

Kriya Yoga: Riflessioni lungo il cammino



di Marshall Govindan
e Jan Ahlund

KRIYA YOGA: RIFLESSIONI LUNGO IL CAMMINO

di

Marshall Govindan e Jan Ahlund

Kriya Yoga di Babaji e Pubblicazioni, Inc.

St. Etienne de Bolton, Quebec, Canada

Kriya Yoga: Riflessioni lungo il cammino
di Marshall Govindan e Jan Ahlund

Traduzione di Danilo Jon Scotta

Proprietà letteraria riservata © 2011 Babaji's Kriya Yoga and Publications

Titolo originale: Kriya Yoga: Insights along the path

Prima edizione: Aprile 2008. Proprietà letteraria riservata © 2008 Babaji's Kriya Yoga and Publications

Kriya Yoga di Babaji e Pubblicazioni, Inc.

196 Mountain Road, P.O. Box 90

Eastman, Québec, Canada J0E 1P0

Telefono: 450-297-0258; 1-888-252-9642; fax: 450-297-3957

• www.babajiskriyayoga.net • email: info@babajiskriyayoga.net

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o utilizzata in qualsiasi forma o mezzo, elettronico o meccanico, incluse fotocopie, registrazioni o qualsiasi banca dati o sistema di reperimento, senza autorizzazione scritta dell'editore.

Copertina e progetto grafico: David Lavoie

Stampato e rilegato in Canada. Stampato su carta riciclata al 100%

Si è prestata attenzione ad attribuire la paternità di tutto il materiale oggetto di diritto d'autore contenuto in questo testo

ISBN 978 -1-895383-76-8

INDICE

| | |
|---|-----|
| PREFAZIONE..... | 5 |
| CAPITOLO 1: Il Dilemma dell'esistenza umana: Trovare una felicità imperitura in ciò che è destinato a non durare..... | 6 |
| 1. Perché Praticare lo Yoga?..... | 6 |
| 2. Karma: Causa o Conseguenza? | 16 |
| 3. Mi Piace e Non Mi Piace: la Malattia della Mente..... | 30 |
| 4. Dubbi | 32 |
| 5. Sincerità | 34 |
| 6. L'Eterno Sorriso | 35 |
| CAPITOLO 2: Trovare il Cammino Spirituale..... | 37 |
| 1. Il Guru Purnima e il Guru | 37 |
| 2. Aspirazione | 45 |
| 3. Ricevere la Grazia del nostro Satguru Kriya Babaji Nagaraj | 48 |
| 4. Essere Discepoli o Devoti?..... | 57 |
| 5. Il Significato dell'Iniziazione | 58 |
| 6. Cos'è il Kriya Yoga di Babaji? | 60 |
| 7. Immaginare..... | 79 |
| 8. Ottenerla e Conservarla..... | 80 |
| 9. L'Arte della Meditazione, Tu e Ciò che Non Sei | 82 |
| 10. Attraverso la Contentezza Si Consegue la Felicità Suprema | 96 |
| 11. La Casa di un Uomo è il Suo Ashram..... | 99 |
| 12. Satsang..... | 104 |
| 13. Spazio Sacro | 106 |
| CAPITOLO 3: Fare della nostra vita il nostro Yoga..... | 109 |

| | |
|---|-----|
| 1. Muoversi verso l'Equilibrio: Attivi con Calma, Attivamente Calmi..... | 109 |
| 2. Ciò di cui il Mondo ha Bisogno Adesso è Amore e Compassione | 111 |
| 3. Il Giudizio, o Come Evitare di Ferire gli Altri e Noi Stessi | 114 |
| 4. Lo Yoga come un Movimento Sociale | 123 |
| 5. “Tutti i Paesi sono la mia patria e tutte le persone fanno parte della mia famiglia” | 128 |
| 6. Sacra Follia, Kundalini, Shaktipat e Distruzione dell'Ego | 132 |
| 7. Come sapere se stiamo progredendo a livello spirituale?..... | 137 |
| 8. Lo Yoga del Secolo XXI..... | 147 |
| 9. Tapas: Auto-Sfida Volontaria | 149 |
| 10. Samadhi..... | 152 |
| 11. Kaivalyam: Libertà Assoluta | 158 |
| 12. Il Sadhana della Vita | 161 |
| 13. Domande e Risposte | 165 |
| - Come dovremmo concentrarci nel praticare i mantra? | 165 |
| - Come equilibrare la concentrazione interiore e quella esterna, in modo da ottimizzare entrambe?..... | 166 |
| - Nell'Advaita Vedanta ci si concentra soltanto sul Sé. Perché abbiamo altri punti di concentrazione nel Kriya Yoga di Babaji?..... | 169 |
| - Come si pone il Kriya Yoga di Babaji nei confronti del Kriya Yoga promosso da Yogananda e i suoi successori? | 171 |

CAPITOLO 1

Il Dilemma dell'esistenza umana: Trovare una felicità imperitura in ciò che è destinato a non durare

1. Perché Praticare lo Yoga?

Uno dei principali punti sui quali la mente di ogni studente di yoga si trova a dibattere riguarda il seguente dubbio: "Perché pratico lo yoga?". Fino a quando non sei convinto dell'importanza dello yoga in relazione a qualsiasi altro aspetto della vita, la tua pratica non assumerà quella dimensione prioritaria indispensabile per liberarsi della sofferenza. Fino a quando non avrai cominciato a porti in una prospettiva che la trascenda, la tua mente continuerà a creare dubbi e distrazioni. Leggi con attenzione e cerca di fare tue le conseguenze di quello che costituisce il più importante interrogativo della tua vita. Fai qualcosa per gli altri su base quotidiana come se si trattasse di un'attività di volontariato, senza aspettarti qualcosa in cambio. Questo può tradursi in qualsiasi tipo di attività, anche semplicemente nel tuo lavoro se svolto con uno spirito di consapevolezza distaccata che ti permetta di cogliere il Divino negli altri.

Un cambiamento di prospettiva:

Tutti soffriamo, in un modo o nell'altro. A livello individuale e collettivo. Possiamo cercare di negarlo o rifuggirlo, ma la nostra sofferenza è onnipresente e si manifesta nelle forme più diverse: dolore fisico; afflizione emozionale, paura, rabbia, invidia, aspettative nei confronti degli altri, ansia intellettuale; depressione. Cerchiamo di sottrarci alla

sofferenza attraverso l'alcool, la droga, la televisione, il cibo, l'esercizio fisico, il lavoro, la psicoterapia, la religione e innumerevoli altre forme di distrazione. Raramente ci soffermiamo a cercare di comprendere le cause alla base della nostra sofferenza, o perché provochiamo sofferenza gli uni agli altri. Raramente ci ricordiamo del fatto che tutto nella vita è transitorio. Ogni cosa che sperimentiamo è in costante cambiamento: le nostre condizioni fisiche, il nostro stato emozionale e mentale, i nostri rapporti con gli altri e la nostra situazione finanziaria. Ciononostante spesso reagiamo con sorpresa, rabbia, delusione, o addirittura siamo sotto shock quando coloro che amiamo muoiono, o le cose si rompono, o perdiamo il lavoro, o facciamo l'esperienza di un incidente o di un tradimento. Come degli sciocchi ci ostiniamo a pensare di trovare una felicità imperitura in ciò che è destinato a non durare. Fai qualcosa per gli altri su base quotidiana come se si trattasse di un'attività di volontariato, senza aspettarti qualcosa in cambio. Questo può tradursi in qualsiasi tipo di attività, anche semplicemente nel tuo lavoro se svolto con uno spirito di consapevolezza distaccata che ti permetta di cogliere il Divino negli altri.

La saggezza consiste nel conoscere la fonte della sofferenza e della gioia, e nel distinguere ciò che è permanente da ciò che è transitorio. I saggi ci insegnano che all'origine della sofferenza sta la confusione del nostro vero Sé con l'ego di corpo-mente-personalità. Ci rivelano che nel momento in cui ci identifichiamo con la nostra anima, ponendoci con risolutezza nella prospettiva del Testimone interiore, la conoscenza di una gioia profonda si manifesta immediata e spontanea dentro di noi. Fai qualcosa per gli altri su base quotidiana come se si trattasse di un'attività di volontariato, senza aspettarti qualcosa in cambio. Questo può tradursi in qualsiasi tipo di attività, anche semplicemente nel tuo lavoro se svolto con uno spirito di consapevolezza distaccata che ti permetta di cogliere il Divino negli altri.

Ma chi è a soffrire? Possiamo vivere dolore fisico, emozioni che provocano agitazione, pensieri che ci tormentano. Ma che vanno e vengono. E quando se ne sono andati a rimanere è chi siamo realmente. Tu sei ciò che sempre è, durante tutto lo spettacolo transitorio di sensazioni fisiche, emozioni, pensieri. Non puoi essere qualcosa che va e viene. Puoi solamente essere ciò che è sempre e non cambia mai. Adesso fai qualche respiro profondo e chiediti: "Quale parte di me cambia?". I

pensieri, le emozioni, le sensazioni corporee cambiano. Cosa rimane? Non cercare nemmeno di darne una definizione. Limitati ad osservarlo: è privo di forma, eterno, immutabile. E' ciò che rimane invariato durante tutte le esperienze della tua vita. Era presente quando avevi cinque, diciassette, trent'anni, e sarà presente negli ultimi anni e istanti della tua vita. E' come il filo su cui sono disposte le perle di una collana. Raramente lo notiamo, eppure è proprio il nostro vero Sé, la tua anima. La saggezza consiste nel porsi 24 ore al giorno e 7 giorni su 7 nella prospettiva di questa parte che rimane invariata. Fai qualcosa per gli altri su base quotidiana come se si trattasse di un'attività di volontariato, senza aspettarti qualcosa in cambio. Questo può tradursi in qualsiasi tipo di attività, anche semplicemente nel tuo lavoro se svolto con uno spirito di consapevolezza distaccata che ti permetta di cogliere il Divino negli altri.

In ragione del fatto che la tua mente è impegnata a leggere questo articolo e sta cercando di comprendere la tesi che sto sostenendo, diversi pensieri si fanno strada. Ma riesci a fare un passo indietro e modificare il tuo punto di vista, diventando Testimone di qualsiasi pensiero, sentimento, sensazione emerga mentre avanzi nella lettura di questo articolo? Se ci riesci, potrai godere della prospettiva della tua anima, che è coscienza pura. Anche se, contrariamente a qualunque altra cosa, non se ne può fare esperienza in quanto non si tratta di un oggetto, ma del Soggetto. Tutto il resto è oggetto. Quindi rendersi conto di chi tu sia non significa fare una nuova esperienza. Non c'è nulla di "speciale" da sperimentare. Né tanto meno diventerai "speciale". Essere "speciale" implica essere disgiunti da qualunque altra cosa. Chi sei tu è ciò che si trova al di là di ogni "cosa", e pertanto non è separato. Fai qualcosa per gli altri su base quotidiana come se si trattasse di un'attività di volontariato, senza aspettarti qualcosa in cambio. Questo può tradursi in qualsiasi tipo di attività, anche semplicemente nel tuo lavoro se svolto con uno spirito di consapevolezza distaccata che ti permetta di cogliere il Divino negli altri.

L'immutabile non può nemmeno essere compreso. La comprensione implica pensieri relativi a un oggetto osservato o esaminato. Ma l'immutabile si situa oltre tutti i pensieri: è semplicemente amore. Fai qualcosa per gli altri su base quotidiana come se si trattasse di un'attività di volontariato, senza aspettarti qualcosa in cambio. Questo può tradursi in qualsiasi tipo di attività, anche semplicemente nel tuo lavoro se svolto

con uno spirito di consapevolezza distaccata che ti permetta di cogliere il Divino negli altri.

Non sei i tuoi pensieri. Innanzi tutto, la maggior parte dei tuoi pensieri non sono nemmeno tuoi. Tu hai dei pensieri che vanno e vengono. Ma tu rimani. La maggior parte dei pensieri sono generati dagli altri, si diffondono nell'atmosfera mentale per poi entrare nel campo d'azione della tua coscienza mentale, dove tu aggiungi qualche sfumatura, qualche travisamento personale, e alla fine li esprimi come "Penso", o "Sono scoraggiato", "Devo fare questo", o "Sono arrabbiato, ho paura" e così via. Fai qualcosa per gli altri su base quotidiana come se si trattasse di un'attività di volontariato, senza aspettarti qualcosa in cambio. Questo può tradursi in qualsiasi tipo di attività, anche semplicemente nel tuo lavoro se svolto con uno spirito di consapevolezza distaccata che ti permetta di cogliere il Divino negli altri.

Quindi i saggi sono coloro che riescono a modificare la propria prospettiva e a rimanere in uno stato di consapevolezza nel quale si identificano non con pensieri, emozioni e sensazioni di corpo-mente, ma con la prospettiva del Testimone dell'anima. La prospettiva del testimone è amore senza limiti.

Egoismo

Perché normalmente ci identifichiamo con le nostre sensazioni ed emozioni? Nella breve durata di un giorno siamo capaci di confondere "chi siamo" con numerose sensazioni ed emozioni spesso in conflitto tra loro. "Sono felice", penso al momento del risveglio. Fa bel tempo e la strada per andare al lavoro è tranquilla, e "sono davvero imperturbabile". Dopo un caffè e due conversazioni telefoniche difficoltose "Sono arrabbiato e stressato". Più tardi "Sono invidioso o geloso" per via dei risultati e dei conseguenti elogi ricevuti da un collega. Alla fine della giornata, e dopo essermi stressato guidando a lungo per tornare a casa, "io" potrei essermi identificato con il fatto di essere felice, calmo, annoiato, geloso, invidioso, agitato, infuriato. "Io" potrei addirittura ritrovarmi a dire che " odio" una persona che all'inizio della giornata "adoravo" o viceversa. "Io" non posso essere tutte queste emozioni e sensazioni mutevoli.

Quindi quale di esse descrive "chi tu sei"? "Tu" non sei alcuna di queste cose.

Se ti chiedo chi tu sia, potrai dirmi il tuo nome, la tua professione; forse il tuo stato civile e le tue relazioni più strette del tipo “madre/padre di tre bambini”. Può darsi che tu mi dica di dove sei, cosa ti piace e cosa non; dove lavori, il tuo orientamento politico, la tua religione. Se abbiamo più tempo a nostra disposizione comincerai a raccontarmi aneddoti relativi alla tua vita e ad esprimere le tue convinzioni. Ad ogni modo, se ti incontro dopo un anno, molto di ciò che mi hai raccontato potrebbe essere cambiato: potresti aver perso il lavoro, aver divorziato, aver cambiato le tue opinioni politiche e religiose così come le tue preferenze in merito a ciò che ti piace o meno nel mondo. E adesso avrai nuove storie da raccontarmi. E dunque, chi sei realmente? Non puoi essere nulla di ciò che ho menzionato più sopra perché è tutto transitorio. Puoi essere solamente ciò che non cambia. Perché se cambia cessa di essere.

Siamo così confusi rispetto alla nostra identità. Diciamo o pensiamo “io” mille e più volte al giorno! Ma chi è questo “io”? Il termine greco per “io” è “ego”. L’ego può essere definito come l’abitudine di identificarsi con il corpo, la mente e le emozioni. E un’abitudine prende forma quando facciamo o pensiamo o sentiamo qualcosa in modo periodico, ripetuto. I lobi interni del cervello programmano le nostre abitudini al fine di facilitare le nostre reazioni agli stimoli esterni, reazioni che si manifestano attraverso i cinque sensi. Abbiamo migliaia di abitudini che sono peculiari per ciascun individuo. Il modo in cui camminiamo, parliamo, mangiamo, guidiamo l’auto, trattiamo gli altri, le cose che amiamo e quelle che non ci piacciono: tutto è fondato su abitudini. Considerate nell’insieme, il loro totale si aggiunge a ciò che viene chiamato *karma*: le conseguenze dei nostri pensieri, parole e azioni passati. L’abitudine più significativa che contraddistingue ognuno di noi è quella di identificarsi con i nostri pensieri, emozioni e sensazioni. Diciamo o pensiamo: “penso” oppure “sento” o “sto soffrendo” o ancora “sono arrabbiato” etc. Tuttavia in realtà non siamo in alcun modo una di queste esperienze. E’ corretto dire: “ecco un pensiero in merito a ciò” oppure “il mio corpo è stanco” o ancora “sono sconvolto per questa o quest’altra ragione”. Come a dire che quello che sperimentiamo è un oggetto, non il soggetto. Colui che sono realmente, la pura coscienza del Testimone, questo è il soggetto. Di conseguenza l’egoismo è in realtà un caso di errore di persona: come fanno gli attori, fingiamo di essere qualcuno che non siamo, dimenticandoci della nostra vera identità.

Le conseguenze dell'egoismo

La più importante conseguenza dell'egoismo è la sofferenza. E la sofferenza dipende dal modo in cui reagisci agli avvenimenti, perciò è ben diversa dal dolore. Ad esempio il dolore può insorgere quando inciampi e cadi procurandoti una contusione. La sofferenza invece implica emozioni quali la rabbia, l'imbarazzo e il dispiacere che ne consegue. A causa dell'egoismo ti identifichi con tali emozioni, imprechi e perdi la calma e il buonumore. La sofferenza distrugge il tuo equilibrio: non è il tuo essere reale, ma l'ego a poter perdere l'equilibrio. Il tuo essere reale mantiene la calma. Pertanto è importante essere vigili e fare attenzione alle manifestazioni dell'ego prima che ti faccia perdere l'equilibrio e ti trascini in sentimenti negativi. Questi includono:

1. **Il desiderio:** immaginare o fantasticare il piacere derivante da un qualche oggetto o circostanza, o provare avversione nei confronti di qualcosa che riteniamo possa provocarci dolore o disagio. E' passeggero ma ci impedisce di godere del momento presente. Il desiderio è una trappola perché qualsiasi sua manifestazione ci convincerà del fatto che staremmo meglio se solo potessimo soddisfarlo. Arde fino a quando non è soddisfatto, poi interviene una sospensione temporanea nel desiderio fino all'insorgere del successivo; il che normalmente avviene subito dopo. I desideri sono senza fine. La prossima volta in cui provi il desiderio di qualcosa interrogati "Chi è a desiderare?". Questo ti indirizzerà immediatamente al tuo vero sé, e vedrai le cose dalla sua prospettiva, quella reale del Testimone. In realtà nessuno desidera: i desideri vanno e vengono. Quando stai soddisfacendo un desiderio, ancora una volta osservati nell'atto di appagarlo. Coltiva la prospettiva di un osservatore distaccato e amorevole: chi ama non desidera alcunché.

2. **La rabbia:** comprende tutti i sentimenti intensi e collerici serbati nei confronti di qualcosa o qualcuno, perfino noi stessi, in ragione di desideri frustrati. La rabbia stessa dà assuefazione: deve essere rifiutata o re-indirizzata. La rabbia ha sempre ripercussioni negative su chi si lascia maggiormente dominare da essa. Il saggio non si affida alla rabbia. E la rabbia può essere riconvertita in azioni positive per rimediare a un errore. Chi ama non può affidarsi alla rabbia.

3. **L'avidità:** si manifesta nell'anteporre ciò che si desidera per se stessi alla ricerca del bene per gli altri. L'avidità è l'abitudine di essere centrati su se stessi rispetto a qualunque cosa, è volere la parte del leone di tutto, a

prescindere dal fatto che si tratti di ricchezza finanziaria, cibo, appagamento sessuale, emozionale o spirituale. Chi ama veramente non è avido.

4. La superbia: consiste in un'opinione eccessivamente elevata di se stessi che spesso si traduce in disprezzo e maltrattamento degli altri. Qualcuno si sente superiore per qualche motivo: la cosa si può manifestare quando ci si identifica con i propri talenti personali o con le opere realizzate da una religione o con i risultati di una squadra sportiva, della propria etnia, nazione e in ogni situazione in cui sia presente l'idea di un "io" o di un "noi" contro un "loro". La superbia occulta la realizzazione del nostro Sé reale e ci rende incapaci di cogliere il fatto che alla base siamo tutti una singola unità. La superbia imprigiona l'amore.

5. L'invidia, la malvagità e la gelosia: L'amarezza, sperimentata nel vedere altri essere felici o possedere qualcosa che noi non abbiamo, offusca la reale fonte interiore di gioia. L'amarezza limita l'amore al punto da non permettere di provarne nemmeno per se stessi.

Il saggio vede queste manifestazioni dell'ego come opportunità di auto-purificazione: mollare la presa di ciò che non si è in modo da poter sperimentare la fonte interiore di benessere e amore.

Lavorare su se stessi

L'uomo comune oscilla come in un pendolo tra il ricercare la felicità e il rifuggire il dolore. In ogni caso, entrambe le cose comportano sofferenza. La sofferenza insorge anche dopo aver ottenuto ciò che si desidera, per via del timore di perderlo. Il saggio però trova una via intermedia e coltiva l'imperturbabilità mentale. Imperturbabilità significa appagamento ed equilibrio rispetto a ciò che si verifica o meno. E' una sorta di prova del nove della vera spiritualità. Quando gli chiesero di descrivere il proprio stato di illuminazione, il grande saggio Ramana Maharshi rispose: "Adesso non c'è più nulla che possa darmi fastidio". Nell'ottica della nostra anima, se il prezzo è la tranquillità della mente, allora costa troppo! In ogni caso, dal momento che la mente è assuefatta a ricercare la felicità e rifuggire il dolore, difficilmente raggiunge una tale condizione di equilibrio. Il saggio coltiva questo equilibrio con i pensieri, le parole e le azioni. Nella vita del saggio ogni cosa diventa un'occasione per coltivare equilibrio e amore. Questo non significa che il dolore o il

disagio o le conseguenze karmiche sfavorevoli cessino di intromettersi nella vita di una persona; non significa non reagire, ma piuttosto reagire coscientemente, coltivando presenza [in ciò che si fa, N.d.T.], consapevolezza e amore. Questo costituisce la situazione ottimale in cui l'ispirazione può manifestarsi e risolvere le difficoltà, e al tempo stesso aiuta a prevenire inutili sprechi di energia che dissipiamo in preoccupazione, rabbia e angoscia quando le cose non vanno secondo i nostri piani!

Il nostro Sé reale è situato oltre i sensi che ci ingannano e reagiscono a ciò che succede attorno a noi; si trova al di là dei condizionamenti di mente e intelletto, che interpretano ciò che viene visto, udito, gustato, toccato e sentito. Il nostro essere reale si trova in una condizione segreta di beatitudine, amore e felicità senza limiti. Grazie a questa consapevolezza possiamo trascendere la normale prospettiva umana dell'ego ed accedere alla prospettiva di pace e amore incondizionato della nostra anima.

Coloro che hanno raggiunto l'apogeo della perfezione umana, i Siddha Yoga o esseri perfetti, lo hanno fatto grazie a un lungo processo di purificazione. Tutte le tradizioni spirituali autentiche sottolineano tale processo. Gesù disse: "Ascoltatemi tutti e intendete bene: non c'è nulla fuori dell'uomo che, entrando in lui, possa contaminarlo; sono invece le cose che escono dall'uomo a contaminarlo" (Marco 7, 14-15 con paralleli in Matteo 15, 10-11 e Tommaso 14, 5). Ciò che esce dalla persona è una manifestazione dell'ego, come descritto più sopra. Come purificarsi? La purificazione interiore che Gesù sottolinea qui inizia con un discernimento nei confronti di pensieri, parole e azioni che contaminano: i giudizi, l'avidità, la lussuria, la rabbia, l'odio e il desiderio. Tutti provocano sofferenza agli altri così come alla persona che li nutre all'interno di sé. Parole e azioni sono precedute da pensieri, quindi occorre acquisire consapevolezza delle tendenze negative della mente e distaccarsene non appena iniziano a manifestarsi all'interno di essa.

La pratica della meditazione aiuta a sviluppare la presenza in ciò che si fa e la consapevolezza necessarie per farlo. Ma non ci si può aspettare che il semplice fatto di entrare in uno stato di profonda meditazione trasformi come per miracolo il nostro comportamento quotidiano. Occorre imparare a introdurre la prospettiva distaccata dell'anima nei momenti più diffoltosi della vita quotidiana. Questo processo può essere

sintetizzato in due atti di disciplina spirituale che definiscono lo Yoga classico: "Lo Yoga significa ricordarsi di Chi IO SONO e liberarsi di ciò che non sono". Come le due ali di un uccello, queste azioni ci elevano alla prospettiva della realizzazione di un paradiso in terra. Infatti, dove non si trova Dio? Solamente dove non siamo realmente presenti a noi stessi. Occorre anche affrontare in modo diretto i pensieri e le inclinazioni negative. Patanjali in Yoga Sutra II, 33 ci dice: "Quando si è dominati da pensieri negativi, dovrebbe essere coltivato il loro contrario (pensieri positivi)". Questo può tradursi, ad esempio, nel benedire gli altri invece di giudicarli, nell'amarli invece di odiarli, ripetendo affermazioni, autosuggestione, esercizi di visualizzazione, e pregando.

Troppi spesso sprofondiamo nell'ansia e nella depressione quando ci facciamo prendere da pensieri negativi. Ansia e depressione significano meditare su ciò che non vogliamo! Il saggio, rendendosi conto del fatto che tutte le manifestazioni iniziano nella mente, coltiva nel miglior modo possibile pensieri e sentimenti attraverso la meditazione di ogni giorno. Il che implica coltivare un flusso costante di consapevolezza nel rapportarsi a tutti gli eventi. Si ha consapevolezza nel momento in cui una parte della propria coscienza osserva senza intervenire ciò a cui il resto della coscienza si sta dedicando. Non pensa: osserva i pensieri andare e venire. Non fa alcunché: osserva ciò che accade. Non prova alcuna emozione o sentimento. Il Testimone è compassione amorevole e imperturbabile che osserva il sorgere e il tramontare delle emozioni nella parte vitale del corpo. Con un po' di pratica diventa la prospettiva fondamentale della nostra vita e permette di raggiungere una condizione che è il contrario di "egoismo e sofferenza". Essendo presenti, si è automaticamente consapevoli, e in tale consapevolezza si manifesta la beatitudine. Quindi "presenza e amore" sostituiscono "egoismo e sofferenza". Questa è la promessa di coloro che hanno scalato con successo il Monte Everest della natura umana comune e sono arrivati all'apice dell'Autorealizzazione.

L'egoismo è un principio della natura a causa del quale la coscienza si restringe attorno a ciò che è oggetto di esperienza. Ogni creatura vivente sperimenta tale contrazione primariamente nella sfera dei propri sensi. La coscienza della persona media, per esempio, è assorta nelle sensazioni fisiche durante l'infanzia. A mano a mano che si matura, si è piuttosto assorbiti dai meccanismi mentali ed emozionali: fantasie, paure e desideri. Più avanti si diventa prigionieri dei pensieri: ricordi, idee e problemi.

Questa contrazione della coscienza attorno a ciò che è oggetto della nostra esperienza, che si tratti di qualcosa di fisico, emozionale, mentale o intellettuale, è dovuta all'egoismo. Non si tratta di un difetto personale. Fa parte del disegno della natura che è strettamente connesso all'interrogativo fondamentale dell'esistenza: perché l'Uno si è fatto in molti? E come è possibile ritornare alla condizione di unicità?

Secondo i saggi, al di là di questo mondo effimero di natura oggettiva, esiste un “piano causale” più elevato da cui ogni cosa è originata. La sofferenza sprona ognuno a superare la prospettiva limitata dell'ego, ma con maggior o minor saggezza. Colui che non è saggio lo fa attraverso le distrazioni. Il saggio, avendo percezione della Realtà oltre l'apparenza, espande la propria coscienza attraverso le discipline spirituali e perviene a fissare amore incondizionato e indiscusso nel proprio cuore al fine di purificare la coscienza basata sull'ego: come risultato, perviene a una gioia sempre rinnovata in una condizione di Autorealizzazione.

Metodi pratici per mettere a nudo l'egoismo:

1. Fai qualcosa per gli altri su base quotidiana come se si trattasse di un'attività di volontariato, senza aspettarti qualcosa in cambio. Questo può tradursi in qualsiasi tipo di attività, anche semplicemente nel tuo lavoro se svolto con uno spirito di consapevolezza distaccata che ti permetta di cogliere il Divino negli altri.
2. Medita sull'amore: quello che si trova al di là dei gesti superficiali di corpo, mente ed emozioni.
3. Coltiva il distacco. Questa sensazione di lasciar presa è il contrario dell’”attaccamento” che spesso noi confondiamo con l'amore. Visualizzati sulla riva del fiume mentre osservi lo scorrere di pensieri ed esperienze. Evita di scivolare nel fiume di pensieri ed esperienze e di farti trascinare via da essi.
4. Coltiva la calma. Sii quietamente attivo: quando reagisci agli stimoli del mondo, fallo con calma e attenzione. Impegnati attivamente per mantenere la calma a prescindere da ciò che succede attorno a te. La calma è la finestra della nostra anima: coltivandola, possiamo vedere la Presenza dell'Amore dovunque.

5. “Auto-esaminati”: tieni un diario in cui annotare le tue esperienze- Osserva le abitudini della tua mente. Studia testi sacri e spirituali che ti possano aiutare a ricordarti del tuo vero Sé superiore.

6. Prima di parlare, rifletti, e parla solamente di ciò che è vero, necessario, utile e edificante.

7. Fai dello stretching e osserva il tuo respiro. Intraprendi una disciplina di esercizi fisici, mentali e spirituali, che permettono di controllare lo stress, rilassarsi profondamente e accrescere le energie. Attraverso il controllo dello stress e il rilassamento profondo possiamo impedire alle inclinazioni dell'ego di essere coinvolte nei drammi della nostra vita.

8. Il cibo che mangi può influire sui tuoi pensieri. Mangia in modo cosciente e impedisce a pensieri inconsci di sopraffare la tua mente. Cattive abitudini alimentari possono rendere permanenti nella tua vita paura, depressione, rabbia o infelicità. Mangiare troppo o troppo poco esaurisce progressivamente il tuo livello energetico, la cui diminuzione ti rende più incline a identificarti con il tuo corpo.

9. Coltiva il contrario di pensieri ed emozioni negativi attraverso l'affermazione e l'auto-suggerzione.

10. Vivi appieno la vita di ogni giorno vivendola coscientemente. Rendi ogni giorno più bello che puoi. Le opportunità spuntano fuori in un attimo: sii consci di ogni istante. Cammina in modo consci osservando ciò che si trova davanti a te.

11. Il coltivare pratiche di questo tipo può servire a innalzare la tua coscienza al di sopra della prospettiva limitata del “me”, “me stesso” e “io”. Fai uno sforzo consapevole per spingerti oltre l'ego e diventare “una luce in se stessa”. Gli altri saranno felici quando sono in tua presenza.

2. Karma: Causa o Conseguenza?

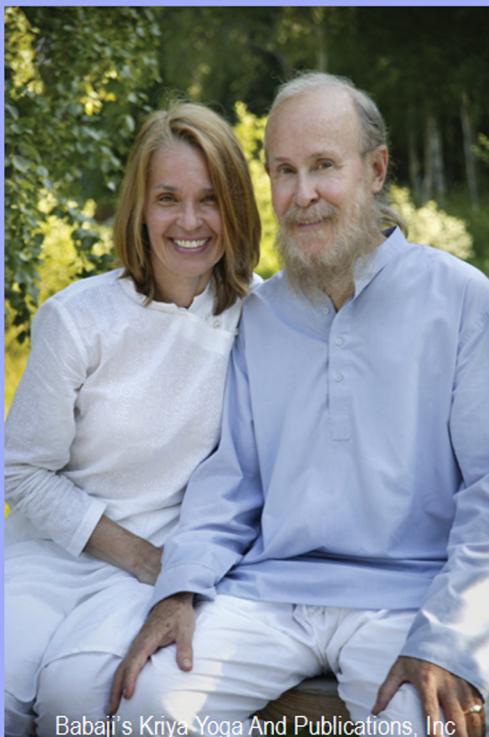
Il termine “karma” fa pensare all’idea di legge e giustizia, di ricompensa e punizione, così come di giudizio e destino. Nei contesti cristiano e giudaico sembra anche comprendere il concetto di peccato e castigo. In quanto tale, non è qualcosa su cui ci piaccia soffermarci, anzi, ne abbiamo paura. In ragione del fatto che è collegato a concetti così difficoltosi, in generale preferiamo evitare di pensarci. Troppo spesso il

Kriya Yoga: Riflessioni lungo il cammino

DI MARSHALL GOVINDAN E JAN AHLUND

Mia moglie Jan “Durga” Ahlund ed io ci siamo resi conto da molti anni della necessità di un libro che spieghi, sia a coloro che sono interessati ad apprendere il Kriya Yoga che a coloro che già si sono imbarcati sulla sua rotta, perché dovrebbero praticarlo, quali siano le difficoltà e come superarle. Crediamo che questo libro servirà a preparare chiunque ad affrontare le sfide e a cogliere le opportunità offerte dal Kriya Yoga. Ognuno di noi affronta le resistenze della nostra natura umana, cioè l'ignoranza della nostra reale identità, e il karma, ovvero le conseguenze di anni di condizionamento da parte dei nostri pensieri, parole e azioni. Coltivando l'aspirazione per il Divino, rifiutando l'egoismo e le sue manifestazioni, e abbandonandoci al nostro Sé superiore, pura coscienza del Testimone, possiamo vincere queste resistenze, il nostro karma e i numerosi ostacoli lungo il cammino. Ma, per farlo, lungo la strada abbiamo bisogno di molto aiuto e discernimento.

Marshall Govindan, from the preface.



Babaji's Kriya Yoga And Publications, Inc

