



# Giornale del Kriya Yoga di Babaji

---

**Perché il Kriya Yoga di Babaji ha così tante tecniche e richiede una pratica quotidiana?**  
di Durga Ahlund

Il Kriya Yoga di Babaji è una sintesi di Yoga Classico e Tantra. Lo Yoga classico, che si riflette direttamente nel Kriya Yoga di Babaji, si fonda sul percorso a 8 rami di Patanjali di Ashtanga Yoga:

*yama (restrizioni ed etica, cose che non si dovrebbe fare), niyama (la pratica personale, le cose che bisognerebbe fare), asana (posture fisiche), pranayama (tecniche di respirazione per accrescere l'energia-prana), pratyahara (astinenza dai sensi), dharana (concentrazione), dhyana (meditazione), samadhi (assorbimento cognitivo, comunicazione con il Sé).*

---

## Contenuti

1. Perché il Kriya Yoga di Babaji ha così tante tecniche e richiede una pratica quotidiana? di Durga Ahlund
6. Yoga per l'ansia, di M G Satchidananda
10. Fai della tua vita il tuo yoga, di M G Satchidananda
14. News



pubblicato da Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.  
196 Mountain Road P.O. Box 90  
Eastman, Quebec, Canada JOE 1P0  
Telefono (450) 297-0258; fax: 450-297-3957  
email: [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net)  
<http://www.babajiskriyayoga.net>

---

Nel Kriya Yoga di Babaji il Tantra si riflette nelle tecniche che utilizziamo per stimolare il risveglio e creare equilibrio all'interno dei nostri centri di energia sottile, e in ciò che facciamo per stimolare il flusso delicato di energia creativa, detta kundalini, nel cervello. Il Tantra si riflette anche nel nostro utilizzo del Bhakti Yoga, lo yoga di mantra, mudra e devozione interiore. Il Kriya Yoga di Babaji è un serio percorso che consta di 144 tecniche. È un'Arte ed è una Scienza.

Il Kriya Yoga di Babaji è uno Yoga integrale e tutte le tecniche lavorano splendidamente insieme sull'intera struttura corpo/mente non solo per liberare energia bloccata e stagnante accumulata nel corpo e nei pensieri ripetitivi della mente, ma anche per stimolare un flusso di energia dinamica e creativa attraverso il nostro essere che produce l'effetto di apportare consapevolezza nelle nostre



attività di tutti i giorni. Occorre una pratica quotidiana perché diventi uno stile di vita.

## **Il Kriya Hatha Yoga**

Le asana del Kriya Hatha Yoga non sono concepite per essere uno strumento di perfezionamento di sofisticate asana atletiche. Le asana si praticano per tranquillizzare, rafforzare ed equilibrare il corpo, per apportare armonia al sistema neurovegetativo attraverso un bilanciamento dei sistemi simpatico e parasimpatico, e per liberare energia ed emozioni accumulate nel corpo, soprattutto nei tre centri energetici inferiori. Le asana sono dirette ad accrescere la circolazione e risanare i sistemi ghiandolari associati a tutti i centri energetici. Il tessuto connettivo, la fascia, viene estesa lungo tutto il corpo, i muscoli e le articolazioni vengono lubrificati e tutti gli apparati ne traggono beneficio.

*Ma oltre a questo, questa serie di 18 asana, che include respirazione ujjayi, bandha (contrazioni/ blocchi muscolari), respirazione vertebrale, drishti (concentrazione dello sguardo) e consapevolezza, è concepita per accrescere il flusso di energia (prana) nella colonna vertebrale stimolando un'accelerazione del flusso ascendente di liquido cerebrospinale che nutre midollo spinale e cervello.*

Perché il primo e più importante obiettivo di questa serie di posture è sviluppare profondo rilassamento e un senso di benessere. Allo scopo di giungere immobilità e tranquillità interiore, la porta per la realizzazione. Per raggiungere tale stato di rilassamento, l'asana aiuta ad eliminare tutta l'irrequietezza dal corpo. L'esperienza finale dell'asana non è quella di un'interruzione di energia per inerzia, ma di un aumento di energia, un riversarsi e circolare di forza vitale, in corpo e mente tranquilli, rilassati e ricettivi.

Tutte le tecniche di Kriya Yoga preparano il corpo e la mente a un flusso senza restrizioni di energia vibrante attraverso la totalità del sistema nervoso sottile e attraverso il campo energetico che circonda il corpo. Sia nelle asana che nei pranayama possiamo liberare coscientemente energia dai tre centri energetici inferiori e dirigerla verso l'alto all'interno della colonna vertebrale fino

al centro del cervello. Le pratiche accrescono la circolazione di energia in e attorno al corpo e apportano armonia a corpo, mente ed emozioni, aumentando nel contempo vitalità ed energia dinamica. Mentre lavorano sul corpo fisico, le tecniche producono effetti immensi sui livelli sottile e spirituale del nostro essere.

## **Come fanno le tecniche del Kriya Yoga a costituire un ponte tra il fisico e il sottile e spirituale?**

I corpi fisico, mentale e sottile sono strettamente connessi. Non si può lavorare solamente su un livello e aspettarsi di ottenere un cambiamento nell'essere. Il corpo fisico immagazzina gli eventi traumatici ed è influenzato direttamente dalle nostre emozioni (fortemente negative come molto elevate). Ognuno dei nostri centri energetici ha il suo bagaglio di informazioni, ghiandole, ormoni, alchimia e circuito neuro-cognitivo. “I neuropeptidi sono ormoni delle emozioni secreti dai neuroni del cervello e fungono da molecole di segnalazione per le cellule limitrofe. I neuropeptidi e i loro ricettori formano, con cervello, ghiandole e sistema immunitario, una rete di comunicazione tra cervello e corpo. I nostri sentimenti alterano letteralmente le frequenze elettriche generate dai nostri corpi, provocando una comunicazione non verbale tra le cellule”. Occorre occuparsi del sistema corpo/mente nella sua interezza, se si vuole riconfigurare il cervello ed essere liberi dai nostri programmi condizionati, che è un importante obiettivo del sistema di Kriya Yoga di Babaji.

Il Kriya Kundalini Pranayama (KKP) è una fucina di respirazione che non necessita di trattenere il respiro. È una tecnica di respirazione dinamica, intenzionale, volontaria e articolata che, in modo sistematico, risveglia l'energia accumulata o la sorgente dormiente o potenziale della nostra energia, la kundalini. Il respiro è chiaramente un ponte tra la dimensione fisica e quelle sottili del nostro essere e questo pranayama è unico per la sua capacità di farlo senza che sia necessario trattenere il respiro. L'utilizzo consapevole del respiro nel KKP accresce e dirige il prana nella colonna vertebrale. Il pranayama è completo e ogni cosa, a partire dal modo in cui ci si siede, fino al respiro

dorsale, al rapporto tra inspirazione ed espirazione e all'utilizzo dei bandha, contribuisce a ottenere la pressione necessaria per concentrare il prana nel midollo spinale.

L'aggiunta dei mudra (mani, dita e lingua) e della drishti, visualizzazione, e prolungare il respiro rafforzano la polarità nord-sud nel corpo. La sequenza unica di KKP coinvolge il sistema nervoso simpatico ma si fonde anche col sistema nervoso parasimpatico per assicurare una tranquilla immobilità nell'essere. Sono necessarie tutte e sei le fasi del KKP per riuscire a stimolare una potente corrente elettrica di energia che salga dai centri inferiori fino al cervello e alla corona della testa. E, dal momento che non si trattiene il respiro per lunghi periodi di tempo, come spesso è invece richiesto per un pranayama yoghico così potente, il ritmo cardiaco non riporta conseguenze negative.

### **Quindi, cosa succede nel corpo fisico?**

Ogni volta che pratichiamo il Kriya Kundalini Pranayama, iniziamo ad accelerare il flusso di liquido cerebrospinale (LCR, liquido cefalorachidiano) nella colonna vertebrale. Possiamo caricare elettricamente le molecole ripetendo il pranayama per un certo numero di volte, due volte al giorno. Tale carica elettrica molecolare provoca un'accelerazione del LCR. Normalmente occorrono dodici ore perché il liquido cerebrospinale completi il suo ciclo a circuito chiuso attorno alla totalità del midollo spinale e del cervello. Il LCR alimenta e apporta uno strato di protezione in cui cervello e midollo spinale "galleggiano".

Utilizzando la risonanza magnetica, alcuni ricercatori hanno riscontrato che i partecipanti a uno studio hanno un "28% di aumento di potenza e velocità del flusso di liquido cerebrospinale (LCR) nel cranio durante una semplice respirazione yoghica rispetto alla respirazione spontanea. Tra le modalità di respirazione yoghica, è il Respiro-In-tre-Parti insegnato dal KYB a provocare l'aumento più significativo di oscillazione del LCR. È stato inoltre osservato come la pulsazione cardiaca sia il "motore" primario dei movimenti del LCR durante tutte le modalità di respirazione, con la sola eccezione della respirazione addominale profonda,

durante la quale il contributo di potenza di respirazione e pulsazione cardiaca è simile".

Ministero della Salute degli Stati Uniti)

<https://www.nccih.nih.gov/research/research-results/yogic-breathing-affects-cerebrospinal-fluid-dynamics-during-breathing-practice>

Il liquido cerebrospinale è composto da sali ionici in soluzione. Gli ioni possono veicolare una carica e muoversi. Il fatto che gli ioni possano muoversi significa che tale soluzione ionica può condurre elettricità. L'elettricità è il flusso di una carica ionica. In sostanza il LCR fa scorrere una carica elettrica nel midollo spinale. Le cariche elettriche di questa soluzione ionica producono un campo a spirale di energia elettromagnetica che trasporta energia lungo il midollo spinale verso l'alto fino al cervello. Nel creare una corrente elettrica che scorre dentro al midollo spinale, dalla base della colonna vertebrale fino al cervello, creiamo una forte polarità nord-sud e il corpo diventa un magnete. Due volte al giorno, attraverso la nostra pratica che fa scorrere energia elettromagnetica lungo la colonna vertebrale per farla circolare attorno alla corona della testa, utilizziamo il LCR come mezzo per risvegliare un'energia di potenza immensa.

La pratica del KKP attiva il sistema nervoso simpatico (stimolazione del "combatti o fuggi") per trasportare fino al cervello energia immagazzinata nei tre centri inferiori. Attraverso la ripetizione del KKP creiamo un campo elettrico stabile che incrementa il flusso di LCR pulsante nel tronco encefalico. Quando l'energia pressurizzata raggiunge il tronco encefalico, il talamo, che funge da portale, si apre e permette all'energia di fluire nella ghiandola pineale, attivandola in modo nuovo. La ghiandola pineale, a cui la letteratura esoterica si riferisce come "Terzo Occhio" o "Sede dell'Anima", se non altro è un affascinante, cristallino generatore neuro-endocrino.

È particolarmente interessante osservare come, se da un lato questo pranayama attiva una risposta da parte del simpatico, dall'altro non vengano rilasciati ormoni legati allo stress perché non c'è alcun evento esterno, reale o percepito, da



affrontare. Attraverso la respirazione attiviamo il sistema simpatico coinvolgendo molti livelli, ma dall'interno. Infatti, quando l'energia fluisce nel cervello, la pratica unica del KKP fonde il sistema nervoso simpatico con il sistema nervoso parasimpatico.

*È il sistema nervoso simpatico a prendere il comando e a far muovere coscientemente l'energia nel circuito chiuso ma, dal momento che non viene percepito alcun pericolo, interviene il parasimpatico a riportare il sistema neurovegetativo a una normale condizione di tranquillità.*

Questo superiore stato di tranquillità si riflette in onde cerebrali gamma. Le onde gamma producono più energia di qualsiasi altra onda cerebrale, per cui la mente si trova in un uno stato di massima allerta, ma dal momento che non viene percepita alcuna forma di stress o di pericolo esterno, la mente entra in uno stato di elevata consapevolezza interiore. Per il corpo e la mente, trovarsi in uno stato di elevata consapevolezza e calma assoluta è una condizione talmente unica che, anche se stai osservando o sperimentando un'esperienza o una realizzazione completamente nuova, sconvolgente o ultraterrena, la accetti come vera, senza timore o scetticismo. Perché ne sei semplicemente Testimone. Il tuo mondo interiore si illumina. Il tuo mondo interiore, questo sconosciuto, diventa osservabile.

Più energia elettrica pressurizzata circola in questa corrente eterica, più generi luce interiore e più ricevi intuizione o esperienza. In tale spazio ho scoperto le più belle forme geometriche, frattali fatti di luce che sono vivi e hanno i colori più splendidi che si possa immaginare e messaggi nascosti. Ho sperimentato la più intensa energia a spirale dentro la mia essenza, con le mani incandescenti, pur rimanendo calma come l'occhio di un ciclone. Ho sperimentato ogni forma di energia creativa, in quello spazio ricco di intuizione e ispirazione. È uno spazio protetto di meraviglia e stupore.

Il Dottor Joe Dispenza spiega come la respirazione yoghica agisca sulla ghiandola pineale, nel suo libro "Becoming Supernatural":

*“la pineale è costituita da piccoli cristalli di clacite (calcio, carbonio, ossigeno) e attualmente viene studiata come nuova forma di bio-mineralizzazione. In ragione della loro struttura, questi cristalli fungono da antenna per captare informazioni da campi elettrici visibili e invisibili.*

*E quando questa catasta di cristalli viene compressa meccanicamente da bandha e pranayama, genera una carica elettrica. Il campo elettromagnetico emanato dalla ghiandola pineale provoca l'allungamento dei cristalli, di conseguenza il campo raggiunge la sua dimensione massima. Una volta raggiunto tale limite, si contraggono e il campo elettromagnetico si inverte spostandosi verso l'interno dei cristalli della ghiandola pineale. Quando il campo elettromagnetico raggiunge i cristalli della pineale, le successive compressioni meccaniche provocano un'espansione verso l'esterno del campo elettromagnetico. Questo ciclo di espansione e contrazione del campo genera un costante campo elettromagnetico pulsante”. (Op. cit., pag 264)*

Nell'ultimo decennio, il Dottor Dispenza e altri ricercatori hanno ipotizzato che questo campo elettromagnetico pulsante, prodotto coscientemente dalle tecniche yoghiche, produca movimenti nei cristalli della ghiandola pineale, rendendoli atti a ricevere differenti frequenze di segnali elettromagnetici, anche frequenze non percepibili dai sensi, e a convertirle in informazioni e immagini all'interno del cervello. Se completamente attivata, la ghiandola pineale ha la possibilità di rilasciare elisir molto potenti, uno dei quali anestetizza la mente analitica e il cervello pensante. Questo è uno spazio nel quale è possibile sperimentare la pienezza dell'adesso.

Ricapitolando: il KKP accelera il movimento del fluido cerebrospinale che sale lungo il midollo osseo fino al cervello. Utilizziamo siddhasana o siddhayoni, i bandha, kechari mudra, intenzione e volontà, per mezzo della concentrazione, e attraverso l'uso di mantra rallentiamo e allunghiamo la respirazione attraverso la respirazione ujjayi, con un determinato rapporto tra inspirazione ed espirazione. Inoltre, nel KKP visualizziamo interiormente il movimento di energia in uno specifico circuito chiuso che sale e



gira attorno all'asse centrale del nostro corpo e intorno alla testa. In sintesi, inviamo una corrente elettrica dentro il fluido cerebrospinale nel midollo osseo. Gli aspetti sottili del KKP garantiscono che acceleriamo senza problemi il fluido cerebrospinale dirigendolo verso l'alto lungo il midollo spinale fino a entrare nel cervello e completare il circuito. Completare il circuito crea un campo di induzione di energia elettromagnetica che fa sì che le molecole continuino a muoversi secondo un moto circolare. Più acceleriamo le molecole dotate di carica, più ampio e potente sarà il campo di induzione. Creiamo così tante molecole con carica che il corpo diventa una sorta di magnete.

### **Poi ci sono le nostre meditazioni.**

Le Kriya Yoga Dhyana, ovvero le meditazioni, lavorano in sinergia con le asana e i pranayama e sono concepite per renderci consapevoli dei diversi livelli di coscienza: subcosciente, coscienza fisica, intelletto e perfino supercoscienza. Ci insegnano a essere consapevoli nella vita e preparano la mente a un'attività organizzata e dinamica. Incominciano fin da subito a ripulire il subconscio dai pensieri abituali e continuano ad agire in modo da eliminare la tendenza a cedere a comportamenti condizionati. La maggior parte di noi inizia a essere condizionata in giovane età e, attorno ai trent'anni, è programmata per essere così fissata e cristallizzata nelle proprie convinzioni e reazioni da giungere a reagire in modo automatico e inconscio, con una scarsissima presa di coscienza di quanto sta succedendo, anche se davanti ai suoi occhi. Spesso ci ritroviamo a ripetere un programma corpo-mente del tutto inconscio. Le meditazioni del Kriya Yoga ci chiedono di diventare consapevoli dei nostri condizionamenti individuali.

Le meditazioni Kriya stimolano e attingono a intuizioni che si trovano in livelli superiori della mente. Questi ci aiutano a prendere coscienza dei nostri condizionamenti e hanno il vantaggio di eliminare determinate abitudini. Tutte le meditazioni Kriya ci portano a stati molto tranquilli, ricettivi e creativi di onde cerebrali alpha e theta, occasionalmente gamma, in cui prosperano immaginazione e creatività e in cui siamo aperti a ispirazione, intuizione e cambiamento.

Tutte le tecniche di meditazione sostengono lo sviluppo di aspirazione e volontà non solo di comprendere, ma anche di lavorare con assiduità e integrità per purificare la mente da questi programmi. Occorrono molta forza di volontà e costanza per liberarsi dei programmi condizionati. Occorrono consapevolezza e volontà di cambiare. Se sei consapevole e desideri veramente, con forza sufficiente, di liberarti di una qualche abitudine, questa svanirà da sola. Ma come puoi giungere a questo punto? Devi avere la capacità di capire e aspirare ai benefici derivanti dal rinunciare a quell'abitudine. Le tecniche Kriya di visualizzazione possono apportare intuizioni che arrivano da livelli superiori della mente e ti permettono di fare esperienza di tali benefici.

*Inoltre, lavorando in parallelo con le meditazioni, le asana, i pranayama e i mantra aiutano a eliminare gli effetti dei condizionamenti dal sistema nervoso fisico, dai sistemi ghiandolari e dai centri energetici.*

### **Il Potere dell'Immaginazione**

L'immaginazione è uno strumento che può essere disciplinato per mezzo del Kriya Yoga per aiutarci a superare ciò che blocca gli obiettivi della vita. La mente immaginativa viene rafforzata attraverso la visualizzazione. L'immaginazione rafforzata dalla visualizzazione può liberarci delle nostre vecchie abitudini e predisporre mente e corpo ad acquisire nuovi modi di essere.

Gli esseri umani sono molto creativi. Diventiamo ciò che pensiamo in modo ripetitivo. Possiamo creare dal nulla le cose che immaginiamo. Abbiamo una grande immaginazione e una potente capacità di proiezione. L'immaginazione ci garantisce la capacità di proiettarci fuori da noi stessi e attrarre verso di noi ciò che desideriamo nella vita. Se a questo aggiungiamo la fiducia in noi stessi e l'aspettativa di realizzare quanto desideriamo, e ci esercitiamo a visualizzare i nostri obiettivi talmente nel dettaglio da riuscirli a vedere, percepire, udire, toccare e gustare, allora siamo in grado di creare notevoli cambiamenti positivi nella nostra vita.

Quando aggiungiamo energia vitale al processo, l'immaginazione diventa una forza vivente. La maggior parte delle nostre immaginazioni non sono

molto stabili e non hanno energia vitale a loro supporto. Troppo spesso perdiamo interesse per qualcosa e passiamo ad altro. Le meditazioni Kriya dhyana ci insegnano a creare immagini di ampie vedute, a perseguire obiettivi che siano dettati dalla compassione e non solo dalla ricerca del nostro benessere personale, ma anche di quello degli altri

Le meditazioni del Kriya Yoga di Babaji ci aiutano a sviluppare la condizione del Testimone. In questa posizione di osservazione, riusciamo meglio a cogliere le cose per ciò che sono e non per come vorremmo che fossero. Dallo stato di Testimone riusciamo meglio a fare progetti per il futuro e a individuare le cose che sono per noi fattibili. Abbiamo bisogno di disciplina, di dirigere e ri-orientare le nostre immagini verso i giusti obiettivi della vita. Il Testimone ci aiuta a farlo.

L'obiettivo ultimo delle Kriya dhyana consiste nell'imparare a stare in silenzio, a essere il testimone silenzioso e vivere in una condizione di consapevolezza continua, in modo che la mente inizi a vedere le cose in modo nuovo.

Inizia da oggi a guardare in un modo nuovo. Impara a trattenere una parte della tua attenzione, di quella energia shakti che di solito riversi sull'esterno attraverso i sensi. Focalizza con delicatezza il tuo sguardo sul mondo esterno e trattieni leggermente i tuoi sensi dentro di te, senza peraltro isolarti o sognare a occhi aperti, in modo da ritrovarti in uno stato di vigilanza: profondamente consapevole ma libero dalla forza di attrazione di attaccamenti, distrazioni, avversioni e opinioni. Inizia a usare il tuo occhio interiore, come se stessi osservando dallo spazio fra le sopracciglia. E a prescindere da quanto accade, cerca di mantenere parte della tua coscienza in tale spazio.

### **Il Kriya Yoga è funzionale.**

Le tecniche del Kriya Yoga sono funzionali. Ci aiutano a vivere con una relativa tranquillità anche se viviamo in un mondo molto logorante. Se da un lato mente e corpo vitale continueranno a reagire al disordine, alle difficoltà, alla sofferenza di questo mondo, reagiranno peraltro alla sua bellezza con

stupore e meraviglia. Gli alti e bassi della vita non saranno altro che alti e bassi che non influenzeranno la parte più importante che si trova in te, e quella parte rimarrà ad osservare.

Quando vivi momenti di stress, recupera l'armonia nel corpo fisico con qualche asana e con il KKP quotidiano. Poche respirazioni curative o un mantra sono rimedi rapidi per l'iperemotività. La meditazione quotidiana è una doccia depurativa per l'essere e ti incoraggia, con una spinta amorevole, ad affrontare qualsiasi difficoltà. Quindi, se hai preferenza per alcune pratiche e scegli di perfezionarne una o più di una, non trascurare le altre. Se intendi continuare a stimolare e mantenere un intenso flusso di energia creativa e dinamica, e conservare quanto hai già realizzato, continua a praticarle tutte. Una volta che avrai consolidato la tua fiducia nelle pratiche, potrai constatarne i benefici. *Tuttavia la splendida, misteriosa trasformazione è un lavoro che dura tutta la vita.*

© Jan S. Ahlund, 2023



### **Yoga per l'ansia**

di M.G. Satchidananda

Soffri di ansia? Ti preoccupi? Ti piacerebbe smettere di farlo? Continua a leggere se vuoi farlo attraverso la pratica del Kriya Yoga di Babaji. Non hai bisogno di soffrire né di vivere preoccupazioni per essere felice! Cos'è l'ansia? L'ansia o preoccupazione è soprattutto agitazione mentale che ipotizza continuamente le possibili conseguenze negative derivanti da una situazione. È accompagnata sia da sentimenti o emozioni come paura e avversione che scorrono lungo il corpo vitale sia da sensazioni fisiche quali contrazioni muscolari e fiato corto. In genere fa parte delle abitudini, è un comportamento condizionato, deriva dal fatto di assecondarla. Spesso è provocata da qualche evento doloroso la cui memoria scatena ansia quando ci si aspetta eventi simili. In alcune persone che soffrono di ansia cronica, nelle "abitudini" rientra anche un circolo chiuso (loop) biochimico che inizia dai pensieri, per poi attivare





secrezioni ghiandolari che a loro volta provocano reazioni emozionali e del sistema nervoso. Quando l'ansia diventa cronica ed è gestita dalla biochimica di una persona, la medicina moderna prescrive medicinali.

L'ansia assume molte forme e si manifesta a diversi gradi. Ecco qualche esempio di situazioni in cui può insorgere: allo scadere del tempo per rispettare una scadenza; quando si è in ritardo a un appuntamento; quando si conoscono nuove persone nell'ambito di incontri sociali; quando si apprendono notizie di disastri; quando si entra in contatto con sporcizia o si maneggiano sostanze tossiche; in presenza di rumore eccessivo; quando si guida un veicolo in mezzo al traffico intenso; in caso di incertezza derivante da sintomi di malattia o da diagnosi del proprio medico.

L'ansia può permanere, anche quando sono venute meno le situazioni stressanti che hanno attivato il sistema nervoso simpatico, il cui proposito evolutivo è “combattere per combattere”, a differenza del sistema nervoso parasimpatico, che gestisce la “risposta relax” o stato equilibrato nella vita di tutti i giorni.

*Perché l'approccio olistico dello yoga alla vita è al tempo stesso la più efficace misura di prevenzione e la miglior cura per l'ansia.*

Prevenire è sempre meglio che curare, ma spesso manca la prevenzione, sia per ignoranza che per mancanza di autodisciplina. L'ignoranza della propria vera identità, il Testimone, l'Osservatore, o Sé, fa sì che ci si identifichi con pensieri ed emozioni legati all'ansia. Non sapere come sviluppare una buona autogestione mentale ed emozionale fa sì che la maggior parte delle persone rimanga a crogiolarsi nei propri pensieri ripetitivi, attuando comportamenti che permettono loro di distrarsi o auto-medicandosi con alcool o droghe. Rispetto a una vita equilibrata, una mancanza di autodisciplina crea le condizioni perché insorga l'ansia.

Lo Yoga è essenzialmente un modo di creare una “vita equilibrata”. Tutte le sue pratiche puntano a

renderci “tranquillamente attivi e attivamente tranquilli”. Comprende pratiche che favoriscono la tranquillità in tutti i cinque corpi o dimensioni della vita: fisico, vitale, mentale, intellettuale e spirituale. Se ognuno di essi può essere identificato separatamente, in realtà si compenetrano e si influenzano l'un l'altro in ogni istante. Di conseguenza, applicare le tecniche yogiche a uno di essi influenza tutti gli altri.

Segue una lista delle pratiche insegnate nel Kriya Yoga di Babaji che faciliteranno il raggiungimento della tranquillità, cioè l'antidoto per l'ansia.

### **Meditazione**

Preoccuparsi significa immaginare ciò che non si vuole. Durante la prima iniziazione al Kriya Yoga di Babaji si impara a evitare di farlo attraverso una serie di kriya “Dhyana” o tecniche di meditazione, che comprendono il come “lasciar andare” i pensieri disturbanti per concentrarsi e visualizzare in dettaglio ciò che si cerca di esprimere nella propria vita. Si impara anche a sviluppare la propria fonte superiore di guida interiore. Il tema della seconda iniziazione è “Come fare della tua vita il tuo yoga?”. Essa comprende diverse pratiche di meditazione che permettono di prevenire l'ansia. Tra queste il “Nityananda Kriya”, in cui si sviluppa la prospettiva del “Testimone”. Il Testimone osserva costantemente emozioni, sensazioni e pensieri, all'inizio per periodi limitati e, con la pratica, tutto il tempo. Il Testimone sostituisce la prospettiva del “io sono colui che agisce” con tutto lo stress provocato dall'ego. Si impara a “lasciar andare e lasciare [agire] Dio”. Si impara anche a riconoscere dentro di sé e dominare i nove ostacoli alla consapevolezza costante che sono: malattia, ottusità, dubbio, negligenza, pigrizia, sensualità, falsa percezione, incapacità di stare con i piedi per terra e instabilità. Si impara anche a praticare metodi di auto-indagine: “Chi è a provare ansia?” e “Voglio lasciar andare/liberarmi di questo?”. Imparare e praticare tali metodi è più efficace delle meditazioni guidate perché possono essere applicati immediatamente nella vita di ogni giorno quando si è confrontati a eventi o situazioni che potrebbero provocare ansia.



### **Fare l'opposto**

Il fondamento dello Yoga classico e del Tantra è costituito dai vincoli sociali, conosciuti come yama, e dai niyama, le osservanze. L'ansia e altri tipi di sofferenza tra cui rabbia e desiderio si manifestano nell'ambito delle relazioni umane. La natura umana ha tendenze negative. Per contrastarle, i Siddha Patanjali e Tirumular hanno stabilito i vincoli sociali che comprendono non violenza, sincerità, castità, non rubare e assenza di avidità. Si veda l'e-book "Opposite Doing: The Five Yogic Keys to Good Relationships" (Fare l'opposto: le cinque chiavi yogiche per avere buone relazioni) per comprendere e imparare come praticarli.

I niyama (osservanze) sono purezza, contentezza, pratica intensa, studio di sé e abbandono [al Signore]. La loro pratica regolare sostituisce pensieri che creano dipendenza e ansietà con tranquillità, autoconsapevolezza, autodisciplina e abbandono della prospettiva dell'ego per abbracciare quella del Sé Testimone.

### **Auto-suggestione**

Patanjali nello Yoga Sutra II.33 ci dice: "Quando si è dominati da pensieri negativi, dovrebbero essere coltivati i loro contrari (cioè i pensieri positivi)". Questo è pratipaksha bhavanam. Durante la seconda iniziazione si impara un metodo efficace per fare ciò, la pratica dell'auto-suggestione. Un'auto-suggestione è un'affermazione positiva espressa in prima persona, al tempo presente, indirizzata a un cambiamento nelle proprie abitudini. Occorre ripeterla regolarmente mentre ci si trova in una condizione di relax, per esempio appena prima di andare a dormire o alla fine di una sessione di posture di yoga o di una meditazione. Per contrastare l'ansia, potrebbe essere una frase come "Quando succede qualcosa di imprevisto, mi piace rimanere nella tranquilla posizione di testimone" o "Non mi agito per le cose di poco conto" o ancora "Affronto ogni difficoltà con coraggio e fiducia". Da notare che ciò che si cerca di prevenire o modificare, l'ansia in questo caso, non è menzionato.

### **Respirazione**

Ogni stato psicologico ha una sua corrispondente frequenza respiratoria. L'ansia è associata a una respirazione relativamente corta e poco profonda. Fare qualche respiro profondo attenua l'ansia immediatamente. La tranquillità è associata a una respirazione lenta e profonda. Praticare le tecniche pranayama di respirazione come viene insegnato nel corso della prima e della seconda iniziazione sostituisce la respirazione corta e poco profonda tipica dell'ansia con una respirazione lenta e profonda. La respirazione può essere programmata attraverso la ripetizione. Quindi, se vuoi essere calmo in ogni situazione, sviluppa una pratica regolare di profonda respirazione pranayama almeno due volte al giorno. Per ottenere il massimo dei risultati, praticala dopo la pratica delle asana yogiche e prima della pratica di meditazione.

### **Asana yogiche**

Un'asana o postura yogica è definita da Patanjali nello Yoga Sutra II.46 come una posizione che produce "relax e stabilità". Egli continua nel verso successivo: "Dal rilasciare la tensione si raggiunge l'unità senza fine (samadhi)". Il samadhi è letteralmente "non ciò che tu pensi", o silenzio mentale, l'opposto assoluto dell'ansia. Le 18 asana insegnate in corsi pubblici e durante la prima iniziazione del Kriya Yoga di Babaji sono uniche perché:

Si deve rilassarsi dopo ogni postura, di solito supini sulla schiena;

In ognuna di esse l'energia viene diretta dai centri psico-energetici inferiori (chakra) al chakra superiore della corona della testa.

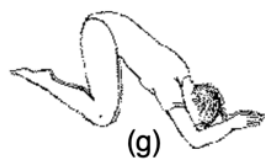
Il principio fondamentale di Tantra e Kundalini Yoga è che "l'energia segue la coscienza e la coscienza segue l'energia".

Perciò, nel momento in cui più energia viene diretta e sublimata al centro superiore, la mente si acquieta e gli stati psicologici associati ai chakra inferiori (paura, lussuria, desiderio) si indeboliscono progressivamente.





### Di seguito, esempi di 3 delle 18 posture



**Postura del saluto.** Inginocchiarsi posizionando la corona della testa sul pavimento e i palmi delle mani uniti sempre a terra più in alto della testa, mantenendo l'equilibrio su ginocchia, testa e fronte. Ripetere il mantra “Om Kriya Babaji Nama Aum”, poi rimanere in silenzio. Proprio a partire da questa prima pratica, con la semplice intenzione di “restare Immobili” in questa posizione, si entra in uno stato di intima comunione con Ciò da cui tutto proviene e in cui tutto si dissolve. L'ansia si dissolve automaticamente nel silenzio.



**Postura del serpente, terza fase del “completo abbandono”.** Distesi in posizione prona, con le braccia allungate oltre la testa e i palmi delle mani uniti, si contempla “l'abbandono della prospettiva dell'ego del “io sono colui che agisce” per abbracciare la prospettiva del “io sono il Testimone, il Sé o l'Osservatore”. L'ansia svanisce nell'aspirazione a non avere preferenze e ad accettare qualsiasi risultato possibile



**Postura del rilassamento e della pace completa.** Alla fine di una sessione [di asana] e prima di andare a dormire.

### Mantra

La seconda iniziazione comprende l'iniziazione ai mantra, suoni sacri che veicolano coscienza superiore ad ognuno dei chakra e all'aspirazione che si è scelta. Ripeterli costituisce un grande lenitivo per la mente in quanto la concentrazione sul mantra devia l'energia mentale dai pensieri

legati all'ansia, che si indeboliscono progressivamente. Come per i gatti, se non li nutri, se ne vanno! Penetrare la nuvola dei pensieri con i mantra conduce in uno stato di maggior pace e consapevolezza.

### Yoga Nidra

Durante la seconda iniziazione si impara a rilassarsi profondamente e ad entrare nel quarto stato di coscienza, turya, praticando lo Yoga Nidra.

### Osservare il silenzio

Scegli un giorno in cui non devi lavorare o impegnarti in attività mentali. Spegni cellulare, computer e televisore. Durante la seconda iniziazione hai imparato come osservare un giorno di silenzio al meglio. Questo implica consacrare formalmente, formare un'intenzione chiara di non romperlo per alcuna ragione, praticare il Testimone. Prima di iniziarlo genera una volontà precisa di consacrare a qualcuno che soffre o che possa aver bisogno del tuo sostegno.

### Giorno di digiuno

Se mangiare è un modo per rilassarsi in quanto stimola il sistema nervoso parasimpatico e apporta una compensazione emotiva a sentimenti di ansia e rabbia, quando diventa il mezzo principale per gestire le emozioni crea dipendenza e può provocare problemi di salute dovuti a sovralimentazione. Un giorno di digiuno dà l'opportunità di praticare il “lasciar andare” l'ansia senza fare appello al cibo. Il sistema digestivo fa una pausa, con il risultato di rafforzarsi.

### Bhakti Yoga

Attività devozionali o di adorazione svolte da soli o in gruppo permettono di esprimere emozioni positive quali amore, entusiasmo, coraggio e gioia. Queste attività non solo procurano un temporaneo sollievo dall'ansia, ma aiutano anche a connettersi con gli stati psicologici associati ai chakra superiori. Amore, creatività, intuizione e consapevolezza della Presenza del Divino possono quindi prendere il posto di emozioni come l'ansia nel dirigere la mente. Le attività devozionali del “bhakti yoga” sono canto, salmodia, puja, riti, pellegrinaggio e preghiera.



### Karma Yoga

Il Karma Yoga consiste in servizio disinteressato senza attaccamento al risultato. Ogni lavoro onesto o attività di volontariato diventa karma yoga quando svolto con consapevolezza e distacco. Aiutare gli altri produce l'effetto di dimenticare l'ansia relativa ai propri problemi. L'amore sostituisce la paura. Il proposito della vita, amare, si manifesta. Si impara a "lasciar andare" la prospettiva dell'ego del "sono colui che agisce" per identificarsi sempre più con la coscienza Testimone. Quando si abbina al bhakti yoga, si percepisce di essere semplicemente uno strumento guidato e sostenuto dal divino.

### Studio di sé (svadhyaya)

Il Kriya Yoga è definito da Patanjali nello Yoga Sutra II.1 come "pratica intensa, studio di sé e abbandono [al Signore]". Lo studio di sé comprende annotare le meditazioni, tenere un diario spirituale e, alla fine di ogni giorno, riflettere sugli eventi che si sono prodotti e su come si sarebbe potuto agire o parlare meglio. Implica notare e lasciar andare cattive abitudini e tendenze così come la resistenza all'abbandono. Lo studio di sé comprende anche la lettura e la contemplazione di letteratura sapienziale di testi yoghici come la Bhagavad Gita, gli Yoga Sutra, il Tirumandiram e le poesie degli Yoga Siddha. Questi testi riflettono il nostro sé superiore, il nostro potenziale. L'aspirazione al Divino, al Vero, al Buono, allo Splendido amore incondizionato permette di trovare guida e sostegno nel rifiutare tutto ciò che oppone resistenza e di arrendersi a una natura superiore. In questo rientra anche il coraggio di affrontare le sfide della vita senza ansia.



### Fai della tua vita il tuo yoga

di M.G. Satchidananda

Ieri ho ricevuto una lunga email da parte di uno studente di vecchia data che è appena tornato dalla sua prima visita a India e Sri Lanka, dove è rimasto per tre mesi. Fra le altre cose, insieme ad altri dodici iniziati ha fatto un pellegrinaggio di tre settimane a diversi luoghi connessi con i Siddha.

Pellegrinaggio organizzato da un Acharya del Kriya Yoga di Babaji. A parte questo, con un'altra persona ha visitato molti altri templi e ashram. Dopo aver descritto come ha fatto la sadhana in così tanti luoghi sacri, ha scritto: "Tornare alla nostra società, così vuota, materialistica e superficiale costituisce una vera sfida, anche se conosco il mio ruolo in questo contesto e sento anche la forza e l'aspirazione a compiere il mio lavoro interiore".



Quest'ultima affermazione mi ha ricordato il mio shock culturale 50 anni fa, dopo essere tornato per la prima volta dall'India. La vita in India era profondamente spirituale, prossima alla natura, semplice, dolce e arcaica. Ritornare in America è stato come andare in un altro pianeta. Se è vero che l'India ha adottato valori e tecnologia occidentale, soprattutto nelle città, conserva peraltro isole di cultura spirituale che possono ancora ispirare e sostenere la pratica dello Yoga.

È per questa ragione che io e i nostri Acharya continuiamo a guidare pellegrinaggi ai posti sacri da cui ha avuto origine lo Yoga. Questi pellegrinaggi ispirano un allineamento della nostra pratica dello Yoga con i valori di una cultura spirituale.



## Cultura e valori

La parola “cultura” deriva dal termine latino “culte” che significa “adorare” o indica ciò a cui attribuisce maggior valore. La cultura materialistica occidentale è dominata dalla venerazione per le cose materiali, i cui templi sono i centri commerciali. Consumare cose materiali è il mezzo per trovare la felicità. La misurazione del valore è dominata dal denaro. Le leggi danno preminenza alla proprietà. Anche competizione, individualismo, svolgere più attività contemporaneamente, massimizzare piacere e confort sono caratteristiche di una cultura edonistica e materialistica.

In una cultura spirituale i valori sono l'opposto. Tempo ed energia vengono destinati prioritariamente alla sadhana yoghica, o pratica spirituale. Si venera ciò che è sublime, eterno, infinito. Si coltivano amore e compassione, semplicità, pensieri elevati, consapevolezza interiore, purificazione delle tendenze negative della natura umana. Si sviluppano pazienza, consapevolezza, comunione, collaborazione e umiltà.

Nella cultura e negli insegnamenti dei Siddha, che vengono chiamati Yoga Siddhantham, entrambe le dimensioni spirituale e materiale vengono valorizzate e integrate. Non si tratta di “una o l'altra”, ma di “entrambe”, “Esse non sono due”. Tirumular ha scritto: “In un primo tempo disprezzavo il corpo fisico, ma poi ho compreso che è il tempio del Divino, e ho iniziato a prenderne cura senza sosta”.

## Intenzione

Sarò per sempre grato al mio insegnante Yogi Ramaiah per aver condiviso con me per 18 anni la cultura degli Yoga Siddha e per avermi sfidato a esercitare la mia forza di volontà ad abbracciarla e farla mia. Uno dei modi da lui utilizzati erano i voti, che sono ferme espressioni di intenzione. A parte il voto del Kriya Yoga di praticare il Kriya Yoga regolarmente, formulato durante una cerimonia all'inizio della prima iniziazione, sono stato invitato a incominciare i giorni di silenzio ripetendo un voto di dedizione al silenzio. Quando sono stato accettato come residente dei suoi

ahsram, ho fatto un altro voto, quello di praticare il Kriya Yoga di Babaji in media otto ore al giorno, ovvero 56 ore ogni settimana, e di mandargli ogni mese un resoconto dei dettagli di ciò che avevo fatto nel mese precedente. A parte le 8 ore di sadhana, mi era richiesto di svolgere un lavoro qualsiasi, purché onesto, per almeno 40 ore a settimana, ma potevo impiegare il tempo restante per il riposo e le attività di routine. Ho continuato a fare questo per 18 anni. Ho anche fatto voto di portare a termine gli incarichi che mi sarebbero stati assegnati. Questi includevano il fatto di trasferirmi in centri di Kriya Yoga o anche aprirne di nuovi in otto luoghi diversi nel mondo, dove ho trovato nuovi lavori, vissuto, fatto la sadhana yoghica e tenuto corsi settimanali di Kriya Hatha Yoga. Tenere un registro di come impiegavo il mio tempo mi ha aiutato a evitare di perderne e a farne un uso oculato, e a “fare della mia vita il mio Yoga”. Annotare le mie meditazioni mi aiutato a identificare le tendenze negative che opponevano resistenza alla mia aspirazione a eliminarle. Durante i primi due anni di questa pratica intensa ho speso molto tempo per “lasciar andare” i ricordi degli anni che hanno preceduto la mia scoperta dello Yoga.

Patanjali definisce il “Kriya Yoga” come tapas (austerità; pratica intensa), svadhyaya (studio di sé) and ishvaradhaniva (abbandono). Il tapas inizia con il formulare un sankalpa, un'intenzione. Letteralmente la parola tapas significa “raddrizzare con il fuoco”, quindi è una metafora del calore che si genera sotto forma di resistenza mentre ci si sforza di purificarsi dalle abitudini negative. Desideri e paure possono essere molto forti. Sono riconoscente per aver ricevuto le tecniche e di aver avuto accesso al contesto dell'ashram per liberarmi di essi con sapienza. Riuscire a liberarmi dei primi mi ha infuso la fiducia e il coraggio per affrontare i più grandi. Le austerità che ho adottato erano quelle stabilite da Yogi Ramaiah, in parte derivate dalla sua ammirazione per il Mahatma Gandhi. Includevano dieta vegetariana, evitare alcol e droghe, un codice sociale, celibato, dormire sul pavimento, indossare, tranne quando ero al lavoro, solamente due panni bianchi di cotone khadi, non tagliare la barba né i capelli, non indossare pellame, e soprattutto seguire con la pratica il



cammino quintuplice del Kriya Yoga di Babaji con intensità, come ricordato più sopra.

Queste austerità erano state pensate per farmi sentire a casa quando in seguito ho vissuto per cinque anni negli ashram fondati da Yogi Ramaiah in India e Sri Lanka. Mi hanno permesso di osservare e “studiare”, alla luce dell’insegnamento sapienziale dei Siddha, desideri e paure del mio ego, per “lasciarli andare” o “abbandonarli” a Ciò che è eterno e infinito in un processo di ampliamento della coscienza.

### **Come integrare la moderna cultura materialistica e la cultura spirituale dello Yoga Siddhantam?**

Il tema della seconda iniziazione è “come integrare la pratica nella tua vita”. Ha luogo in un contesto residenziale immerso nella natura e comprende molte tecniche che possono essere utilizzate dovunque, durante le attività quotidiane, al lavoro, mentre ci si occupa dei figli, anche durante il sonno. Comprende anche un’introduzione agli insegnamenti sapienziali dei Siddha, appositamente concepita per “fare della tua vita il tuo Yoga” e affronta i seguenti argomenti: individuazione e superamento degli ostacoli alla consapevolezza costante, trasformare il lavoro in karma yoga, e coltivare amore, aspirazione e devozione.

Uno dei modi più efficaci per continuare questa integrazione consiste nello studiare le traduzioni da noi pubblicate degli scritti dei Siddha o i commenti che abbiamo pubblicato in diversi libri quali La saggezza di Gesù e gli Yoga Siddha, Babaji: La tradizione del Kriya Yoga e i diciotto maestri Siddha, The Voice of Babaji (La voce di Babaji), I Sutra del Kriya Yoga di Patanjali e dei Siddha, Kriya Yoga: Riflessioni lungo il cammino e nei molti articoli pubblicati su base trimestrale da 28 anni nel Kriya Yoga Journal che potete trovare sul nostro website. Applicando questi insegnamenti, si evita la sofferenza della moderna cultura materialistica per trovare la gioia nella vita di tutti i giorni. Questi insegnamenti possono ispirare e sensibilizzare gli obiettivi di vita degli iniziati e il loro atteggiamento nei confronti di lavoro, famiglia, possedimenti e relazioni sociali.

Come sa chiunque abbia partecipato a una delle nostre iniziazioni, non occorre unirsi a una qualche organizzazione e a nessuno viene richiesto di modificare il proprio sistema di credenze, né di adottare il dress code di Gandhi, o il codice sociale, né l’alimentazione o l’austero stile di vita dell’ashram che ho seguito per 18 anni. Se quei requisiti così “aggressivi” di un certo stile di vita mi hanno aiutato a evitare le distrazioni della moderna cultura materialistica guidata dal divertimento e a sentirmi “come a casa” nel corso di incarichi di alcuni anni in India, dopo aver lasciato l’organizzazione di Yogi Ramaiah e aver incominciato a iniziare altre persone, ho ritenuto che potessero un ostacolo per gli altri. A Yogi Ramaiah interessava lavorare solo con pochi studenti che potessero praticare intensamente il Kriya Yoga negli ashram. Così, quando nel 1989 ho iniziato a proporre l’iniziazione al Kriya Yoga di Babaji, ho eliminato molto del condizionamento culturale di Yogi Ramaiah in modo tale che le persone di tutte le culture potessero facilmente mettersi a praticare e ricevere i benefici derivanti dalle pratiche.

Se la prima iniziazione comprende raccomandazioni in merito a seguire un certo regime alimentare ed evitare bevande alcoliche per ottenere il massimo dei benefici dalla pratica costante, gli iniziati vengono peraltro incoraggiati a sperimentare in modo scientifico le pratiche, a tenerne un registro e a condividere le proprie esperienze con altri iniziati nel corso degli incontri satsang. Continuo ad aiutare gli studenti di Kriya Yoga ad abbracciare lo Yoga Siddhantam, gli insegnamenti sapienziali, i valori culturali e la prospettiva degli Yoga Siddha, soprattutto attraverso le nostre pubblicazioni, gli incontri satsang, i ritiri e i pellegrinaggi.

### **L’amore è sia il veicolo che la destinazione**

Anbu Sivam, o “L’Amore è Dio” è uno delle grandi massime degli Yoga Siddha. Molti santi hanno detto il contrario, ma solamente i Siddha l’hanno messa in questi termini. Nei loro scritti non si trova alcuna celebrazione di dei o dee. Secondo i Siddha lo scopo della vita è realizzare e manifestare l’amore.





Tutti i desideri vengono sublimati in puro amore che a sua volta apporta profondo appagamento e gioia incondizionata nota come Ananda. Nelle religioni abramitiche, ovvero cristianesimo, giudaismo e islam, Dio è “il Santo altro”. Ma nella tradizione indiana Dio è concepito come sostanzialmente presente in ogni cosa, e il mondo è una manifestazione di Dio, che viene chiamato Paramatma. Parama significa superiore e atma significa Sé. La realizzazione di Dio e la realizzazione del Sé sono una sola e identica cosa.

Il Siddha è una personalità priva di ego. L’ego funge da rivestimento o velo posto sul Sé, perciò costituisce il principale ostacolo alla realizzazione del Sé. Il poeta e santo Kabir ha detto: “Quando c’ero io, Dio non c’era, adesso Dio è e io non sono”. L’ego è il principio della separazione e della limitazione. Mi separo dal resto del mondo e considero la totalità del mondo come “altro” da me. Non posso espandermi verso gli altri. È solamente quando il guscio dell’ego è stato rotto che posso uscire e abbracciare gli altri come parte del mio proprio sé. Quando sono nell’ego desidero egoisticamente e faccio solamente ciò che è bene per me, senza interessarmi agli altri. Esiste una relazione inversa tra ego e amore. Più amo, più il mio ego si dissolve e più il mio ego si dissolve, più l’amore fluisce nel mio cuore. L’amore è il segno o il parametro per valutare l’autenticità di un santo o Siddha. (Sivavakkiyam, pag. XXIII. Vedere la bibliografia)

Come ho scritto precedentemente nell’articolo “Le nove forme del Bhakti Yoga”, pubblicato nel Journal volume 24 numero 1 del marzo 2017 (Vedere la pagina degli articoli sul nostro website): “Per molte persone il Bhakti Yoga, il cammino dell’amore e della devozione, è il modo più semplice ed efficace per praticare lo Yoga. È anche un percorso graduale che conduce agli obiettivi ultimi dello Yoga, abbandono totale e visione universale dell’amore”. Tutti ricercano l’amore. Ma in larga parte le persone ricercano qualcuno che le ami. Di conseguenza, compiono enormi sforzi per attrarre l’interesse degli altri, ad esempio modificando il proprio aspetto, parlando di se stessi, ricercando notorietà, ricchezza o posizioni di

potere. Se vuoi rimanere da solo, sii interessante. Se vuoi trovare amore, sii interessato. L’amore è donare. Dona la tua attenzione, il tuo tempo, la tua presenza e la tua gentilezza. Sii interessato al Signore e ai metodi celebrati dai santi per la realizzazione di Dio”.

“Nessuna relazione, con una sola eccezione, potrà mai appagare completamente o essere durevole, per cui investire amore nelle relazioni implica esporsi a differenti manifestazioni di egoismo quali gelosia, attaccamento, rabbia, aspettativa, orgoglio, paura e apatia, così come a conseguenze karmiche e a maya, il potere illusorio della mente. La sola eccezione è la tua relazione con il Signore, che è eterna”.

“Il Bhakti Yoga è coltivare una relazione con il Signore. Chi è il Signore? Puoi immaginare il Signore sotto forma di una persona che ammiri, ad esempio Gesù, Krishna, Siva, Buddha, Babaji, di un santo o dell’Essere Supremo impersonale, Essere assoluto, Coscienza e Beatitudine, Brahman, Luce di Grazia Suprema”.

### **Auto-realizzazione contro “coscienza razionale” legata all’ego**

La Realtà Ultima, qualunque nome si voglia attribuirle, è l’Essere immanente e trascendente. Permane all’interno di tutti i viventi e i non viventi e li guida. Sebbene di solito non ce ne rendiamo conto, è dovunque, anche dentro ognuno di noi.

*“Non mi ero mai reso conto che l’Uno fosse dentro di me,*

*Poi mi sono reso conto che l’Uno era dentro di me  
Chi è capace di vedere l’Uno che era dentro di me?*

*Rimane costantemente dentro di me, mi resi conto”. Sivavakkiyam, verso 6*

Aldous Huxley se ne rendeva chiaramente conto quando ha scritto: “Il bisogno di trascendere l’individualità consapevole è un appetito primario dell’anima. Quando, per una qualsiasi ragione, uomini e donne non riescono a trascendere se stessi attraverso culti, buone azioni ed esercizi spirituali, sono inclini a ricorrere a surrogati chimici della religione quali oppio, hashish, marijuana e cocaina”.



Huxley non ha citato stacanovismo e sesso quali altri sostituti che creano dipendenza largamente utilizzati per la realizzazione dell'innata felicità dell'anima. (Feuerstein, vedere la bibliografia)

Praticare lo Yoga conduce inizialmente alla realizzazione del Sé, quando la mente si acquieta. In seguito, con il risalire della kundalini la coscienza si espande e la prospettiva egoistica con tutte le sue manifestazioni negative viene progressivamente sostituita dalla prospettiva del Testimone, i movimenti mentali vengono percepiti nel loro scaturire e dissolversi all'interno di un campo universale di consapevolezza, che abbraccia il mondo nella sua interezza. È la realizzazione dello Yoga, unità nella diversità.

#### Bibliografia:

Truth Speaks (Sivavakkiyam) [La verità parla (Sivavakkiyam)] [https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#shivavakkiyam\\_book](https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#shivavakkiyam_book)

The Deeper Dimensions of Yoga (Le dimensioni più profonde dello Yoga), del Dott. G. Feuerstein, pag. 92.





## News

Il **100° anniversario** della nascita di Yogi S.A.A. Ramaiah è stato il 9 maggio 2023

Invito i lettori a contemplare la sua vita leggendo il saggio biografico che ho scritto nel 2005, 18 mesi prima del suo mahasamadhi nel giorno di Gurupurnima, il 12 luglio 2006

[Leggi la biografia](#)

### Calendario

#### ITALIA

##### **Prima iniziazione**

Chandradevi (Agosto a Sotto il Monte - BG)

##### **Prima Iniziazione**

Arjuna (Ottobre a Filago - BG)

##### **La voce di Babaji - Trilogia sul Kriya Yoga**

30 Settembre in Libreria Anima a Milano

Presentazione libro e conferenza con ospiti da diverse scuole di Kriya Yoga.

##### **Babaji Jayanti**

30 Novembre a San Donato Milanese

Puja e sadhana con Chandradevi, Guru kirtan con Thea Crudi.

#### CANADA

##### **Formazione per insegnanti di Kriya Hatha Yoga**

Dal 3 al 18 agosto. Imparate a rendere la vostra pratica del Kriya Hatha Yoga di Babaji profondamente spirituale! Sviluppate la fiducia e la competenza per dividerlo con gli altri.

#### INDIA

##### **Pellegrinaggio a Badrinath**

Dal 14 settembre al 2 ottobre 2023

con MG Satchidananda e Durga Ahlund

##### **Info e Registrazione**

<https://www.babajiskriyayoga.net>

##### **Pratica di gruppo online (in inglese)**

##### Satsang

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

[Ricevi i dati di accesso](#)

##### Sadhana

da lunedì a sabato dalle 11.30 alle 12.30

[Ricevi i dati di accesso](#)

La raccolta delle registrazioni dei **satsang dal 2020 al 2023**, con aggiornamenti periodici, è disponibile su [patreon.com/babajiskriyayoga](https://patreon.com/babajiskriyayoga). Il vostro contributo finanzia gli account per gli incontri online in 3 Paesi

**La grazia del Kriya Yoga di Babaji**, un corso per corrispondenza. 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 completa, con esercizi pratici, che sviluppa un tema specifico.

[Acquista il Corso della Grazia qui](#)

Visita il blog di Durga [www.seekingtheself.com](http://www.seekingtheself.com)



Ricevi le immagini con i **messaggi di Babaji**

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

Puoi riceverli via Whatsapp 3 volte a settimana.

Per sapere come **Clicca qui**

Li trovi in inglese su Instagram:  
**@babajiskriyayoga**

### **Iniziazioni a Maggio 2023**

Acharya Kriyanandamayi ha iniziato 37 nuovi studenti e 18 ripetenti a Kuala Lumpur, Malaysia. Acharya Gurudasan ha iniziato 35 nuovi studenti a Lonlva, Maharashtra, India. Li vedete al centro in queste foto.



*Per rinnovare l'edizione in lingua italiana del Kriya Yoga Journal, vai alla sezione libreria di [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net)*

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

Causale: abbonamento Giornale del Kriya Yoga

### **Avviso agli abbonati**

La rivista sarà inviata via e-mail a tutti coloro che hanno un indirizzo di posta elettronica. Vi chiediamo di comunicarci l'indirizzo e-mail al quale preferite che vi venga inviata la rivista.

la rivista e, se utilizzate un blocco anti-spam, di inserire il nostro indirizzo e-mail [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net) nella lista delle eccezioni. La rivista sarà inviata in formato PDF con le fotografie in allegato. Questo può essere letto utilizzando Adobe Acrobat Reader. Altrimenti, su richiesta, può essere reinviato in un file Word, non formattato e senza fotografie. Se non si rinnova entro la fine di settembre 2023, si rischia di non ricevere il prossimo numero.