre grandi spazi di saggezza e approfondimento ma la realtà non svanisce. Occorre realizzare la divinità nella vita reale, viverla nei sogni, nei pensieri e negli atti quotidiani.

Questa è la vera realizzazione nel Kriya Yoga, l'avvicinamento concreto a Dio. Dio non vuole che noi siamo dei puri e semplici pensatori. Ci ha creati per agire nel presente.”

Il Kriya Yoga è quindi un modo di vivere la vita, di muoversi nel presente con armonia e consapevolezza della presenza divina. La Gita ci dice che "lo Yoga richiede abilità attiva e consiste in equanimità ed equilibrio.



Quindi tende all'elevazione e non alla soppressione del desiderio, alla rigenerazione e non alla rinuncia dell'azione e richiede la fede assoluta nel Dio Vivente".

Gli obiettivi di un Kriya Yogi sono di realizzare la divinità, scoprire il divino amore e manifestare equilibrio, armonia e Grazia nella vita. Il modo più semplice è avere un cuore lieto senza ombre. La divinità alberga in un cuore buono, gentile e pieno d'amore.

La felicità è luce, quindi cominciamo con l'essere felici. Letizia e felicità sono qualità divine e in qualsiasi situazione sono più molto utili che drammatizzare. Mantengono il corpo deve vivere nell'armonia.

Quando la luce del divino amore sorge in un cuore puro che ha abbandonato egoismo e sofferenza, tutto si trasforma nella Grazia cosmica e si manifesta come parte della coscienza infinita. Tutte le moltitudini di specie diverse dell'universo non sono che infiniti nomi e forme di questo grande potere cosmico. Un cuore puro che conosce la verità sa che tutto accade naturalmente. Un cuore puro non prova depressione o esaltazione per quello che accade, ma rimane serenamente grato ed equanime. Apparentemente occupato nelle più diverse attività, egli sarà in realtà guidato da una luce interiore e dal Divino Amore.

L'armonia fra la gente deve essere il proposito di una vita nella Grazia. Una collettiva aspirazione all'armonia può cambiare il mondo. L'armonia collettiva è opera della coscienza divina. Cerchiamo di essere in armonia almeno con coloro che vivono vicino a noi.

La volontà di Dio è che noi siamo quello che siamo e gli altri sono quello che sono, ognuno secondo la propria natura. Opinioni diverse non creano necessariamente disarmonia. Impariamo a non reagire alle diversità della nostra natura o delle nostre relazioni.

Facciamo in modo che la ricerca di armonia una più forte di ogni disarmonia. Rabbia e disarmonia ci fanno fare quello che non dovremmo. Tranquillità e armonia ci fanno fare quello che va fatto. La meditazione profonda ci darà la pace necessaria per capire un altro punto di vista. La comprensione delle reciproche differenze spesso dà risultati spettacolari.

Vivere nel Kriya Yoga non è un sacrificio, ma un grande privilegio! Vivi una vita intrisa di Grazia.



**Pratica suggerita**

- Lavorate quotidianamente con le seguenti domande per le prossime due settimane.
- Avete espresso amore e compassione oggi? Quando e perché?
- Avete espresso egoismo, meschinità o rabbia? Quando e perché? Come ti ha fatto sentire?
- Delle azioni sopra citate, quali hai fatto consapevolmente? Quali hai fatto inconsciamente?
- Che opinioni hai avuto oggi? Le hai espresse? Come è andata?
- Hai percepito un senso di una guida interiore oggi?
- Per quante ore oggi sei stato consapevole dell'aspirazione per il Divino, in qualsiasi forma?
- Che cosa, se c'è stato, ti ha impedito di essere allegro e felice a casa, al lavoro o con la vostra vita in generale?