



# GIORNALE DEL KRIYA YOGA DI BABAJI

Volume 28 - Numero 2 - Estate 2021

Trimestrale - Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.

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

Telefono (450) 297-0258; fax: 450-297-3957

[info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net) - <http://www.babajiskriyayoga.net>

## Indice dei contenuti

1. Vivere in semplicità e pensare in modo elevato, *di M. G. Satchidananda*
2. Perché lo Yoga è come il surf, *di M. G. Satchidananda*
3. Proteggi il tuo cervello dal declino cognitivo: 3 semplici pratiche, *di M. G. Satchidananda*
4. Notizie, note, pubblicazioni

## Vivere in semplicità e pensare in modo elevato

*di M.G. Satchidananda*

A volte mi chiedono come mai io mi sia così tanto consacrato al Kriya Yoga di Babaji. Per rispondere faccio riferimento al periodo "contro culturale" di fine anni '60, durante il quale ho iniziato a rimettere in questione i valori della cultura materialistica americana, e al fatto che sono stato ispirato dal mio professore, Yogi Ramaiah, ad abbracciare la cultura Yoga Siddha dell'India del sud.

La mia fusione con tale cultura si è completata durante l'anno che, tra il 1972 e il 1973, ho trascorso lì vivendo e praticando il Kriya Yoga di Babaji negli ashram da lui fondati. Questa cultura potrebbe essere riassunta nella frase "Vivere in semplicità e pensare in modo elevato" che era scritta su un pannello nei nostri ashram e centri. Si tratta di una frase che è stata resa popolare da Mahatma Gandhi. Yogi Ramaiah era un seguace di Gandhi e dei suoi insegnamenti.

Dal momento che questa cultura è quasi completamente scomparsa, ed è perfino ampiamente

rifiutata nell'India odierna, dai suoi dirigenti come dall'uomo della strada, per me è una sfida ispirare altri ad abbracciarla senza fare appello a immagini stereotipate di Gandhi e dell'ascetismo induista.



Il mio adottarla 50 anni fa comportava lo stesso dress code di Gandhi - con l'eccezione dei giorni in ufficio lungo la settimana - ovvero un dhoti di cotone fatto a mano e uno scialle, che abbiamo comprato nel negozio della cooperativa di Gandhi, e una disciplina fatta di molte austeriorità: dieta vegetariana, dormire sul pavimento, lasciare crescere barba e capelli, praticare lo yoga otto ore al giorno, osservare giorni di silenzio e di digiuno ogni settimana, evitare la televisione e un codice sociale. Ho osservato questo tipo di austeriorità, o tapas, per 18 anni mentre vivevo negli ashram e nei centri sotto la direzione di Yogi Ramaiah. Mentre mi trovavo in India, a volte la gente mi chiedeva se fossi un discepolo *satyagraha* di Gandhi perché il mio abbigliamento assomigliava a quello di Gandhi. Questo modo di vestirsi è gradualmente scomparso ed è stato sostituito da pantaloni e camicie perché gli indiani hanno cercato di vestirsi come gli occidentali. Quando ho iniziato a condividere il Kriya Yoga di Babaji con persone di diverse culture provenienti da tutto il mondo, ho smesso anch'io di indossare khadi dhoti in pubblico per evitare di dare agli altri l'impressione di essere un membro del movimento Hare Krishna! Per fortuna il modo di vestire in stile Gandhi mi è servito a restare socialmente separato dall'influenza negativa della cultura americana fino a quando non ne sono diventato sostanzialmente immune. Abbandonare tale abbigliamento "alla Gandhi" mi ha permesso di condividere le tecniche del Kriya Yoga di Babaji con persone di molte culture differenti senza incutere il timore che avrebbero dovuto adottare il modo di vestire indiano o abbracciare l'induismo. Ho peraltro continuato a osservare le altre austeriorità, valori e virtù, o niyama, che connotano il "vivere in semplicità e pensare in modo elevato". A volte mi chiedo cos'altro potrei fare per ispirare gli studenti ad abbracciare tali valori e virtù, che ritengo essere necessari e imprescindibili per il cammino. La speranza che mi rimane per il loro futuro è riposta nei movimenti di salvaguardia e ambientalisti. Cercherò di spiegarvi perché.

## Perché così tanti studenti di Yoga falliscono?

Cultura significa molto più di una lingua o un modo di vestire. Si tratta essenzialmente dei valori che si abbracciano e del loro scopo. La parola "cultura" deriva dal latino *culte*, che significa "venerare". Nella nostra moderna cultura materialistica, a essere adorati sono i prodotti e servizi materiali che possono essere comprati e venduti nel minor tempo e con il minimo sforzo possibili. La gente vuole e si aspetta un appagamento immediato. *Persino nell'ambito dello Yoga, il bisogno di appagamento immediato ha ridotto la sua rappresentazione a una forma di esercizio fisico, con un piccolo apprezzamento per i valori che permettono una traduzione del suo potenziale in tutti e cinque i piani di esistenza.* E quel che è peggio, è che si persegue il materialismo spirituale, ovvero le cosiddette "esperienze spirituali", e le facoltà e, quando quest'ultime non si manifestano, l'impegno viene meno. Abbiamo una cultura consumistica, alimentata da desideri senza fine, competizione e ricerca di comfort e piacere. Nel corso degli ultimi 50 anni questa cultura materialistica e consumistica ha largamente rimpiazzato la maggior parte delle altre culture con l'aiuto di internet e televisione e grazie alla globalizzazione dei mercati.

La vita consiste in una serie di scelte. Quando sento gli studenti dire "Non ho tempo per praticare lo Yoga" ciò che stanno dicendo in realtà è "La pratica dello Yoga non è la mia priorità", perché tutti dispongono di ventiquattro ore al giorno. Cosa determina le tue priorità? Cosa ti guida? In altre parole, a cosa attribuisci maggiore importanza?

Per realizzare il potenziale dello Yoga è necessario comprenderne e adottarne i valori, per poi scegliere coscientemente di rendere pensieri, parole e azioni coerenti con tali valori. Dal momento che siamo tutti guidati dalle nostre abitudini, dobbiamo esercitare più e più volte questo potere di scelta, la nostra volontà, fino a quando tali valori siano divenuti un'abitudine. Come ha detto Aristotele, "la virtù è un tipo di abitudine". Un'abitudine a scegliere correttamente. In altre parole, la virtù è una sintesi di conoscenza e

abitudine, consapevolezza e attività, pensiero e volontà. Si tratta di un compito enorme. Diversamente, lo studente tipico non coglie ciò che è necessario e lo "Yoga" resta un mero cerotto sulle ferite della vita, il che implica il mantenimento di una cultura materialista distruttiva. Questo compito inizia da alcune domande esistenziali fondamentali in merito al proprio scopo.

In più, coloro che negano l'esistenza di Dio, o che non riescono a realizzare il proprio potenziale spirituale, dimenticano che non possiamo avere un'esperienza diretta di alcun potenziale senza sottoporre tale potenziale a condizioni straordinarie o impegnative. Ad esempio, in quanto non addetti ai lavori, diamo per scontato che l'acqua sia liquida, anche se gli scienziati ci spiegano che si tratta solamente di una combinazione di gas. La natura gassosa dell'acqua è il suo potenziale. Se qualcuno mettesse in discussione che l'acqua è gassosa, uno scienziato porterebbe lo scettico in laboratorio, farebbe passare della corrente elettrica attraverso l'acqua e lo scettico constaterebbe con i suoi occhi la natura gassosa dell'acqua. Analogamente, l'infinità, la trascendenza, l'immanenza, l'indistruttibilità e l'onnipresenza dell'anima sono il potenziale che si può manifestare attenendosi concretamente alla disciplina dello Yoga. Ma a meno che una persona si applichi a questa disciplina e alle condizioni impegnative dei suoi vincoli etici e delle sue virtù, conosciuti come yama e niyama, non sarà possibile sperimentare il Divino interiormente.

### **Perché mi trovo qui? Cosa sto cercando?**

Perché sto praticando lo Yoga? Come risponderesti a queste domande? Pace interiore, miglior salute, amore, Dio, un'esperienza spirituale, una risposta a una domanda esistenziale: queste sono le risposte tipiche. Cos'hanno tutte in comune? C'è una parola che potrebbe riassumere ciò che ognuno cerca? Quella parola è "felicità". Anche coloro che non sono interessati allo Yoga ricercano la felicità in vari modi: cibo, intrattenimento televisivo, sport, sesso, alcool, perfino lavorare fino a tardi perché "sarò felice quando

finisco il mio lavoro!". Quindi, ognuno cerca di trovare la felicità a suo modo. Ma la felicità è come raccogliere dell'acqua con le mani, scivola via così facilmente. "Vita, Libertà e ricerca della Felicità" è una celebre frase della Dichiarazione di Indipendenza degli Stati Uniti che afferma i diritti umani.

La ricerca è senza fine fino a quando non ci si rende conto che la felicità duratura non può essere trovata in cose che durature non sono. Cos'è duraturo? Ogni cosa cambia: i tuoi stati mentale ed emozionale, le tue relazioni, il tempo atmosferico, il tuo saldo bancario, giusto per fare degli esempi. In più, la felicità stessa è un'emozione, un movimento all'interno del tuo corpo vitale, che sarà facilmente sostituito da altre emozioni quali rabbia, tristezza, lussuria o superbia quando gli eventi o le circostanze cambiano. Qualsiasi evento è in grado di "toccare i tuoi nervi sensibili" e provocare reazioni che nascono da ricordi carichi di emozioni passate. Perciò, avendo consapevolezza di questo, il saggio non insegue la felicità cercando di modificare le cose all'esterno e di evitare ciò che potrebbe "toccare i suoi nervi sensibili". Al contrario, il saggio utilizza tutti gli eventi e circostanze per andare nella propria interiorità a trovare e abbandonare attaccamenti e avversioni.

Cosa interrompe i nostri momenti di felicità? I Siddha ci hanno spiegato che sono interrotti dai ricordi di attaccamenti e avversioni, in altre parole, ciò che amiamo e ciò che non ci piace, che emergono dal subconscio quando si entra in contatto con nuovi eventi sensoriali. Hanno identificato la causa della nostra sofferenza: "sogniamo ad occhi aperti". Per esempio, qualcuno ti dice qualcosa che non ti piace, oppure cadi, e provi rabbia; o vieni investito da una fredda raffica di aria invernale e ti senti depresso; o la minestra è fredda o troppo salata e ne sei dispiaciuto; o ricevi una lettera dall'Ufficio delle imposte e provi timore.

I Siddha non si sono limitati a diagnosticare la causa della nostra sofferenza. Hanno anche prescritto il rimedio: la pratica del Kriya Yoga, che comprende autodisciplina, auto-apprendimento e rinuncia alla

prospettiva dell'ego. Si tratta di una filosofia pratica perenne il cui obiettivo, come vedremo più avanti, è il più elevato durante la nostra permanenza qui e ora nel mondo.

### **Il materialismo è responsabile dell'afflizione psicologica, dei conflitti sociali e politici e della distruzione dell'ambiente**

La scienza moderna ha apportato all'umanità il beneficio di grandi risorse materiali, ma nel contempo ha privato l'umanità dello sviluppo spirituale ed etico. Al loro posto ha fatto nascere una cultura consumistico-commerciale che rimpiazza i più bei valori e sentimenti umani con una ricerca della ricchezza e del possesso. Avidità e competitività per ottenere la ricchezza si sono tradotte non solo in enormi diseguaglianze economiche e conflitti sociali, ma anche nel deterioramento della salute mentale dovuto a stress e depressione, e nella distruzione dell'ambiente del pianeta che ormai è una minaccia per l'esistenza stessa dell'umanità.

Nell'enfatizzare le scienze naturali o positive e nell'ignorare scienze normative quali l'etica e la logica, la cultura materialista occidentale ha anche provocato un divario tra teoria e pratica della filosofia e ha separato la scienza dalla religione. A rendere peggiori le cose è stato il bisogno di scienziati e leader religiosi di anteporre gli interessi particolari delle proprie organizzazioni al di sopra di qualsiasi altra considerazione. Ognuno di noi ha facoltà di sostituire i valori del materialismo con quelli dello Yoga. Quali sono? Per comprenderli e apprezzarli occorre comprenderne l'etica universale, conosciuta come *dharma*, "obiettivi e azioni corretti".

### **Gli ideali etici indiani definiti dai saggi migliaia di anni fa offrono obiettivi e strumenti universali**

La logica, l'etica e l'estetica e i loro rispettivi obiettivi di verità, bontà e bellezza, conosciuti nella tradizione filosofica indiana come *Satya*, *Sivam* e *Sundaram*, sono la prerogativa del genere umano e lo distinguono dagli animali inferiori. La superiorità degli umani sugli

animali risiede nel fatto di vivere su un piano superiore, nel quale si comprende la verità, si realizza il bene e si creano bellezza e armonia. Questi tre obiettivi sono gli stessi delle tre scienze normative della filosofia classica occidentale: logica, etica ed estetica, i cui tre aspetti a livello di sperimentazione umana sono: cognizione (conoscenza/pensiero), affezione (sentimenti), e conazione (azione). Hanno tutti un fine ultimo di perfezione spirituale, la consapevolezza intuitiva della nostra unità con la realtà assoluta, il *summum bonum*, il bene supremo della vita. Contrariamente all'Occidente, però, in India questi obiettivi ideali hanno preso una svolta che si concretizza nel realizzarli durante la vita terrena anziché in una vita ultraterrena celeste o escatologica.

I progressi in queste tre scienze normative offrono a ognuno di noi i mezzi per realizzare "verità, bontà e bellezza" e, una volta attuati, una cura contro i mali che si sono insinuati nella società moderna. Questo è reale perché questi ideali non sono mai stati considerati come mere teorie di morale, ma come stili di vita spirituale adottando i quali l'individuo e la società potrebbero evolvere in modo armonioso.

### **Kriya, l'azione con consapevolezza inizia dalla conoscenza dell'etica, gli yama e i niyama**

Che cos'è l'etica? L'etica può essere definita come lo studio del comportamento umano che propone di considerare il bene supremo o *summum bonum* della vita umana, e che esprime un giudizio su giusto e sbagliato e su bene e male. La parola deriva del greco *ethos*, che significa anche carattere. Un sinonimo di "etica" è "filosofia morale", che è basata sulla parola latina *mores*, che significa abitudini o costumi. L'etica propone quei principi che rendono la nostra condotta morale o corretta. La parola "right" deriva dal latino *rectus*, che significa "dritto" o "in conformità alle regole". Le regole sono gli strumenti. Ma qual è il fine? Possiamo rispondere a questa domanda solo quando analizziamo la parola "buono" che deriva dal tedesco "gut". "Gut" significa qualcosa di utile o funzionale a un determinato fine o proposito. Se accettiamo questo significato della parola buono e consideriamo l'etica

come la scienza della buona condotta, giungiamo alla conclusione che l'etica si occupa della fine o dell'obiettivo della vita. Non gli obiettivi individuali di un singolo individuo, ma l'obiettivo supremo o fine ultimo verso cui la totalità della vita è indirizzata, il bene supremo. Nell'etica occidentale ci si è sempre riferiti a tale bene supremo in diversi modi. Per l'edonismo il bene supremo è la felicità; per il perfettismo è l'auto-realizzazione; per il razionalismo è la ragione. Negli ultimi decenni il materialismo occidentale ha ampiamente sovvertito i nobili obiettivi dell'etica in direzione di quella che definisco etica applicata. Ad esempio la convenzione di Ginevra per il trattamento dei prigionieri, l'etica medica, i codici etici per avvocati, consulenti finanziari, psichiatri, persino professori qualificati di Yoga! Anche Facebook e Google fanno appello a esperti di etica per stabilire le politiche in materia di privacy. Nel cristianesimo e nel giudaismo l'etica inizia con i dieci comandamenti. Ogni setta di queste due religioni ha sviluppato diversi principi etici a sostegno dei propri obiettivi ecclesiastici e interpretazioni della Bibbia. Invece di essere sistemi filosofici, sono sistemi legalistici di credenza religiosa nei quali si crede che Dio sia l'origine della legge, del giudizio e della ricompensa o della punizione. Quasi tutti i sistemi indiani di filosofia, incluso lo Yoga classico, concordano sul fatto che *Moksha*, o liberazione, sia il bene supremo, che prevede l'eliminazione delle cause di sofferenza; a essere diversi sono gli strumenti e i risultati del raggiungimento di tale condizione.

### **L'etica è anche una scienza normativa**

Una scienza può essere definita come una sistematica, metodica ed esaustiva conoscenza di un determinato soggetto. Una scienza può essere naturalistica o positiva quando definisce cosa sia il soggetto ed esprime opinioni concrete. Osserva i fatti, li classifica e propone leggi naturali in merito. Una scienza normativa adotta alcuni standard o norme e afferma giudizi di merito sulla correttezza o apprezzamenti in merito al soggetto e a come lo stesso dovrebbe essere. Per esempio, la logica è una scienza normativa di pensiero che ci dice come deve essere il nostro

pensiero perché sia valido, vero o coerente. Quando si dice che l'etica si occupa di giusto e sbagliato, e di comportamento buono o cattivo, significa che esprime giudizi di apprezzamento del comportamento.

Se la logica può essere una scienza astratta, teoretica e formale, l'etica si occupa dell'attività comportamentale dell'individuo. L'etica richiede conoscenza, capacità e volontà. Distinguere il bene dal male non rende necessariamente buona una persona. Un atto morale o virtuoso viene scelto volontariamente. Si è ispirati dalla bontà. Bisogna agire volontariamente in base alla propria conoscenza dei principi morali.

Il mio abbracciare lo Yoga è stato in parte motivato da dubbi in merito ad alcuni insegnamenti etici del cristianesimo. Quando avevo all'incirca nove anni, ho chiesto al mio pastore luterano: "cosa succede dopo la morte alle anime delle brave persone che non credono che Gesù Cristo sia il loro Signore e salvatore?". Il mio pastore mi ha detto che le loro anime sarebbero finite all'inferno a soffrire eternamente. Questo mi sembrò incoerente con l'insegnamento cristiano secondo cui Dio ci ama. Dopo dieci anni, ho trovato quello che stavo cercando nel Kriya Yoga di Babaji.

### **Gli Yama (vincoli sociali) e i Niyama (virtù)**

Gli yama sono vincoli sociali, o forme di controllo, di una qualche attività o impulso, senza i quali non è possibile un comportamento morale.

Sono cinque: (1) *ahimsa*, non violenza, che comprende pensieri, parole e azioni e, per essere possibile, richiede amore e fratellanza universali; (2) *satya*, verità, una limitazione all'indulgere nella menzogna, esagerazione compresa; (3) *asteya*, non rubare, rispetto per la proprietà degli altri; (4) *bramacharya*, castità, nel senso letterale, muoversi con un'aspirazione verso l'assoluto; (5) *aparigraha*, assenza di avidità, limitare i propri desideri e possedimenti, vivere in semplicità e pensare in modo elevato, perché l'avarizia porta all'attaccamento, alla rabbia, all'inganno. Dal momento che ho già scritto ampiamente in merito e che lo spazio è limitato, per più informazioni sugli yama si vedano i riferimenti alla fine di questo articolo.

I niyama sono virtù che ogni yogi deve necessariamente sviluppare per formare buone abitudini e una personalità integrata con l'anima, per infondere aspirazione spirituale e accelerare l'eliminazione delle cause di sofferenza: ignoranza della propria reale identità, egoismo, attaccamento, avversione e paura della morte. Riflettono l'insistenza dell'etica indiana sul privilegiare amore e sentimenti umanitari rispetto ad autocelebrazione e profitto economico. I niyama sono:

1. Purezza o *sauca*, mantenere il corpo pulito e la mente piena di amore, fratellanza, compassione, gentilezza e mitezza; Patanjali ci dice che "attraverso la pratica delle discipline [rami] dello Yoga, le impurità vengono meno e là, come un'alba, sorge la luce della saggezza che conduce al discernimento discriminante". *Yoga Sutra* II.28. "Inoltre si ottengono la purezza dell'essere, *sattva*, la felicità della mente, la concentrazione, la padronanza dei sensi e l'attitudine alla realizzazione del Sé". *Yoga Sutra* II.41. L'aggiunta della purezza della mente, ottenuta coltivando abitudini benevolenti, fratellanza, amore e compassione, è significativa dal punto di vista etico, soprattutto nell'era moderna della cultura economica in cui la competizione personale e industriale, l'edonismo, la pornografia e la faziosità politica hanno portato alla loro scomparsa. "Essendo puro, il Testimone, semplicemente con il potere di vedere, percepisce [direttamente] i pensieri". *Yoga Sutra* II.20
2. Contentezza, *santosha*, significa non ricercare con troppo entusiasmo i piaceri del mondo ed essere soddisfatti con qualunque cosa si ottenga come frutto del proprio lavoro svolto secondo onestà. "Con la contentezza, si ottiene la gioia suprema". *Yoga Sutra* II.42. La contentezza è una condizione di compostezza interiore che comporta armonia, soddisfazione di se stessi e amore interiore, nella quale si resta imperturbabili di fronte

alle difficoltà esterne. Che la si provi o meno, dipende dal proprio grado di apertura alla contentezza stessa. Diventa una pratica etica, non solamente una virtù, quando condividi la tua contentezza e la tua gioia con gli altri, ma non il tuo malcontento; quando ti allenai a vedere il meglio negli altri e non i loro difetti.

3. Austerità, *tapas*, una sfida personale volontaria; ogni pratica intensiva o prolungata per l'auto-realizzazione che implichi lo sconfiggere le tendenze naturali o le resistenze di corpo, emozioni e mente. Implica il fatto di sopportare pazientemente le vicissitudini della vita, con i suoi alti e bassi, avere la stessa disposizione di fronte al successo e al fallimento, alla perdita e al guadagno, alla notorietà e alla vergogna.
4. Studio di sé, *svadhyaya*, non è il semplice studio di testi sacri ma comprende anche l'osservazione del proprio comportamento così come delle psicodinamiche della mente. Questo può concretizzarsi nel registrare la nostra esperienza in un diario, il che permette la trasformazione di un'esperienza soggettiva in una oggettiva. Come risultato diventiamo consapevoli di ciò che rimane, l'Osservatore, o Testimone, e smettiamo progressivamente di identificarsi con l'Osservato, gli oggetti sensoriali, la personalità, l'insieme dei movimenti mentali e le reazioni abituali. Lo studio di sé porta a discernimento e autocontrollo. I Siddha come Patanjali puntavano non solo alla trascendenza, ma anche alla trasformazione della natura umana inferiore.
5. *Isvarapranidhana*, completo abbandono e meditazione costante sull'Essere Supremo, il Signore. Il Signore, chiamato *Isvara*, è un composto di due parole: Siva e il Sé straordinario. La devozione o abbandono all'Essere Supremo comporta il coltivare l'amore incondizionato per il Signore così come il lasciar perdere ciò che infastidisce. Alla fine si giunge all'equanimità. "Ti lasci andare e accogli Dio" [Gioco di parole

intraducibile, "let go and let God", N.d.T.]. L'abbandono di sé a Dio, che illustra l'aspetto teistico dello Yoga, si trasforma nel cammino di amore e devozione. *Anbu Sivam*, l'Amore è Dio, dicono i Siddha. Amare e rendere servizio all'uomo è amare e servire Dio e innalza l'etica al livello più elevato. L'amore per il Signore rende manifesto ciò che in precedenza era solamente a livello potenziale, la propria Divinità.

### La sincerità sta nel fare ciò che ci si ripromette

Yogi Ramaiah, il mio professore, ripeteva spesso "La sincerità è l'unica valuta che abbia un qualche valore nel Kriya Yoga". La sincerità sta nel fare ciò che ci si ripromette. In altre parole, il potere della buona volontà, l'arbitrio, quando viene esercitato per la conoscenza dei valori, virtù e metodi dello Yoga, ti permette di superare le tue cattive abitudini, le imperfezioni del tuo carattere e le resistenze a trasformarle. Non puoi comprare la felicità con i soldi. Devi superare le limitazioni della tua natura che al momento ti controllano e che sono all'origine della tua sofferenza. La conoscenza dei valori e delle virtù, degli yama e dei niyama dello Yoga è una condizione necessaria, ma è la sincerità la condizione sufficiente per proseguire in direzione della siddhi o perfezione del nostro potenziale divino umano.

L'articolo ha affrontato le domande in merito a quali siano i valori culturali distintivi e le virtù dello Yoga e perché gli stessi siano necessari per trasformare la nostra natura umana e realizzare il nostro potenziale. Per un orientamento su come seguire e praticare yama e niyama, si vedano i riferimenti seguenti.

Riferimenti per maggiori informazioni sugli Yama:

*Opposite Doing: the Five Yogic Keys to Good Relationships (Fare il contrario; i Cinque Cardini dello Yoga per avere Buone Relazioni)*, Ebook di Babaji's Kriya Yoga and Publications,  
[https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#opposite\\_doing\\_ebook](https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#opposite_doing_ebook)

"Gli yama contro la pandemia e la crisi climatica", Il Giornale del Kriya Yoga di Babaji, Inverno 2021, volume 27, n° 4

In merito a Yama e Niyama: *I Sutra del Kriya Yoga di Patanjali e dei Siddha*, di M. Govindan, pagg 76-98  
<https://kriyayogasangha.org/prodotto/i-sutra-del-kriya-yoga-di-patanjali-e-dei-siddha/>

Copyright Marshall Govindan, Marzo 2021

### Perché lo Yoga è come il surf

di M.G. Satchidananda

Ho visto di recente un film dal titolo "Breath" (Respiro). Mi ha ricordato i miei primi anni da surfista. Una storia



moderna illustra gli insegnamenti di saggezza dello yoga tradizionale. Il film parla di due ragazzi adolescenti, Pikelet e Loonie, cresciuti vicino all'oceano sulla costa occidentale dell'Australia. A 13 anni entrambi scoprono il brivido del surf. Dopo una serie di tentativi maldestri, sviluppano gradualmente del talento, soprattutto dopo che un esperto ma modesto surfista di nome Santo inizia a orientarli. Dopo diversi mesi, scoprono sfogliando delle riviste che Santo è uno dei più grandi campioni di surf al mondo. Santo li porta in posti sempre più pericolosi per aiutarli a vincere la loro paura di essere schiantati da grandi onde contro le barriere coralline e gli scogli della costa. Insegna loro come stabilire dove aspettare [le onde] senza farsi schiantare e quando le condizioni meteo e le correnti di marea creano le migliori

condizioni. Pikelet è alquanto bloccato dalla paura. E' un bravo studente, ha dei genitori che gli vogliono bene e una ragazza. Quando Pikelet si blocca e rifiuta di provare a prendere grandi onde, Santo gli ricorda ripetutamente di controllare la sua paura respirando. Per tutto il film Pikelet continua a lottare contro la paura. Loonie vive solo con il padre alcolizzato, che lo maltratta, sopra al bar del padre. Abbandona la scuola. Loonie è impavido, forse anche sconsiderato, ma è bravissimo nel surf.

### I miei primi anni da surfista

Questo film mi ha ricordato i miei primi anni in cui sono cresciuto sulla spiaggia nel sud della California. Ho comprato la mia prima tavola da surf nel 1958, una "Velsey" peso leggero in legno di balsa. La parte inferiore in vetroresina era di color indaco. La pinna era di mogano, Dal momento che ero alto meno di un metro e mezzo e la tavola era lunga 2 metri e mezzo, e che le onde a Hermosa, Redondo e Dockweiler Beach a volte erano persino più alte, potevo comprendere i sentimenti di eccitazione e di paura di Pikelet nel film. Il surf ha fatto affiorare in me emozioni e brividi. La Westchester High School, che ho frequentato verso la metà degli anni '60, era a un solo miglio dalla spiaggia. Ho fatto surf in molte altre spiagge su e giù per la costa con gli amici di un club. Indossavamo giacche blu con la scritta del nome del club, *The Pacific (Il Pacifico)*, impressa a grandi lettere sul dorso. Durante la mia adolescenza ho trascorso tutte le estati in spiaggia. L'oceano era anche profondamente misterioso e mi faceva interrogare in merito al senso e alla ragione della mia vita. Per quando ho avuto diciassette anni la mia idea che "la vita è una spiaggia" si era smorzata nelle ombre di queste domande esistenziali e nel rischio di essere arruolato per combattere nella guerra in Vietnam.

Attribuisco la mia iniziale attrazione per la meditazione alle molte estati spese in spiaggia e a fare surf. Quello scenario è stato per me il contesto ideale per riflettere su quelle domande. L'anno in cui mi sono diplomato alla Westchester High School, 35 studenti hanno ricevuto la National Merit Scholarship (Borsa di

studio nazionale al merito), molti più che in qualsiasi altra scuola della California in quell'anno, e visto che non ero uno di loro, mi sono sentito obbligato a eccellere all'università e probabilmente a sgobbare più dei miei colleghi. In questo senso ho preso da mio padre, che aveva ricevuto una borsa di studio per frequentare la facoltà di ingegneria al Carnegie Institute of Technology di Pittsburgh in Pennsylvania e si era laureato nel 1939 posizionandosi al secondo posto del suo corso conseguendo una laurea nel settore allora emergente dell'ingegneria aeronautica. Mio padre era anche un filosofo e, quando avevo 12 anni, mi ha regalato l'edizione "Great Books" dell'Enciclopedia Britannica, che consta di 52 volumi ed è frutto del lavoro di tutti i più grandi pensatori della civiltà occidentale. Non li ho ancora letti tutti!

### Perché lo Yoga è come il surf?

Quasi tutto nel film "Breath" potrebbe essere visto come una metafora di quanto ho imparato sullo yoga. Ho iniziato a rendermene conto dapprima quando Santo parla in modo sprezzante delle sue foto e dei suoi premi da campione di surf quando i due ragazzi gli mostrano le riviste di surf che hanno trovato. "Anche le foto che fate sono prive di significato" dice. "I soli momenti importanti sono quelli in cui dimentichi chi sei e senti di essere una cosa sola con le onde". Loonie replica sbuffando: "Non mi far sorbire i tuoi discorsi da hippie".

In quanto yogi, vedo il mondo come un gioco di forze. Vedo che a livello individuale come collettivo la gente è mossa da "onde" di emozioni, soprattutto paura, superbia, rabbia, lussuria, e che solamente i saggi cercano di trascenderle, di diventare Uno con l'"oceano", di "dimenticare" il sé individuale e abbandonare la prospettiva dell'ego per quella del Testimone dei drammi della vita.

Il nome "Santo" è per me un richiamo a *santosh*, l'osservanza yogica, o virtù, che riguarda l'autodisciplina. *Santosh* è contentezza, che può essere coltivata apprezzando quello che si ha e desiderando

non più di quanto è necessario per il proprio sostentamento.

Ci sono quattro grandi osservanze secondo lo Yoga Sutra II.32 di Patanjali:

- *sauca* o purezza, da realizzarsi a livello fisico, vitale e mentale;
- *tapas* o intensa sfida personale a superare qualsiasi limitazione o difetto della natura umana;
- *svadhyaya* o studio di sé, comprende l'osservazione del proprio comportamento così come delle psicodinamiche della mente; studio di testi sacri;
- *ishvarapranidhana* o abbandono al Signore, o lasciare la prospettiva dell'ego per quella del Testimone.

Al versetto 557 del *Tirumandiram* sono indicati altri dieci niyama:

Il tapas, la meditazione, la serenità e la santità  
La carità, i voti della via del Saiva e l'apprendimento del Siddhanta  
Il sacrificio, Siva, puja e i pensieri puri  
Con questi dieci, colui che segue il niyama perfeziona la Sua via.

Non ci può essere una vita fisica o spirituale senza un ordine e un ritmo, i niyana sono il mezzo per vivere una vita armoniosa e ordinata, che favorisce l'efficacia e la perfezione e preparano il sadhak dello yoga a qualsiasi lavoro gli venga dato. Hanno tutti la funzione di aiutare a realizzare la perfezione del tuo potenziale. Non sono solamente il secondo degli otto rami dell'*astanga yoga*, ma sono ciò che connota il più elevato samadhi integrale o Autorealizzazione a tutti i livelli.

### **Perché lo Yoga? Perché il surf?**

Le ragioni per praticare lo yoga e il surf sono diverse come lo sono le persone che li praticano. Per il surf, ci sono la sfida, l'emozione, il fascino magnetico dell'oceano e l'attrazione verso le forze della natura. Alcune persone, come il mio professore di storia alla Georgetown University, che non lo aveva mai

sperimentato, mi hanno detto che è una forma di "fuga dalla realtà". Per la maggior parte dei miei amici, la ragione era anche di socializzazione e in linea con la cultura locale alla "Beach Boys" degli anni sessanta. "The Beach Boys" frequentavano la nostra rivale Redondo Beach High School. C'era anche un bisogno di ribellione contro l'atteggiamento conservatore, a livello politico come sociale, dei nostri genitori che, come mio padre, erano veterani della seconda guerra mondiale e ingegneri assunti da aziende aerospaziali locali che progettavano aerei militari e missili.

Allo stesso modo, le motivazioni di chi pratica lo yoga sono tanto svariate quanto la loro comprensione del termine "yoga", che è diventato un omografo, una parola con molti significati differenti. Come il surf, per alcuni è la sfida a conoscere a fondo le posizioni, per altri è un modo per socializzare, altri ancora lo fanno per perdere peso o per questioni di salute. Come nel surf, relativamente pochi praticano lo yoga per sperimentare l'unità spirituale. Quando Pikelet rinuncia a cavalcare l'onda più pericolosa di una spiaggia conosciuta come "Old Smokey", Santo gli dice "Pensavo tu fossi un vero surfista, non uno qualsiasi".

### **Il surf e lo yoga richiedono entrambi coscienza: attenzione e pratica**

Coscienza è essere attenti e posati verso la nostra esperienza interiore ed esteriore. Consiste in attenzione e pratica. Ci aiuta ad allenare la nostra attenzione a notare ciò che normalmente ci sfuggirebbe, come la tensione fisica, una qualsiasi emozione o i nostri schemi abituali di pensiero o reazione. Ci aiuta a riconoscere i nostri punti ciechi, che sono cose di noi stessi che non notiamo e che, di conseguenza, ci procurano sofferenza e molto stress. Per esempio, una tendenza a reagire con rabbia, a preoccuparsi o a deprimersi di fronte a eventi inaspettati.

Il cervello umano si è evoluto per garantire la sopravvivenza grazie alla comprensione e alla sperimentazione di innumerevoli pericoli, per cui abbiamo un "pregiudizio negativo", un cervello che è

fatto per apprendere da ciò che è negativo e pericoloso per la nostra sopravvivenza, ma non siamo predisposti a imparare da ciò che è positivo. "Tralascia una tigre oggi e domani non sarai più qui. Tralascia una carota oggi e avrai più probabilità di ottenerne una domani". Quindi ci preoccupiamo troppo di ciò che potrebbe succedere. A meno che non facciamo uno sforzo per focalizzare la nostra attenzione su ciò che è buono, normalmente lo tralasciamo.

Santo aiuta Pikelet a riconoscere e vincere il suo punto cieco nell'affrontare grandi onde ricordandogli di fare parecchi respiri consapevoli e di lasciar perdere la paura di ciò che potrebbe succedere se cadesse dalla sua tavola da surf.

Nei nostri punti ciechi è facile perdere l'attenzione e distrarsi, quindi occorre pratica per sviluppare una stabilità della nostra consapevolezza tale da porci domande sincere ed esaminare, con curiosità e lucidità, ogni determinata situazione, domanda o problema. Questo è il discernimento.

I punti ciechi agiscono in modo inconsapevole e automatico laddove uno stato di flusso agisce consapevolmente e in automatico. I punti ciechi ci provocano molta sofferenza e molto stress. La condizione di cecità deriva dall'essere persi e non vederci chiaro, mentre lo stato di flusso proviene dal trovarsi in una posizione di visione lucida da cui mollare la presa.

All'inizio occorre dare sforzi per focalizzare la propria attenzione sul respiro, sul corpo, sui pensieri o sulle emozioni. Con la pratica questo focus diventa automatico. Uno stato di default di presenza, calma e contentezza, che può essere definito "di flusso", prende il posto della cecità.

La risonanza magnetica dei cervelli di chi medita da lungo tempo evidenzia come essi, diversamente dai neofiti della meditazione, per concentrarsi non usino la parte del cervello preposta ai processi cognitivi e decisionali, la corteccia prefrontale; e così si concentrano facendo molta meno fatica. La ricerca

mostra anche che in loro ci vuole più tempo perché si esaurisca il glucosio nel sangue del cervello, ovvero il livello di zucchero che circola nel sangue in ogni determinato momento e che è la principale fonte di energia per le cellule del corpo. Di conseguenza, possono conservare un costante stato di coscienza senza fare sforzi e rimanere nel flusso della vita, vedere con lucidità i loro punti ciechi e reagire alle prove con benevolenza e creatività anziché reagire a influenze negative.

### **Santo, il guru**

Come santo sulla sua tavola da surf, cavalcare le grandi onde, rimanere in equilibrio, che nello yoga e nell'Ayurveda è definito *sattva*, significa anche conservare la stessa disposizione di fronte alle dualità della vita, come ad esempio dolore e piacere, preferenze e avversioni, ottenere e perdere. Altrimenti, come il surfista che perde l'equilibrio e cade dalla tavola da surf, possiamo essere schiacciati dalle onde delle emozioni e perdere di vista *Sat*, il vero Essere, la Verità, Ciò a cui tutto è sotteso in quanto *satchidananda*, essere assoluto, coscienza e beatitudine. Quando conserviamo il sattva, l'equilibrio, la calma, siamo in grado di cavalcare le onde delle prove della vita e realizzare lo Yoga, l'unità. Mantenere la calma è il primo obiettivo dello Yoga. Nella calma, lo yogi può udire l'orientamento del guru interiore, ciò che Sri Aurobindo definisce l'"essere psichico".

A un certo punto Santo dice ai ragazzi: "Non cercate nemmeno di parlare di quello che avete vissuto sulle onde! Limitatevi ad esserlo". Questo mi ha ricordato l'ammonizione del mio insegnante a non parlare del samadhi, lo stato in assenza di respiro di comunione con Dio, né di qualsiasi altra esperienza spirituale. Questo è perché quando parli di un'esperienza spirituale, la abbassi al livello mentale e intellettuale, esponendoti a giudizi, dubbi o altro. Inoltre, più parli del samadhi, più te ne stai allontanando, perché il samadhi non è quello che pensi, ma letteralmente ciò che non pensi. Implica il silenzio mentale. Parlarne è come cercare di misurare l'oceano con un cucchiaino

da tè. Non potrai mai *conoscere* il samadhi, puoi solo esserlo.

La fine del film "Breath" lo rende un racconto di ammonimento sia per i surfisti che per gli yogi. Prima ancora di raggiungere i 18 anni, Loonie il surfista impavido muore. Pikelet ha già rinunciato a fare surf con Santo e Loonie e ritorna dai genitori e a scuola. Santo sta per diventare padre. Il film ci lacia con la speranza che il suo amore si espanderà in nuove direzioni. Anni dopo, Pikelet, in lutto per la morte del suo amico, dice di lui; "Non aveva paura perché si sentiva privo di valore e quindi non aveva niente da perdere." Ci racconta anche che adesso, da adulto, a volte va a fare surf, "ma semplicemente per sentire le onde". Non farò spoiler sulla fine del film aggiungendo altro. Entrambi fanno delle scelte. Così come ne farai tu. Anche se può sembrare che tu abbia il libero arbitrio di fare le tue scelte, siamo tutti il prodotto unico dei nostri condizionamenti, delle nostre scelte passate e della cultura e delle forze storiche della nostra giovinezza. Ecco perché saggi come i Siddha Patanjali e Tirumular ci dicono che occorre coltivare i niyama, le osservanze virtuose dello Yoga, con "pratica ed attenzione", per sostituire i nostri condizionamenti passati e realizzare la siddhi o perfezione del nostro potenziale.

Per ulteriori approfondimenti su questi argomenti:

*I Sutra del Kriya Yoga di Patanjali e dei Siddha*, di M. Govindan

<https://kriyayogasangha.org/prodotto/i-sutra-del-kriya-yoga-di-patanjali-e-dei-siddha/>

*The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram (Lo Yoga di Tirumular; Saggi sul Tirumandiram)*, by Drs. T.N. Ganapathy and KRA Arumugam;

*The Thirumandiram*.

Disponibili su: <https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.html>

## Proteggi il tuo cervello dal declino cognitivo: 3 semplici pratiche

Potresti credere di non poter fare molto contro l'effetto dell'invecchiamento sul cervello. Dopo tutto, non è qualcosa di inevitabile?

Da un certo punto di vista sì, perché non possiamo rimontare nel tempo né modificare il nostro livello di istruzione o di intelligenza (entrambi fattori che ritardano l'insorgere dei sintomi dell'invecchiamento). Ma, che tu sia sulla trentina o verso la fine della quarantina, adottare specifici stili di vita comportamentali può avere un effetto tangibile su quanto bene invecchi. Anche quando hai cinquant'anni e più, attività come imparare una nuova lingua o a suonare un nuovo strumento, partecipare a un esercizio aerobico e sviluppare relazioni sociali significative può fare meraviglie per il tuo cervello. Non c'è dubbio che se smettiamo di prenderci cura di noi stessi è la nostra mente a farne le spese e invecchia.

## Il processo di invecchiamento e declino cognitivo

Nel corso del tempo, nel nostro cervello si ha un accumulo di tossine quali le proteine tau e le placche beta-amiloidi che corrispondono al processo di invecchiamento e al connesso declino cognitivo. Anche se questo fa parte del naturale processo di invecchiamento, sono molti i fattori che possono acuirlo. Stress, neurotossine come l'alcool e mancanza di sonno – in termini di qualità e quantità – possono accelerare il processo.

La neuroplasticità – la funzione che permette al cervello di modificarsi e svilupparsi nel corso della nostra vita – ha tre meccanismi: connessione sinaptica, mielinizzazione e neurogenesi. La chiave per resistere all'invecchiamento sta nel migliorare la neurogenesi, la nascita di nuovi neuroni. La neurogenesi si verifica molto più nei neonati e nei bambini che negli adulti. Uno studio del 2018 effettuato da ricercatori della Columbia University evidenzia come negli adulti questo tipo di attività neuroplastica si produca

nell'ippocampo, la parte del cervello che elabora e conserva i ricordi. Questo vale nella misura in cui ogni giorno affrontiamo e archiviamo nuove esperienze per poi consolidarle durante il sonno. Più esperienza facciamo di nuove cose, attività, persone, luoghi ed emozioni, più è probabile che stimoliamo la neurogenesi.

Tenendo tutto questo a mente, possiamo elaborare un piano basato su tre punti per stimolare un "invecchiamento resistente" grazie all'attivazione della neurogenesi nel cervello:

### **1. Aumenta il battito del cuore**

Esercizi aerobici come correre o camminare a ritmo sostenuto hanno un enorme impatto potenziale sulla neurogenesi. Uno studio del 2016 sui ratti ha mostrato che gli esercizi di resistenza fisica sono maggiormente efficaci per aumentare la neurogenesi. Battono gli allenamenti a intervalli ad alta intensità (HIIT) e quelli contro resistenza [in generale quelli effettuati con i pesi, N.d.T.], anche se in ogni caso differenziare gli esercizi ha i suoi lati positivi.

Puntate a fare esercizi aerobici per 150 minuti a settimana e, a una strada trafficata, preferite la palestra, il parco o uno scenario naturale per evitare di compromettere la produzione del fattore neurotrofico cerebrale (BDNF), un fattore di crescita che stimola la neurogenesi che può essere potenziato dagli esercizi aerobici. In ogni caso, fare esercizi in aree inquinate ne diminuisce la produzione.

Se non vi piace fare esercizio da soli, considerate la possibilità di mettervi a fare uno sport di squadra o uno a componente sociale come il ping-pong. Anche lanciarsi nelle dinamiche legate alla socialità può aumentare la neurogenesi e, in molti casi, permette di esercitare la coordinazione mano-occhio, che secondo alcune ricerche porta a cambiamenti strutturali nel cervello che possono essere collegati a una gamma di benefici cognitivi. E' stato evidenziato come questa combinazione di coordinazione e socializzazione aumenti lo spessore del cervello nelle parti della

corteccia connesse al benessere socio-emozionale, che è cruciale quando invecchiamo.

### **2. Cambia le tue abitudini alimentari**

I dati mostrano che la limitazione delle calorie, il digiuno saltuario e quello intermittente stimolano la neurogenesi negli esseri umani. Negli studi sui roditori è stato scoperto che il digiuno intermittente migliora la funzione cognitiva e la struttura del cervello, e riduce sintomi di disturbi metabolici quali il diabete. Ridurre il consumo di zucchero raffinato aiuta a ridurre i danni ossidativi alle cellule cerebrali, e sappiamo che un aumento di tali danni è legato a un maggior rischio di sviluppare la malattia di Alzheimer. E' stato dimostrato che anche il digiuno di ventiquattro ore basato solo sull'assunzione di acqua aumenta la longevità e stimola la neurogenesi.

Previo consulto con il vostro dottore, provate una qualsiasi delle modalità seguenti:

- Digiuno di 24 ore bevendo solo acqua, una volta al mese
- Ridurre l'apporto di calorie del 50/60% in due giorni non consecutivi della settimana, per due o tre mesi o su base continuativa
- Ridurre le calorie del 20% ogni giorno per due settimane. Potete farlo tre o quattro volte all'anno
- Mangiare solamente tra le 8 del mattino e le 8 di sera, o tra mezzogiorno e le 8 di sera, come regola generale

### **3. Dai la priorità al sonno**

Il sonno aiuta a stimolare il sistema glinfatico di "pulizia" neurale, che scarica l'accumulo nel cervello di tossine legate all'età (le proteine tau e le placche beta-amiloidi menzionate più sopra). Quando le persone dormono poco, si producono perdite di memoria e le ricerche dimostrano che una notte in bianco ha un'incidenza sul QI. Puntate a una durata del sonno tra le sette e le nove ore e a fare un riposo nell'arco della giornata, se vi va. Il nostro bisogno di sonno diminuisce con l'avanzare dell'età.

## Notizie e note

Naturalmente ci sono eccezioni individuali, ma avere una durata del sonno omogenea e assicurarsi di avere sufficienti qualità e lunghezza del sonno sostiene l'elasticità del cervello nel corso del tempo. Quindi, come sapere se si dorme abbastanza? Se nel weekend ti svegli in automatico alla stessa ora in cui ti devi svegliare in settimana, probabilmente dormi a sufficienza. Se invece hai bisogno di restare a letto o di fare lunghi sonnellini in giornata, probabilmente non dormi abbastanza.

La notte, prima di andare a letto di cerca di praticare la coscienza o lo *yoga nidra*, una meditazione guidata basata sulla respirazione che secondo diversi studi migliora la qualità del sonno. Ci sono molte registrazioni online, se vuoi sperimentarla.

Scegli fra i metodi suggeriti più sopra, quello che senti maggiormente nelle tue corde, e mettilo in pratica fino a farlo diventare un'abitudine, poi passa a un altro e così via. Potrebbe succedere che per la fine dell'anno tu ti senta più in salute, più energetico e motivato di adesso, anche se sarai più vecchio di un anno.

### Seminari di iniziazione

Milano con Marco Arjuna - 26/27 Giugno 2021

Villasanta (MB) con Siddhananda Sita

26/25 Settembre 2021

(secondo livello) **Sotto il Monte (BG)** con Siddhananda Sita - 1/2/3 Ottobre 2021

### Sono disponibili le versioni MP3 degli album

- 'OM Kriya Babaji Stuti Manjari'
- 'Canti devozionali dalla tradizione del Kriya Yoga'
- 'Risveglio dal sogno'

Con l'acquisto avrai accesso immediato a [gumroad.com](https://gumroad.com) e potrai ascoltarli sul tuo telefono, tablet, PC o altri dispositivi.

<https://www.babajiskriyayoga.net/email/bky-monthly-promo/english/bky-mp3-audio.html>

### Video intervista con M. G. Satchidananda

Guarda la sua intera intervista di 45 minuti per il film **The Grand Self**, incluse domande e risposte sul corpo di luce, gli insegnamenti del Siddha sulla trasformazione di tutti e cinque i corpi.

<https://www.babajiskriyayoga.net/email/bky-monthly-promo/italian/bky-grand-self-movie-satchidananda-interview.html>

### Ricevi le immagini con i messaggi di Babaji

Ispirazione dalle parole di Kriya Babaji e dalla saggezza della nostra tradizione.

Li ricevi via Whatsapp 2-3 volte a settimana, in Italiano e li trovi in inglese su Instagram:

@babajiskriyayoga

Per maggiori informazioni [Clicca qui](#)

### Incontri online, lezioni di Yoga, domande e risposte

Molti dei nostri Acharya stanno offrendo il loro supporto agli iniziati e ai non iniziati attraverso lezioni di Hatha Yoga in streaming online, satsang e incontri su Zoom. Tuttavia, le tecniche di Kriya Yoga che

vengono insegnate durante i seminari di iniziazione non possono essere condivise durante questi. incontri Il loro scopo è quello di incoraggiare i partecipanti a meditare e secondariamente, di dare qualche ispirazione. Le domande degli iniziati sulle tecniche del Kriya Yoga troveranno risposta solo in un ambiente personalizzato, dove la riservatezza è assicurata, sia via e-mail che per telefono o di persona.

*Usate Zoom per partecipare alle lezioni online di Kriya Hatha Yoga, di meditazione e ai satsang.*

**In Europa per gli iniziati**

Satsang della domenica: 14.30 durata: 60/90 minuti.

**Sadhana di gruppo**

da lunedì a sabato dalle 12.30 alle 13.30

**M.G.Satchidananda condurrà il Satsang Internazionale per iniziati al Kriya Yoga**

*Domenica 20 giugno dalle 14.30 alle 16.00*

Se non sei già iscritto a questi incontri regolari, dovrà iscriverti almeno 24 ore prima. Link e istruzioni per la registrazione:

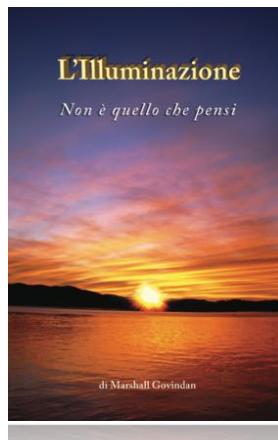
<https://kriyayogasangha.org/babajis-kriya-yoga-online-satsang/>

*COVID-19 e seminari di iniziazione al Kriya Yoga di Babaji*

*Poiché le autorità di molti paesi stanno allentando le restrizioni e poiché il rischio di infezione dal COVID-19 continua ad essere molto alto, il Consiglio di Amministrazione raccomanda un "allontanamento sociale" fisico come corollario al primo yama o restrizione sociale: ahimsa, non fare danni. Riconosciamo che le condizioni variano molto tra i vari paesi e persino le città. Tuttavia, al virus non importa in quale paese o città ti trovi. Ha dimostrato costantemente di essere più pericoloso del previsto. Gli studi confermano che gli "aerosol" esalati dalla normale respirazione, e non solo le piccole goccioline espulse da un colpo di tosse o uno starnuto, contribuiscono a diffondere il virus nelle stanze (a*

*differenza dell'esterno). Di conseguenza, una persona in una stanza chiusa o in un aereo può rapidamente infettare decine di altre persone in pochi minuti, indipendentemente dal fatto che i governi tolzano le restrizioni a causa della pressione economica.*

## **Pubblicazioni**



**L'Illuminazione non è quello che pensi**  
*Marshall Govindan - OM Edizioni*

Illuminazione: non è quello che pensi mostra come è possibile sostituire la prospettiva dell'ego - l'abitudine ad identificarsi con corpo, emozioni e pensieri - con una nuova prospettiva: quella del Testimone, quella dell'anima...pura coscienza. Attraverso una logica chiara e precisa, pratiche per la vita di ogni giorno e meditazioni guidate, questo libro spiega come è possibile liberarsi dalla sofferenza, godere di pace profonda e accedere alla conoscenza intuitiva.

I temi trattati in questo libro analizzano le descrizioni di illuminazione in diversi saperi e tradizioni spirituali, il processo verso l'illuminazione e come superare gli ostacoli interiori al raggiungimento di quel grande fine.

<https://kriyayogasangha.org/prodotto/illuminazione-non-e-quello-che-pensi/>



## Kriya Yoga: Riflessioni lungo il cammino di Marshall Govindan e Jan Durga 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.

<https://kriyayogasangha.org/prodotto/riflessioni-lungo-il-cammino/>

## LA GRAZIA DEL KRIYA YOGA DI BABAJI

Corso per corrispondenza



Jan Durga Ahlund e M. Govindan Satchidananda

© 2012 Babaji Kriya Yoga & Publications, Inc.  
Babaji Kriya Yoga Order of Acharyas

## La grazia del Kriya Yoga di Babaji di Marshall Govindan e Durga Ahlund

Per tutti i ricercatori sinceri, il Corso della Grazia è un corso biennale per corrispondenza.

*"Sperare in un cambiamento nella vita umana senza un cambiamento nella natura umana è una proposta irrazionale e non spirituale; è chiedere qualcosa di innaturale e irreale, un miracolo impossibile."*

*Sri Aurobindo*

Ricevi a casa il primo anno di Corso della Grazia con le lezioni complete, incluse le esercitazioni.

<https://kriyayogasangha.org/prodotto/la-grazia-del-kriya-yoga-di-babaji/>

## Kriya Yoga di Babaji in Italia

[kriyayogasangha.org](http://kriyayogasangha.org)

[info@kriyayogasangha.org](mailto:info@kriyayogasangha.org)

[YouTube](#)

[Facebook](#)

[Telegram](#)

[Anchor](#)