



GIORNALE DEL KRIYA YOGA DI BABAJI

Volume 30 - Numero 1 - Primavera 2023

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

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

info@babajiskriyayoga.net - www.babajiskriyayoga.net

Preferenze e avversioni sono la malattia della Mente

di M. G. Satchidananda

Il percorso verso una condizione di Autorealizzazione, o Illuminazione, può essere facilitato ricordando e ripetendo mentalmente brevi affermazioni che possono mettere in cortocircuito, interrompere o quantomeno indebolire i movimenti della mente e del corpo emozionale/vitale. Eccone alcune che possono servire a tale scopo:

Preferenze e avversioni sono la malattia della mente

Spiegazione: Preferenze e avversioni sono espressione rispettivamente degli attaccamenti e della repulsione.

Sono tra le forme più sottili di desiderio. A causa di tale sottigliezza, spesso se ne ignorano gli effetti. Patanjali definisce "attaccamenti" e "repulsione" come due dei cinque klesha o cause di sofferenza, risultato essi stessi di altri due: l'ignoranza della propria identità (avidya) e l'egoismo, ovvero l'abitudine di identificarsi con ciò che non si è: corpo, mente ed emozioni. La quinta causa di sofferenza è la paura della morte.

Preferenze e avversioni si manifestano spesso nel corpo vitale come pulsioni smosse da ricordi (vasana) o da abitudini (ahamkara). La mente crea costantemente associazioni tra i ricordi e le sensazioni del momento, le cose osservate, udite, odorate, gustate o toccate. La loro interazione crea istantaneamente pulsioni nel corpo vitale, la sede di emozioni e desideri. *(continua a pag. 2)*

Indice dei contenuti

1. Preferenze e avversioni sono la malattia della Mente, di M. G. Satchidananda
2. Il potenziale spesso inutilizzato della devozione, di Jan Ahlund
3. Kriya yoga: sintonia, sadhana e servizio, di Nityananda
4. Notizie e note



Il desiderio è una trappola.

Spiegazione: Tutti hanno desideri. Però chi è saggio non si lascia trascinare da essi soffermandocisi. Evita di fantasticare su come sarebbe felice se l'oggetto del suo desiderio si manifestasse. Ha compreso che, se ci si sofferma su un desiderio, si soffre finché il desiderio stesso non è realizzato, il che comporta una riduzione temporanea di desiderio fino all'insorgere di un nuovo desiderio nella mente.

Semplicemente, il saggio si ricorda di "lasciar perdere" i desideri invece di diventarne ossessionato. Questo non significa che il saggio eviti il piacere dei sensi, ma che prova gioia nell'essere il Testimone prima, durante e dopo qualunque esperienza.

Chi sono? Chi è a provare questo desiderio?

Spiegazione: Quando ci si pone domande come queste, si cambia automaticamente la propria prospettiva e si adotta quella del Testimone. L'unica risposta vera a tali domande è "Io sono Ciò" che osserva, che è Testimone dei movimenti di mente, sensi ed emozioni.

Ho una preferenza?

Spiegazione: Poniti tale domanda se ti capita di voler sapere se una decisione che hai preso o una scelta che hai fatto o stai per fare proviene dall'ego. Solo l'ego ha preferenze. Chi sei realmente è contento 24 ore al giorno, 7 giorni su sette. Ha una mente equanime rispetto a ogni cosa. Il saggio vede il proprio karma, ovvero la conseguenza di pensieri, parole e azioni del passato, manifestarsi nella vita di ogni giorno. E per evitare di creare karma ulteriore, si limita a osservarlo senza preferenze. Questo non significa che sia indifferente. Il progressivo diminuire dell'influenza del Karma gli permette di scoprire il proprio dharma, il suo cammino verso l'Autorealizzazione, che lo motiva ad agire con amore e gentilezza, a compiere i propri doveri (svadharma) e ad esprimere le sue qualità uniche (svabhava). Si veda a tal proposito il testo yogico, la Bhagavad Gita, in cui Krishna consiglia ad Arjuna, il capo guerriero, di essere un guerriero e

combattere i suoi parenti in una guerra civile sul campo di battaglia di Kurushetra.

Lasciati andare e abbandonati a Dio.

Spiegazione: Quando ripetiamo "lasciati andare", molliamo la presa rispetto a qualsiasi pensiero, emozione, desiderio o paura che stiano agitando la mente in quel momento. La consapevolezza si espande. Smettiamo di soffrire a causa del bisogno di controllo. L'origine di tutte le emozioni risiede nel "voler controllare" e nel "voler essere amati". Quando ci ricordiamo di "lasciarci andare e abbandonarci a Dio", ci rilassiamo e seguiamo la corrente della vita, come una persona che venga trascinata in un fiume pieno di massi, "in controllo, fuori controllo". Mollando la presa veniamo guidati dalla nostra intelligenza superiore senza l'influenza di paure o desideri.

Anche questo passerà.

Spiegazione: Rimanendo calmi nell'azione possiamo creare le condizioni ideali per poter instaurare la prospettiva del Testimone. Quando nella nostra vita le cose vanno male, invece di provare delusione, rabbia o frustrazione, ricorda che "Anche questo passerà". Quando le cose vanno bene, quando ottieni ciò che vuoi, evita di entusiasmarti troppo, ricordandoti che "Anche questo passerà". Tutte le circostanze sono temporanee. Ogni cosa cambia. Vedi i cambiamenti di circostanze come opportunità di mantenere la calma prospettiva del Testimone.

Sii calmo.

Spiegazione: Il celebre adagio di Paambatti Siddha, espresso in lingua Tamil dalla parola summa, è stata la prima cosa su cui il mio insegnante Yogi Ramaiah mi ha appreso a meditare nel 1970. A quel tempo, mi ha anche detto che è presente nella Bibbia, nei Salmi di Davide, espresso come "Sii calmo e sappi: io sono Dio". In quanto percorso diretto, lo yoga implica il costante ricordarci, dopo averla dimenticata, della realtà assoluta di chi siamo.

(continua a pag. 3)



I riferimenti preferiti dei Siddha a chi siamo realmente comprendono l'Osservatore, in quanto distinto dall'Osservato, ovvero ogni altra cosa, vettivel, vasto spazio luminoso, Siva Shakti, energia cosciente, Ciò, Sivam, bontà. Ricercando la calma, soprattutto nel corpo fisico, posso accedere alla presenza del Testimone e smettere di identificarmi con qualunque pensiero, tensione o emozione che stia provocando separazione dalla fulgida consapevolezza del Sé. In questa quiete posso indagare sul "perché io non mi senta bene". Oppure, quando analizzo il corpo, [posso chiedermi] "perché provo questa tensione". Focalizzando la mia attenzione esattamente sulla parte del corpo in cui sento la tensione e rimanendo calmo, sono in grado di liberarmene.

La danza cosmica di Siva comprende creazione, conservazione, dissolvimento, occultamento e grazia. Si ha occultamento quando dimentichiamo la nostra identità, quando ci sentiamo separati da Ciò. Si ha grazia quando ce ne ricordiamo e ci identifichiamo con Ciò. Sii davvero grato per quanto tutte le distrazioni possano fungere da promemoria di dove e come avviene la separazione, e del fatto che ogni cosa è espressione della danza del Divino. Che ripetere le affermazioni riportate più sopra possa aiutarti a ricordare!



Il potenziale spesso inutilizzato della devozione

di Jan Ahlund

I Tantra ci dicono che il Signore esiste all'interno, ma non si manifesta nella stessa misura all'interno di ogni essere. Si sperimenta il tocco del Signore senza chiederlo.

I Siddha dicono che questa gemma è nascosta dentro di noi e che può essere trovata solamente attraverso un'indagine del Sé. Questa gemma si riflette su di noi sotto forma di flusso di energia dinamica, un flusso di

conoscenza di quanto prima ignoravamo, di aumento di intuizione, discernimento, comprensione e devozione. A volte, l'energia dinamica si esprime come espansione di una luce d'amore che è sicuramente più che umana. La luce d'amore è devozione. Ed è tale luce d'amore a poterci guidare a una condizione di grande liberazione e svuotamento. Questa grande liberazione può condurci alla Terra Promessa...la realizzazione del Sé.



Iniziamo a praticare lo yoga per una miriade di ragioni. Non esistono due persone che abbiano intrapreso lo stesso percorso nello stesso momento e per lo stesso motivo. È possibile che tu sia rimasto sullo stesso cammino che hai iniziato o che tu abbia vagato passando da un cammino a un altro. È possibile che tu pratichi lo yoga con regolarità e grande serietà ricercando salute e felicità, o che semplicemente tu lo consideri un hobby. Ma se sei rimasto su un percorso di yoga o ci sei tornato più e più volte, posso ritenere che tu stia ricercando qualcosa che non ha ancora sperimentato nelle asana, nei pranayama, nella meditazione e nei mantra. Posso ipotizzare che tu stia anelando a quel ponte che ti porterà nella profonda pace del tuo essere e che tu stia cercando la chiave occulta per accedere al tuo sé più recondito. Per cui ti propongo la pratica della Devozione o Bhakti Yoga come metodo per fare un'esperienza rara e splendida del tuo essere. Il Kriya Yoga comprende il Bhakti Yoga, però la devozione non consiste semplicemente nel cantare mantra o nell'eseguire adorazione rituale o nel pregare. *(continua a pag. 4)*



La devozione è uno stato di grazia che si manifesta attraverso una pratica consacrata e sincera della ricerca del sé.

Per me la devozione non ha mai avuto niente a che vedere con l'adorazione. Si tratta piuttosto di ricercare uno stato sacro di cuore e mente. È un'energia di calma e consapevolezza che coinvolge nell'energia che fluisce mentre si pratica un'asana, o che suscita lacrime di gioia durante la ripetizione di un mantra, o che conduce a più profondi stati di coscienza mentre si medita. La devozione può stabilire una connessione tra corpo, ente, cuore e prana più forte di una pratica che ne sia priva. La devozione apporta quiete e ti fa sentire il tuo essere, perfino mentre pratichi un'asana. La devozione centra e concentra la mente. La devozione trasforma la meditazione in una preghiera. Più forte è la tua devozione, più profonda e intensa sarà la tua meditazione. La devozione può svelare un mantra, mutando il mantra che pratichi da uno che calma pensieri agitati a uno che davvero opera una trasformazione. La devozione può purificare il cuore e la mente e svelare l'essenza del tuo essere. La devozione è il sentimento che sperimenti una volta che la shakti divina fluisce illimitata dentro di te.

Risvegliarsi alla devozione

Non è necessaria devozione per perfezionare le asana o raggiungere stati più elevati di meditazione. Nel Kriya Yoga non viene suggerito di essere devoti alla sua sorgente, Kriya Babaji, come se fosse il tuo Guru, e nemmeno di essere devoti. Però il Bhakti Yoga costituisce sia un metodo che una tappa evolutiva dello Yoga. Ritengo che, se continui a praticare regolarmente le tecniche di Kriya Yoga, si farà strada in te una condizione di devozione.

Perché le tecniche Kriya e le pratiche di asana, pranayama, mantra e meditazioni sono state concepite non solo per accrescere consapevolezza e dinamismo, ma anche perché noi ci apriamo all'influenza dell'essere interiore. Molti studenti acquisiscono sicurezza nelle tecniche e fede negli insegnamenti

della tradizione dei Maestri dello Yoga solo quando da una pratica superficiale dello Yoga passano a una vera ricerca [spirituale]. La devozione ci aiuta in questo processo e la fiducia negli insegnamenti ci apre alla devozione stessa.

E quindi, come evolve la devozione?

Probabilmente niente rende oscuro il concetto di "devozione" quanto cercare di comprenderlo. Il meglio è lasciare semplicemente che la devozione sia quello che è, senza cercare di comprenderla. È possibile che tu sappia di averla, ignorando però quando l'hai acquisita o cosa l'abbia fatta insorgere in te. Può darsi che tu preferisca definire la devozione come "aspirazione". Quello che posso dire è che quando la devozione o aspirazione fa la sua comparsa, nel Kriya Yoga si manifesta per prima cosa sotto forma di sintonia. La sintonia è qualcosa che si manifesta dentro di noi all'aumentare della consapevolezza. Non ha bisogno della mente pensante. La sintonia è uno stato di interocezione, che è la nostra capacità di ascoltare, entrare in sintonia, occuparci del nostro corpo fisico, dei nostri sentimenti, della nostra conoscenza interiore, finanche della nostra essenza. La sintonia ripulisce la mente dalle distrazioni permettendo di rafforzare la capacità di concentrazione. Sviluppiamo questa capacità di interocezione quando facciamo le posture con la consapevolezza di quanto sta succedendo nel nostro corpo. Sviluppiamo questa capacità anche attraverso la pratica del kriya kudalini pranayama e quando recitiamo un mantra e ne sperimentiamo gli effetti su di noi. Però a un certo punto la sintonia si trasforma in una splendida, nuova qualità e il risultato è la nostra natura devozionale, che ci trascina nella sacralità.

La devozione crea davvero una condizione di placido anelito, l'anelito alla sacralità interiore. Il sacro si manifesta a noi in diversi modi, nei nostri corpi, nel nostro respiro, nelle nostre meditazioni e nella nostra essenza.

(continua a pag. 5)



Con l'evolvere della devozione o aspirazione, siamo chiamati a rafforzare la nostra integrità e ad attivare la nostra reciprocità. Iniziamo a sviluppare qualità spirituali di gentilezza e compassione, sincerità e umiltà. Empatia nei confronti "dell'altro" e un senso di gentilezza diventano il nostro modo di essere. L'amore si amplia nel nostro mondo. E iniziamo a vivere secondo la nostra reale natura benedetta.

In mancanza di devozione, anche il più profondo dei meditatori può diventare abbastanza egocentrico. Può diventare così superbo e autoreferenziale da rimanere bloccato e smettere di acquisire esperienza spirituale. L'egocentrismo non incoraggia a restare nella semplicità della propria [condizione di] beatitudine. Le esperienze spirituali possono rivelarsi essere molto seducenti. Per qualcuno intrappolato in esperienze spirituali o in credenze e non credenze, la mente intellettuale ed emozionale trascurerà il potenziale di quello spazio benedetto, pur avendone fatto esperienza di tanto in tanto.

Quindi la devozione non è una semplice pratica esteriore, non è una manifestazione esteriore che si limita a un canto, un puja o un rituale. Al contrario, la devozione consiste in un'adorazione interiore, in profonda umiltà, di ciò che è sacro. È un arrendersi alla beatitudine del proprio Sé interiore. È quella beatitudine recondita che costituisce la nostra vera natura ed è ciò che ricerchiamo.

Come può la pratica del Kriya Yoga aiutarmi a sviluppare la devozione?

È altrettanto possibile che tu ti renda conto di starti sintonizzando con le pratiche del Kriya Yoga o che tu non te ne renda conto. La sintonia yoghica consiste in ciò che ha sintonizzato la tua attenzione interiormente. La sintonia è ciò che ti prepara a riconoscere il risveglio della shakti divina. Focalizzandoti su quanto succede nel tuo corpo nel corso delle tue pratiche, acquisisci consapevolezza di energia ed emozioni fisiche. Sintonizzandoti a livello interiore sperimenterai presto un acquietarsi della mente e una pienezza nel cuore.

La sintonia ripulisce la mente dalle distrazioni, rendendoti possibile osservare i pensieri che transitano attraverso lo spazio della mente. Corpo, mente e cuore impareranno a rimanere in una condizione di sereno appagamento, senza [più] ricercare altre esperienze. La sintonia purifica e unisce gradualmente mente e prana. Molto spesso ti renderai conto di trovarti esattamente dove vorresti essere. Scoprirai di poter essere più presente e paziente con te stesso e con gli altri. Quando la sintonia risveglierà il chakra del cuore, ti renderai conto che il tuo amore è più vasto. Si amplierà e, in modo sorprendente, incomincerà a includere gli altri, perfino gli estranei.

Potrai renderti conto o meno di quando la sintonia e la consapevolezza diventano un'energia maggiormente umile e devozionale, che fluisce dalla shakti divina. Ma, a un certo punto, farai esperienza di un'ascesa o di una discesa spontanea di energia nel tuo corpo fisico e in quelli sottili. E, nella tua vita, un insieme di coincidenze, opportunità e difficoltà creerà il cambiamento di cui hai bisogno per vivere la vita che sei destinato a vivere. Ti scoprirai più convinto delle decisioni che prendi, rendendoti perfino conto che a volte non è possibile compiere una scelta diversa da quella giusta per te e per le persone che fanno parte della tua vita. Ti scoprirai più aperto rispetto alle difficoltà, più creativo; e ti sentirai più gioiosamente connesso al mondo della natura e agli altri. La vita potrà anche non diventare più semplice, ma non sarai più spinto dalla conflittualità. Potrai anelare maggiormente al Signore o scoprire che il tuo anelito è cessato del tutto. Cadrà la maschera di ciò che è spirituale o. non lo è. Vedrai opportunità dovunque.

Perché opponiamo resistenze alla devozione?

Molto spesso la gente identifica le pratiche devozionali con la religione e, di conseguenza, respinge l'idea della devozione nello Yoga. La devozione sembra loro essere un sistema dualistico di fede e dipendenza da una dottrina religiosa, o da un dogma o ancora da una singola persona o da un singolo essere. *(continua a pag. 6)*



Lo Yoga invece è un'arte scientifica e non dualistica di unità di corpo, mente, prana e spirito che apporta comprensione, unità e unione. Se lo Yoga ha come scopo l'unificazione di tutte le parti del nostro essere, questo è possibile solamente se ci lasciamo cadere dal livello della mente per installarci pienamente nel cuore. Per raggiungere una condizione di Yoga è necessario un ordine di intimità. E per fare questo, è necessaria la devozione.

Molti studenti di Yoga rifiutano completamente l'idea della devozione. Io stessa, per mia natura non ero attirata dalle pratiche devozionali. Ma ero decisamente sincera e consacrata nel mio praticare e studiare lo Yoga e la filosofia e il misticismo orientali. Ho aderito all'idea che Dio è Amore e Amore è Dio e che Dio si trova all'interno di ogni cosa. Fin da quando ero piccola, riesco a sentire e perfino a comunicare con Dio percependolo come amore e benessere all'interno del mio proprio essere. Per me è sempre stato facile credere che, in qualche modo, il Signore sottende, unifica e pervade tutta la diversità del creato in seno all'universo. Sento che la condizione primaria per la devozione è la capacità di accettare incondizionatamente che Dio è Amore e Amore è Dio. Perché la devozione ingenera anelito, anelito per prima o poi riuscire a riconoscere, come ciò che realmente siamo, quello spazio benedetto all'interno di noi

La devozione come espressione di Amore e Grazia

Ma più che aspirazione per quello spazio benedetto, la devozione è un'espressione della shakti divina che fluisce attraverso di noi. La Shakti Divina è una forza spontanea di energia. Ci accorda una condizione discontinua di consapevolezza, gentilezza e amore. È uno stato di Grazia. L'amore nasce dalla nostra devozione e ci permette di restare aperti alla corrente della vita influenzata dall'energia della shakti divina. Non è detto che la grazia sia sempre accessibile per noi, ma la devozione ci permette di accorgerci quando lo è.

La devozione è una Mano protettrice che ci guida con gentilezza lungo il nostro cammino. La devozione ci aiuta ad accettare la vita così com'è. Accettiamo le esperienze che vengono attratte dalla nostra anima, a prescindere dal fatto che corrispondano o meno a ciò che desideriamo. Ci rendiamo conto che non possiamo mai mettere in dubbio la shakti né chiedere alla grazia di darci ciò che vogliamo. È attraverso la devozione e l'umiltà che il discepolo impara a limitarsi ad assistere a quanto avviene nella sua vita e ad accettarlo, comprendendo che la shakti è la causa di tutte le cose, di tutte quelle buone e straordinarie, ma anche degli ostacoli e perfino delle circostanze insormontabili. La devozione ci accorda gli strumenti per liberarci della presa che orgoglio, egocentrismo e sofferenza mentale ed emozionale possono esercitare su tutti noi, che resistiamo al fluire divino della grazia.

Qualche mia esperienza

Ho fatto la mia prima esperienza cosciente e decisamente splendida della kundalini shakti durante una due giorni di pratica intensa di Kundalini Yoga. Ma è stata un'esperienza molto diversa da quella di pura beatitudine devozionale. La beatitudine devozionale estatica si è manifestata in me mentre stavo cantando un singolo mantra per ore con grande sentimento di devozione e centratura nella prospettiva del testimone, in altre occasioni durante lunghe e profonde meditazioni. Può però manifestarsi all'improvviso, in modo decisamente spontaneo, per qualche attimo. Ho sperimentato questo quando mi trovavo in mezzo a centinaia di estranei nell'Ashram di Ramana Maharshi a Tiruvanamalai, in India. Sono riuscita ad arrivare molto presto all'ashram nel momento favorevole del compleanno del Guru. Mi ha sorpresa vedere centinaia di devoti entrare dai portoni. Ho chiesto perché così tanta gente si trovasse lì in quel momento e mi è stato detto che era appunto per la celebrazione del compleanno di Ramana. C'era molta allegria e le chiacchiere del gruppo [di persone] producevano un forte brusio. Ero un po' turbata dal rumore della folla. *(continua a pag. 7)*



Ci siamo messi in fila per il pranzo e ci siamo seduti per terra sul pavimento della sala da pranzo, molto vicini gli uni agli altri, in file a loro volta molto ravvicinate. Un devoto si è messo a distribuire un foglio di carta a tutte le persone sedute.

Mi sono seduta. E quasi subito il giovane devoto è venuto verso di me e mi ha dato un pezzo di carta, che ho preso ringraziandolo. Ho guardato il foglio stampato e, con mia grande meraviglia, ho sperimentato la benedizione della pura Presenza. Perché su quel foglio di carta non c'era solamente una copia di una celebre fotografia del grande santo, ma è stato lui stesso a "saltare fuori" dalla fotografia. In un istante ho vissuto un momento raccolto di darshan. Ramana Maharshi mi è apparso davanti agli occhi, mi ha benedetta apportandomi il Silenzio e uno stato di grazia che mi ha accompagnata per tutto il giorno e che ha sbloccato dentro di me qualcosa che è rimasto aperto. Mi scendono lacrime di gioia al solo pensiero di quel giorno, di quel momento nel 1997. Ancora oggi non riesco a spiegare cosa sia successo, ma conservo la sensazione di amore immenso e quel piccolo barlume della comprensione di qualcosa che so essere vero...la sua Presenza permanente nel mondo. Non avevo mai condiviso prima questa esperienza. Ma è una splendida manifestazione di ciò che definisco devozione.

La devozione opera trasformazioni

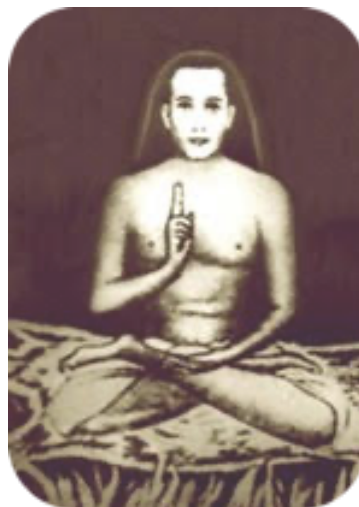
La devozione è una Presenza rassicurante che si prende cura dell'anima. La devozione non si manifesta solo in presenza di grandi saggi, ma [lo fa] dopo che si è sfiorato l'amore ed esso si è risvegliato in noi. Dio è Amore, Amore è Dio. La devozione è un'energia che continua ad alimentare l'impegno e la determinazione a rimanere su un cammino di amore. Non c'è bisogno dello Yoga per camminare lungo un percorso di amore. L'amore è un potere di trasformazione che può modificare la tua capacità di accettare, di ascoltare più profondamente, di comprendere più ampiamente e di rispondere coscientemente con amore alla vita in tutte

le sue forme e manifestazioni. Non è possibile che esista un cammino di amore senza la devozione.

Quando l'Amore è risvegliato. Siamo risvegliati alla bellezza dei miracoli quotidiani e dei momenti di perfezione nel mondo naturale; il che ci apporta meraviglia e stupore. L'Amore ci aiuta a vedere la presenza nella purezza e nell'innocenza e ci conduce verso il sacro e il benedetto. La devozione è lo splendore dell'amore profondo e attenzione per ciò che è. Il sacro è tutto intorno a noi, la devozione ci aiuta a vederlo e a immergerci in esso. La devozione sposta la nostra attenzione dalla separazione alla connessione e ci riempie di gratitudine per ciò in cui ci imbattiamo, per ciò che riceviamo e per come possiamo rendere servizio agli altri. La devozione è uno splendido regalo che puoi donare a te stesso.

Kriya yoga: sintonia, sadhana e servizio

di Nityananda



L'esperienza del Kriya Yoga di Babaji è diversa per ogni persona che lo pratica, dal momento che questo percorso presenta molteplici aspetti. Secondo me, l'esperienza quotidiana del Kriya Yoga può essere strutturata in tre

punti: sintonia, sadhana e servizio.

Sintonia

La sintonia è la connessione con la Sorgente, con il Satguru. La sintonia è un canale energetico che mantieni con Kriya Babaji. Il costante ricordo di Lui (non è tanto qualcosa di mentale, quanto piuttosto qualcosa di energetico e intuitivo) apporta gioia e può ispirare a fare cose (servizio). *(continua a pag. 8)*



Questo ricordo è una fonte di felicità per la vita e in realtà è una connessione costante con il Divino.

La sintonia si manifesta attraverso la settima tecnica di meditazione, nella quale impariamo a sintonizzarci energeticamente con Babaji perché ci guidi. Questo si può sperimentare in diversi modi, come un "impulso" del cuore o una voce interiore o altro – è un'esperienza che può essere diversa per ogni persona che pratica.

Con il tempo, quando perdi o dimentichi questa sintonia a causa di desideri o di problemi, ti accorgi del fatto che ti manca qualcosa, che la vita ha perso di interesse e ti ritrovi perso nell'incertezza della vita, nelle preoccupazioni e paure frequenti nella nostra società.

Un altro modo, preciso e di carattere meditativo, per sentirsi sintonizzati consiste nel focalizzarsi su chakra della corona, la sede del Guru, e acquietare mente ed emozioni, lasciando che l'ispirazione e l'energia divine discendano da esso. A volte (soprattutto quando pratici molto) potrà capitarti di avvertire un bagliore interiore.

La sintonia è una fonte di ispirazione e di gioia, e quando sei sintonizzato la vita assume significato e direzione, diventando un flusso.

Sadhana

La sadhana o pratica spirituale consiste soprattutto nel coltivare Presenza e Amore (Nityananda Kriya). Babaji è Presenza e Amore assoluti. Da questa condizione percepisci le cose in modo diverso, sei più presente e molto più ricettivo rispetto all'ispirazione superiore e alla felicità del momento che la vita regala in ogni momento.

Praticando Presenza e Amore a volte senti la Presenza dovunque, soprattutto nella natura e nella luce.

Presenza e Amore sono particolarmente richieste dal nostro corpo emozionale, fino a quando esso non

diventa trasparente. Attraverso un'intensa pratica yoghica, le emozioni e gli schemi del subconscio vengono rilasciati per essere purificati. E finiranno per dissolversi se eserciti Presenza e Amore nei loro confronti. Molto, molto del lavoro della sadhana consiste in questo.

La sadhana del Kriya Yoga serve a preparare i nostri corpi (fisico, emozionale, mentale, intellettuale, spirituale) alla discesa del divino, per così dire, in essi. Per prima cosa i corpi vengono preparati attraverso i kriya. Successivamente, si manifesta la discesa di ispirazione, energia, luce e coscienza divine.

Prepariamo i corpi attraverso pratiche quali:

- Asana e bandha – purificare i nadi e il fisico, attivare i chakra.
- Pranayama – purificare la mente e i nadi, attivare kundalini e chakra.
- Mantra – purificare la mente e i nadi, attivare i chakra.
- Meditazione di distacco.
- Lavoro diretto con i chakra.
- Rilascio delle emozioni conflittuali.

Tutte queste pratiche ci ripuliscono e purificano.

E abbiamo [a disposizione] pratiche per fare "discendere" energia e coscienza superiori nei nostri corpi:

- Con la terza, quarta, quinta, sesta e settima meditazione della Prima Iniziazione possiamo ricevere ispirazione dal Sé per migliorare la nostra vita e quella degli altri.
- Canti devozionali e recitazione del mantra Om Kriya Babaji Nama Aum.
- La ripetizione del mantra con anelito di devozione.
- La prima e la seconda asana.
- Le tecniche avanzate di samadhi.
- La connessione con i Siddha.
- L'invocazione della discesa della luce divina (nei kriya avanzati; anche il libro "La luce dei Siddha" ne parla):

(continua a pag. 9)



- Meditazione e invocazione della discesa dal settimo chakra di coscienza ed energia divine (vedere il libro "Avanzare nello Yoga"). Questa è sia una pratica di sintonia che una sadhana.

Sintonia e sadhana si rafforzano reciprocamente.

Servizio

Sintonia e sadhana rendono possibile e incentivano il servizio agli altri. La nostra vita può essere un atto di offerta e di servizio dedicati al Divino – che è il nostro Sé reale. Il servizio è il modo in cui si esprimono tutta l'energia e l'ispirazione che riceviamo, e trasforma l'ego, l'origine della sofferenza, in un canale e strumento per l'energia divina.

Il servizio ci riconnette con il gioioso Sé in ogni cosa.

Sintonia, sadhana e servizio trasformano la vita in un praticare il Kriya Yoga, in un cammino di trasformazione verso la meravigliosa Unità.

dei suoi numerosi anni di pratica del settimo dhyana kriya, Babaji Samyama Kriya, sui versi dei 18 Siddha.

Gli iniziati del Kriya Yoga di Babaji ricorderanno che, durante l'iniziazione a questo kriya, è stato loro insegnato a praticarlo non solo per ricercare orientamento per richieste personali, ma anche per ricercare il significato profondo ed esoterico dei versi di saggezza di Patanjali e degli altri Siddha.

Il mio insegnante, Yogi S.A.A. Ramaiah, raccomandava spesso agli iniziati di leggere ogni giorno e riflettere su un verso dei Siddha come parte della sadhana del mattino.

Durante gli incontri mensili all'ashram in Québec, ogni partecipante è incoraggiato a praticare questo kriya durante la meditazione su un verso degli Yoga Sutra di Patanjali, e poi a condividere a voce l'ispirazione [ricevuta].

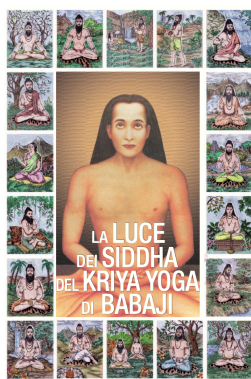
L'autore scrive:

Assaporare il cibo permette di gustarlo, ma diventa vero nutrimento quando lo digeriamo e lo assimiliamo. Allo stesso modo, leggere questi messaggi può essere uno stimolo intellettuale, ma ci aiutano veramente nella trasformazione quando li integriamo in noi stessi e nelle nostre vite.

I testi seguenti sono messaggi frutto di meditazioni sui versi dei 18 Tamil Yoga Siddha. Questi versi sono stati pubblicati per la prima volta in diversi libri delle edizioni del Kriya Yoga di Babaji. Non ho fornito né i versi né i titoli dei libri. Se interessato, invito il lettore a leggere i versi dei Siddha in queste pubblicazioni (si veda la bibliografia)...si consiglia di meditare su questi testi senza fretta e comprendere come si applicano alla nostra sadhana e alle nostre vite...

Le meditazioni sono raggruppate per argomenti e non devono essere necessariamente lette nell'ordine presentato [nel libro]. *(continua a pag. 10)*

Perché meditare sui versi degli Yoga Siddha?



Recensione di M.G. Satchidananda del libro
La Luce dei Siddha del Kriya
Yoga di Babaji
di Nacho Albalat,
Nityananda. 131 pagine.
OM Edizioni

Per maggiori informazioni:
<https://kriyababaji.it/libri->

[sul-kriya-yoga/](https://kriyababaji.it/libri-sul-kriya-yoga/)

Sono lieto di raccomandare ai nostri lettori il nostro nuovo ebook La luce dei Siddha: Ispirazione per l'alchimia interiore di Acharya Nityananda. È il frutto



Il loro scopo è ispirare la nostra sadhana e guidarci verso l'obiettivo ultimo".

Indice:

- Introduzione
- Omaggio a Durga Kundalini
- L'alchimia ultima: l'unione di materia e spirito
- Le mie meditazioni sui versi dei Siddha
 - Il cammino: l'unione di Shiva e Shakti
 - La tradizione dei Siddha
 - Aspirazione e devozione
 - Il processo yoghico di trasmutazione
 - La consapevolezza del testimone
 - Il Guru
 - Il potere del mantra
 - Trasmutazione ed elevazione dell'energia vitale
 - Trasmutazione dei contenuti interiori
 - Lavoro sui chakra
 - Kundalini
 - Samadhi
 - Soruba samadhi, la realizzazione finale
- Meditazioni con Kriya Babaji
- Appendice: una meditazione nella luce
- Glossario dei termini
- Bibliografia

Estratti:

Riflessioni su un verso di Siddha Dhanvantri:

"La consapevolezza guarirà ogni cosa. Devi dimorare in essa, non nel fenomeno, non nel vitale. Una consapevolezza beata, empatica e compassionevole".

Riflessioni su un verso di Siddha Sundaranandar:

"Sentiti libero e sii libero nella consapevolezza colma di beatitudine; sono solamente i tuoi attaccamenti, a livello conscio e inconscio, a vincolarti. Il testimone è Shiva, il Sé libero. La tua libertà risiede nel testimone, nella rinuncia alle cose. Abbandona i tuoi attaccamenti – non devi rinunciare alle cose ma agli attaccamenti.

Il Guru, Babaji, con cui entri in sintonia, è la personificazione di questo stato e la porta per

raggiungerlo. Il karma è ciò che ti vincola. La consapevolezza ti libera dal karma".

Riflessioni su un verso di Kudambai Siddha:

"Il divino è la perla senza paragoni. Devi modellare la tua vita in funzione della sadhana, non il contrario. Ogni ricordo del Divino è sadhana. Il Divino è anche consapevolezza. Avvicinati al Divino così che Egli possa inondare la tua vita. Babaji è Shiva. Shiva è amore".

Riflessioni su un verso di Siddha Konkanavar:

"La ricettività verso i Siddha significa non solo ricevere le loro istruzioni verbali, ma anche la loro energia. Riempiti della luce dei Siddha. E lasciala agire. Questo è il segreto".

Riflessioni su un verso di Siddha Agastyar:

"Ciò che ti spaventa non è mai il mondo, ma una costruzione della tua mente – semplicemente una creazione della tua mente, come quelle dei tuoi sogni".

Riflessioni su un verso di Siddha Patanjali:

"Aggrappati al testimone. Ogni altra cosa è transitoria. Il testimone è una perfetta, luminosa consapevolezza del Sé, non freddo, ma pace e gioia di esistere. Dopo averla sperimentata, la sfida sta nell'estenderla a tutti i tuoi stati. Non hai bisogno di pensieri; il Sé li trascende su tutti i fronti".

Riflessioni su un verso di Siddha Boganathar:

"Quando ti liberi dell'asservimento agli alti e bassi del tuo corpo emozionale, incominci a provare la gioia di Dio, la gioia di Esistere, dovunque, in modo naturale. Senza amore non c'è Dio. Crea quello spazio per permettere al Divino di venire. Tutto contribuisce [alla creazione di tale spazio]: mantra, canti, letture ispiratrici che lascino una traccia di ispirazione nella tua mente subconscia".

Vorrei che i nostri lettori sapessero quanto la meditazione sui versi dei Siddha fosse importante per Yogi Ramaiah. *(continua a pag. 11)*





Calendario e novità

Iniziava tutte le sue conferenze e i satsang cantando un "omaggio ai 18 Siddha" (le cui parole sono riprodotte in questo libro), quindi condivideva un verso che aveva selezionato dai loro scritti. Ci chiedeva di cantarlo [l'omaggio, N.d.T.] nella sua lingua Tamil d'origine e di memorizzarlo e meditarne la traduzione in inglese utilizzando i kriya citati più sopra. Dopo di ciò, ci chiedeva di registrare nei nostri diari di meditazione qualsiasi ispirazione avessimo ricevuto in merito al verso. Alla fine, chiedeva a ognuno di noi di condividere con lui quanto avevamo scritto. Assegnava quindi dei voti da 1 a 10, per indicare che avevamo compreso tra il 10 e il 100% del suo significato. Raramente qualcuno riceveva un voto inferiore a "3". Dopo aver esaminato gli appunti di tutti, teneva una conferenza in merito al significato del verso, che di solito durava circa 90 minuti.

Conosco l'autore Nacho Albalat, un giornalista professionista, dal 1996, quando abbiamo iniziato a scriverci a mezzo posta, prima che esistessero le email, e poco tempo dopo [l'ho incontrato] quando ha organizzato il primo di molti seminari di iniziazione tenuti in Spagna dal sottoscritto e da altri Acharya. Da allora, ha tradotto in spagnolo il nostro Kriya Journal, il nostro sito web e molte nostre pubblicazioni tra cui Lo Yoga dei 18 Siddha: un'antologia. È autore dei libri The Yoga of Jesus (Lo Yoga di Gesù), Recovering the Being (Ristabilire l'Essere), Advancing in Yoga: The Path of Kundalini (Avanzare nello Yoga: il Cammino della Kundalini), the Chakras and the Siddhas (I Chakra e I Siddha), (tutti disponibili in Inglese e spagnolo), Teachings of Sri Aurobindo and the Mother (Insegnamenti di Sri Aurobindo e della Madre), Teachings of the Mother (Insegnamenti della Madre). Dal 2006 è membro dell'Ordine degli Acharya.

Ringrazio l'autore per aver condiviso le sue meditazioni sui versi dei Siddha, che riteniamo potranno sicuramente ispirare i nostri lettori a ricercare la loro propria ispirazione e il loro orientamento nelle opere dei Siddha.

Prima iniziazione

San Donato (MI) - 5/6/7 Maggio (con Chandradevi)

Prima iniziazione

Olda (BG) - 4/5/6 Agosto (con Chandradevi)

Seconda iniziazione

7/8/9 Luglio

(con Sita Siddhananda Mayi Ma)

Terza iniziazione

dal 13 al 22 Luglio

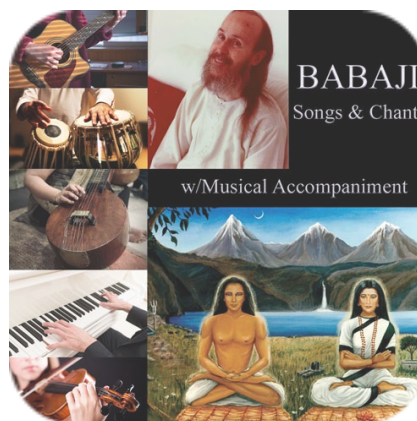
(con Sita Siddhananda Mayi Ma)

Info: kriyababaji.it

Registrazione: kriyayogaitalia@gmail.com

Nuova produzione MP3

"Canti devozionali della tradizione del Kriya Yoga con accompagnamento musicale".



Questo progetto musicale è nato dal desiderio di alcuni iniziati vicini a Satchidananda di mettere in musica le registrazioni a cappella dei canti di Babaji che erano stati originariamente registrati da Satchidananda nel 1993.



Così è stato fatto, con una riedizione della voce, un'armonizzazione ispirata e una strumentazione raffinata di qualità eseguita con la massima cura. Per ascoltare una estratto di ogni canzone o per scaricarla in cambio di una donazione di qualsiasi importo, clicca qui; <https://www.babajiskriyayoga.net/italian/bookstore2.php>

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 e li trovi in inglese su Instagram: @babajiskriyayoga
Per maggiori informazioni [Clicca qui](#)

Iscrivetevi al corso per corrispondenza **La grazia del Kriya Yoga di Babaji**. Vi invitiamo a unirvi a noi in questa avventura di esplorazione e scoperta del Sé, tratta dai libri dettati da Babaji nel 1952 e 1953. Riceverete per posta, ogni mese, una lezione di 18-24 pagine che sviluppa un tema specifico, con esercizi pratici.

[Acquista il Corso della Grazia qui](#)

Visita il blog di Durga www.seekingtheself.com

Sadhana di gruppo e satsang (in inglese)

In Europa - per iniziati

Domenica: 14.30 (CET) durata: 60/90 minuti

[Ricevi i dati di accesso](#)

Sadhana di gruppo

da lunedì a sabato dalle 12.30 alle 13.30

[Ricevi i dati di accesso](#)

Un archivio di registrazioni dei satsang dal 2021 è disponibile su patreon.com/babajiskriyayoga

Acquista libri, foto e CD su www.babajiskriyayoga.net

Acquista con VISA, American Express o Mastercard tutti i libri e gli altri prodotti venduti da Babaji's Kriya Yoga Publications, o fai una donazione all'Ordine degli Acharya. I dati della tua carta di credito sono criptati e tenuti al sicuro.

Proponiamo ai nostri abbonati nella zona Euro di inviare il pagamento dell'abbonamento annuale di 13,00€ con bonifico a Marshall Govindan
Deutsche Bank, International
IBAN DE09500700240072310600
BIC/codice SWIFT DEUTDEDBFRA.

Per rinnovare l'edizione in lingua italiana del Kriya Yoga Journal, vai alla sezione libreria di www.babajiskriyayoga.net

Avviso agli abbonati

il Giornale del Kriya Yoga di Babaji sarà inviata via email a tutti coloro che hanno un indirizzo email. Chiediamo che ci comunichiate l'indirizzo email al quale preferite che mandiamo la rivista, e se state usando un blocco anti-spam, di mettere il nostro indirizzo email info@babajiskriyayoga.net nella lista delle eccezioni. Verrà inviata in formato con le fotografie in un file PDF allegato, si apre con Adobe Acrobat Reader. Altrimenti può essere rispedito su richiesta in un file Word, non formattato e senza fotografie. Se non rinnovate prima della fine del 2021 potreste non ricevere il prossimo numero.

