



# BABAJI'S KRIYA YOGA JOURNAL

pubblicato da Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc. | 196 Mountain Road P.O. Box 90 Eastman, Quebec, J0E 1P0  
[info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net) | <http://www.babajiskriyayoga.net>

## In questo numero

- 1. Liberarsi dagli ostacoli alla consapevolezza continua (Parte 1) di M. G. Satchidananda
- 2. Gli Insegnamenti paradossali e Simili di Gesù e degli Yoga Siddha di M. G. Satchidananda
- 3. Accedere al potere del prana di Durga Ahlund
- 4. Superare le difficoltà comuni nella pratica della meditazione di M. G. Satchidananda
- 5. Report annuale e piani per il 2025 del Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas
- 6. News

## Liberarsi dagli ostacoli alla consapevolezza continua

(Parte 1)

di M.G. Satchidananda

Potrebbe sorprendervi scoprire che la vostra vera natura consiste in uno stato di gioia incondizionata ventiquattr'ore su ventiquattro, a prescindere da tutti gli alti e bassi delle esperienze con cui i vostri corpi fisico, vitale, mentale e intellettuale si identificano. A differenza della felicità, che è condizionata e temporanea, il Sé Testimone rimane sempre in una condizione di beatitudine. L'ignoranza di questo fatto è la causa principale di tutta la sofferenza, mentre esserne consapevoli apporta beatitudine.

La consapevolezza è sia il veicolo che la destinazione del Kriya Yoga di Babaji. Come viene insegnato nel corso della prima iniziazione, tale consapevolezza si manifesta quando una parte della vostra coscienza si pone come testimone distaccato durante la meditazione rispetto ai pensieri, alle emozioni e ai cinque sensi sottili, per poi annotare successivamente queste osservazioni in un taccuino. Durante la seconda iniziazione viene insegnato a farlo anche durante le attività quotidiane. Questo testimone non agisce: osserva tutto ciò che accade. Quando è pienamente presente, la beatitudine si manifesta automaticamente.

Tuttavia, ci sono nove ostacoli al mantenere una consapevolezza continua, che vengono descritti da Patanjali nel suo Yoga Sutra I.30. I primi tre sono malattia, ottusità e dubbio. Quindi, anche se si è stati iniziati al Kriya Yoga, questi ostacoli possono impedire di fare lo sforzo necessario per praticarlo. Di conseguenza, continuerai a subire la manifestazione di egoismo e di emozioni negative quali depressione, paura, rabbia, desiderio e orgoglio.

Comprendere come ciascuno di questi ostacoli influisca su di noi e come sormontarli è il presupposto per essere costantemente consapevoli nelle azioni della vita quotidiana e realizzare il potenziale dello Yoga Siddhantha.

**La malattia è fisica e mentale** e deriva da come **reagiamo** allo **stress della vita**.



Cosa succede quando siete malati? La mente viene distratta dai sintomi: il disagio, il dolore, la fatica, che vi assorbono completamente. Se vi chiedessi "come stai?", rispondereste "Sono malato." Ma non siete voi a essere malati: è il vostro corpo ad esserlo! Quindi, per evitare di essere assorbiti dalla malattia, osservatevi. Siate testimoni della malattia. Naturalmente, prevenire è meglio che curare, quindi coltivate abitudini di vita sane per non ammalarvi. Adottate una dieta vegetariana bilanciata, come raccomandato durante la prima iniziazione. Digiunate regolarmente. Evitate il cibo spazzatura che toglie energia anziché apportarne. Stabilite un equilibrio nella dieta, nell'esercizio, nel rilassamento e nel riposo. Allo stesso modo, evitate le malattie emotive imparando a "lasciar andare" le emozioni difficili nella vita quotidiana, come insegnato durante la seconda iniziazione.

**La malattia mentale comprende preoccupazioni, paure e pensieri ossessivi.**

Anche se chiunque può sperimentare tali pensieri, una mente sana non li coltiva, ma impara a lasciarli andare.

Riservate la vostra energia mentale per i problemi concreti. Limitate le distrazioni mentali di social media e internet riducendo il tempo speso sul cellulare. Praticate Shuddhi Dhyana Kriya per distaccarvi dai pensieri negativi. Sostituite i pensieri negativi con pensieri positivi usando autosuggestioni, come insegnato durante la seconda iniziazione. Leggete ogni giorno testi ispiratori e meditate su ciò che avete letto usando Arupa Dhyana Kriya. Registrate le vostre meditazioni per rafforzare i pensieri positivi, approfondire la comprensione degli insegnamenti di saggezza e riconoscere le vostre tendenze e abitudini mentali ed emotive negative. Coltivate relazioni sociali con persone che esercitano un'influenza positiva su di voi ed evitate coloro che potrebbero alimentare emozioni negative come rabbia, depressione e paura.



Quando **non si ha abbastanza energia** per mantenere una consapevolezza continua, si rimane in una sorta di ottusità. Fino a quando non si ha consolidato la realizzazione del Sé, è necessario sforzarsi di mantenere una parte della nostra coscienza nella posizione del testimone. Questo sforzo richiede non richiede molta energia. Evitate perciò di affaticarvi eccessivamente per il lavoro o per mancanza di sonno, perché questo vi farebbe perdere la prospettiva del testimone rispetto ai vostri pensieri, parole e azioni. Fate una pausa quando cominciate a sentirvi stanchi. Fate qualche asana. Chiudete gli occhi e praticate il Matreika Pranayama, come insegnato nella seconda iniziazione.



In modo simile ai metodi utilizzati per evitare la malattia, è necessario coltivare abitudini di vita sane e bilanciate per mantenere alta l'energia ed evitare attività che rubano energia, come abusare di bevande alcoliche, mangiare eccessivamente o spendere troppo tempo in chiacchiere, social media, televisione, lavoro.

Dedicate un giorno alla settimana al silenzio, come insegnato nella seconda iniziazione, per ricaricare la vostra batteria, ovvero il corpo vitale, che viene svuotata dalle attività fisiche e mentali della settimana. Praticate il sentiero quintuplo del Kriya Yoga di Babaji per realizzare sempre più il vostro potenziale.

Considerate che potete semplificarvi la vita, liberandovi di attività inutili, consumo di beni materiali, distrazioni e abitudini. Applicate il principio yogico del “vivere in modo semplice e pensare in grande.”

Dedicate parte del vostro tempo e della vostra energia al karma yoga, un servizio disinteressato senza attaccamento ai risultati. Il karma yoga è una delle attività migliori, ma meno messe in valore, nella pratica completa dello Yoga. Vi permetterà di attingere a una fonte di energia illimitata. Un karma yogi è sempre pronto ad aiutare gli altri e compie azioni con la massima abilità e consapevolezza possibile. Finché siete incarnati, siete obbligati ad agire, anche se vi ritrovaste a vivere in una grotta. Le vostre azioni dovrebbero quindi servire il processo di illuminazione, **piuttosto che l'ego!** Siate il testimone delle vostre azioni. Quando le cose **vanno bene, ringraziate il Signore!** Quando vanno male, assumetevene la responsabilità e fate tesoro dell'insegnamento che potete trarne, invece di incolpare Dio!

In questo modo, le conseguenze karmiche delle vostre azioni passate si risolveranno gradualmente e si esauriranno. E smetterete di generare nuove conseguenze karmiche per il futuro, poiché le vostre azioni non saranno motivate dall'attaccamento. Smetterete di sentirvi una vittima. L'ottusità, l'inclinazione a incolpare gli altri e le circostanze smetteranno gradualmente di influenzarvi. Scoprirete il vostro dharma, la via della giusta azione, il Tao, e apporterete felicità a voi stessi e agli altri.

Se siete persone molto attive, che trovano difficile meditare, anche il cammino del karma yoga, descritto nella Bhagavad Gita, vi aiuterà a raggiungere l'illuminazione.

Un karma yogi che ha combinato il karma yoga con il bhakti yoga e lo jnana yoga, sente che Dio fa tutto, e che lui o lei è soltanto uno strumento nelle mani del Signore.



**Il dubbio** è la tendenza della mente a interrogarsi che, se non è associata a una ricerca di risposte, può rendere cinici e incapaci di fare sforzi continui. Questo problema è particolarmente rilevante nelle **persone eccessivamente intellettuali** che, anche dopo aver ricevuto risposte soddisfacenti, amano dubitare per il semplice piacere di dubitare. Tali persone leggono libri sullo Yoga per anni, senza mai praticarlo: l'intelletto trae troppa soddisfazione dal gioco delle domande e dalla ricerca di nuovi stimoli.



Un buon studente di Yoga registra i propri dubbi, ad esempio su come praticare un kriya insegnato durante l'iniziazione, e cerca risposte consultando appunti, chiedendo ad altri allievi o all'insegnante. Un cattivo studente non tenta di chiarire un dubbio su come praticare il kriya e finisce per smettere di praticarlo.

I dubbi possono aiutare a porre buone domande, ma spesso occorre avere pazienza prima di trovare le risposte. Per cui, scrivete i vostri dubbi sotto forma di domande chiare nel vostro diario delle pratiche e cercate risposte chiedendo ai vostri insegnanti di Kriya Yoga, nei testi sacri o durante la meditazione.

Alcune domande trovano risposta solo cambiando prospettiva: non si può "conoscere" Dio né sapere cosa sia la "coscienza", poiché la conoscenza implica l'esistenza del soggetto che conosce, dell'oggetto del conoscere e la loro relazione. Dove non esistono Dio e coscienza? Se davvero sono ovunque, non si possono conoscere come qualcosa di diverso da noi stessi. Cambiando prospettiva, però, ed essendo pienamente presenti e identificati con l'essenza del Sé, si può diventare coscienti di Dio e di ciò che è cosciente. Si può realizzare che, anche se corpo e mente possono soffrire, "Io" non sono né il corpo né la mente, e che la sofferenza ci aiuta a comprendere questo.

I dubbi possono distruggere la motivazione per praticare lo Yoga se non vengono espressi come domande alla ricerca di risposte. Se associati all'ottusità, non si cerca di mettere in discussione teorie del complotto, appelli populisti a stimoli emotivi, disinformazione e mistificazione. Il vincolo sociale di verità dello Yoga, o satya, viene ignorato.

Tuttavia, superando malattia e ottusità, sarà più facile cercare risposte alle domande, per poter chiarire i dubbi.

Questi tre ostacoli — malattia, ottusità e dubbio — sono i primi tre di nove ostacoli alla consapevolezza continua descritti da Patanjali nel suo *Yoga Sutra I.30*. Per approfondire, leggete *I Sutra del Kriya Yoga di Patanjali e dei Siddha*, disponibile nella libreria online [www.babajiskriyayoga.net/italian/bookstore.php](http://www.babajiskriyayoga.net/italian/bookstore.php)

## JESUS AND YOGA



Who was Jesus?

## Gli Insegnamenti paradossali e Simili di Gesù e degli Yoga Siddha

di M.G. Satchidananda

I cristiani proto-ortodossi sono riusciti a imporre la loro versione del cristianesimo inserendola, nel 493 d.C., nel Credo di Nicea, secondo cui Gesù Cristo è veramente Dio e veramente uomo, senza però offrire una risoluzione logica per il paradosso di tale affermazione. Come può qualcuno essere sia infinito che finito? Divino e umano? Gesù non ha fatto specifiche rivendicazioni in merito a Se stesso. Non ha dichiarato di essere "l'Unto", il Cristo, il Messia. E quindi, chi era?

Georg Feuerstein è riuscito a descrivere questo dilemma in modo chiaro: "Se possiamo apprendere qualcosa da secoli di studi scolastici del cristianesimo, è che per comprendere la divinità dell'adepto, che è umano, dobbiamo fare i conti con il paradosso intrinseco dell'essere illuminato." (The Guru Function, La funzione del Guru, pagina 5)



Un paradosso è composto da due affermazioni che sono entrambe vere ma contraddittorie. Il suo scopo è coinvolgere il lettore nella scoperta di una verità sottostante in modo non tradizionale. Ad esempio, questa affermazione paradossale attribuita a Gesù: "Ama i tuoi nemici".

Gli occidentali hanno difficoltà con i paradossi. Le lingue greca, inglese ed ebraica, che sono alla base della visione occidentale del mondo, sono lingue dualistiche. Pensiamo e parliamo in termini di "giusto" e "sbagliato", "alto" e "basso", "sacro" e "profano", "vero" e "falso", "Dio" e "umano". Questi termini si escludono reciprocamente, quindi quando qualcosa presenta entrambi gli aspetti, è un paradosso che confonde i nostri schemi di pensiero e di percezione della realtà.

Il fatto che ciò che Gesù ha detto sia stato tradotto in greco e poi in lingue moderne come l'italiano, rende ancora più difficile concepire "i due" quando si considera la visione dell'Uomo-Dio. L'Uomo-Dio vede l'Uno trascendentale nella molteplicità. Vede il "Regno dei Cieli" qui, dentro e fuori. Come esprimere ciò in una lingua dualistica? Metafore, paradossi, parabole e parodie servono tutti a scuotere l'ascoltatore dal proprio pensiero dualistico. Incitano gli ascoltatori a trascendere parole, logica e dogmi, fino a raggiungere una nuova prospettiva e, infine, il silenzio, dove regna la pura coscienza.

### Somiglianze tra Gesù, gli Yoga Siddha e i loro insegnamenti

Un confronto tra gli insegnamenti di Gesù e quelli dei Siddha rivela notevoli somiglianze:

1. Metodo di insegnamento: Gesù insegnava con parabole, metafore, paradossi e parodie, trasmettendo insegnamenti profondi in un modo che gli ascoltatori analfabeti potevano comprendere e ricordare facilmente.

Era profondamente iconoclasta e cercava di scuotere, anche scioccandoli, i suoi ascoltatori per far comprendere loro lo spirito, non la lettera, della legge e dei rituali ebraici.

Gli Yoga Siddha insegnavano sotto forma di poesie, nel linguaggio delle persone analfabete, in un modo che esse potessero facilmente capire, memorizzare e ricordare. Anche il loro linguaggio era paradossale e inteso a scuotere l'ascoltatore, spingendolo oltre le prospettive convenzionali.

Sia i detti di Gesù che i poemi dei Siddha possono essere interpretati a più livelli di significato. I livelli più profondi possono essere compresi solo dagli iniziati, coloro che sono stati istruiti da un maestro spirituale a entrare nella realtà interiore tramite pratiche come la meditazione e il silenzio. I cristiani gnostici insistevano sul fatto di aver ricevuto tali iniziazioni; ci sono riferimenti biblici ai momenti in cui Gesù le ha conferite a Paolo, Giuda e Tommaso.

2. Condanna delle autorità religiose in merito al culto nei templi: Gesù ha condannato severamente i farisei e i mercanti nel tempio, prendendosela fisicamente con i loro chioschi. Quando i farisei gli hanno chiesto di quale autorità stesse parlando, ha risposto: "Distruggerò questo tempio e in tre giorni lo ricostruirò!" La sua resurrezione dalla croce ha dimostrato che aveva ragione e che il vero tempio si trova dentro di noi.

Anche gli Yoga Siddha condannavano l'importanza del culto nei templi e l'adorazione degli idoli. In nessuna dei loro scritti tessono elogi delle divinità induiste popolari o delle immagini di Dio. Essi insegnavano che il vero tempio di Dio è il corpo umano, e che solo attraverso un processo di purificazione interiore è possibile conoscere il Signore. Tutti i sistemi ortodossi diffidavano dei Siddha poiché sostenevano la teoria secondo cui si può raggiungere moksha (liberazione) pur rimanendo nel corpo. Il loro obiettivo era la perfezione del corpo (kaya-siddhi).



3. Diventare "perfetti": Il termine Siddha indica colui che ha raggiunto la "perfezione". La realizzazione divina in un corpo malato non poteva essere considerata "perfezione".

Sarebbero stati d'accordo con la raccomandazione di Gesù: "Siate perfetti" e perseguiavano questo tramite una purificazione progressiva a tutti i livelli dell'essere: diventando santi sul piano spirituale dell'esistenza, in comunione divina; diventando saggi sul piano intellettuale, esperti di ogni argomento attraverso la percezione intuitiva diretta; diventando Siddha con poteri psichici sul piano mentale; diventando Maha Siddha o adepti dotati dei più grandi, come la materializzazione e il controllo delle forze naturali, sul piano vitale; e in qualche raro caso, abbandonando completamente la prospettiva egoica per unirsi alla Divinità anche nelle cellule del corpo fisico, ottenendo l'immortalità fisica. Gli insegnamenti e i poemi dei Siddha non hanno ricevuto l'approvazione ufficiale dalle élite ortodosse e dalle caste istruite dell'India, ma sono popolari tra le masse.

4. Perdoni: Il perdono era uno dei principali insegnamenti di Gesù, come si vede nel Padre Nostro (Matteo 6,12) e in Luca 6,37: "Perdonate e sarete perdonati." I Siddha insegnavano come "distaccarsi" dall'influenza delle tendenze subconscie (samskara), che collettivamente sono indicate come karma, ovvero le conseguenze delle azioni, delle parole e dei pensieri. A un livello profondo di comprensione, perdono ed equanimità (vairagya) sono sinonimi e sono entrambi centrali negli insegnamenti di Gesù e dei Siddha. Così come viene praticato nello Yoga, il perdono è un caso speciale di equanimità, o distacco, Quando si perdonava, ci si libera di risentimento, giudizio, dolore e ogni altro pensiero o sentimento che possa derivare dalla reazione a ciò che qualcuno ha detto o fatto. Questo liberarsi, o distacco, dipende dal riconoscere che noi non siamo questi pensieri

né questi sentimenti. "Saremo perdonati" significa che dissolveremo l'abitudine karmica di reagire a partire da questa confusione in merito a chi siamo realmente e realizzeremo il nostro vero Sé primigenio. Quando invece non perdoniamo, ci lasciamo assorbire da pensieri e sentimenti, perdendo la consapevolezza del nostro vero Sé. Questo provoca maggior sofferenza e rafforza ulteriormente il samskara, o abitudine, che ha provocato la nostra reazione. Lo sviluppo del distacco è il metodo principale del Kriya Yoga di Patanjali, come affermato nel suo Yoga Sutra I.12: "Attraverso la pratica costante e il distacco, (nasce) la cessazione dell'identificazione con le fluttuazioni della coscienza."

5. Dio e l'anima non sono due. Sia Gesù che i Siddha utilizzavano un approccio filosofico dualistico per insegnare. I Siddha, riferendosi a se stessi e a Dio, sottolineavano come essi "non sono due", e che l'anima individuale (jiva) diviene "il Signore". In filosofia, si parla a questo proposito di "teismo monistico", che rappresenta una fusione tra monismo non dualistico e teismo dualistico. L'anima e Dio sono entrambi reali e distinti, eppure sono uno. Gesù a volte si distingueva dal Signore, che chiamava "il Padre", e in altre occasioni affermava "Io e il Padre siamo uno". Questo teismo monistico può essere compreso al meglio attraverso una metafora: l'anima individuale è come un'onda sulla superficie dell'oceano, parte integrante dell'oceano, ma temporaneamente distinta. Essa ha origine dall'oceano e vi ritorna.

6. Dio è amore: Gesù insegnava che il Signore, che egli chiamava Padre, non solo esiste, ma ci ama. Insegnava anche che per conoscerLo bisogna superare l'egoismo e l'attaccamento alle cose di questo mondo. I Siddha insegnavano che il Signore è amore (anbu Sivam) e coltivavano un'intensa aspirazione all'abbandono per fondersi con il Signore in stati profondi di estasi. La loro poesia, spesso scritta in prima persona, esprimeva la loro devozione sincera. Dal punto di vista religioso, sostenevano il monoteismo; il loro culto, però, non avveniva nei templi, bensì all'interno di loro stessi.



Praticavano tale culto interiore tramite meditazione e Kundalini Yoga. Il Tirumandiram, la maggiore opera letteraria dei Siddha dell'India meridionale, propone un cammino di purificazione, tramite il quale il fuoco dell'aspirazione interiore verso il Signore consuma ogni altra cosa.

Trattandosi di un percorso progressivo, ci si avvicina al Signore servendolo, diventando Suo "servitore"; poi Suo "amico" tramite la devozione; si acquisiscono le Sue qualità tramite lo Yoga; e infine, attraverso la saggezza si diventa Uno con il Signore.

7. "Ciò che conta è l'insegnamento, non l'insegnante": Gesù ha ripetutamente sottolineato che "il Regno dei Cieli è dentro di voi" (Matteo 19,24; Marco 4,30; Tommaso 20,2-4). Il tema degli insegnamenti di Gesù nei Vangeli sinottici e nel Vangelo di Tommaso è "il Regno dei Cieli". Tuttavia, nelle epistole di Paolo e nel Vangelo di Giovanni, che secondo molti studiosi attendibili contiene interpolazioni (affermazioni attribuite a Gesù da fonti sconosciute), il tema centrale è Gesù stesso, la sua missione e la sua persona. I Siddha insegnavano costantemente che occorre trovare il Signore dentro se stessi, come Essere Assoluto, Coscienza e Beatitudine; e che è possibile realizzare questo stato solo coltivando il samadhi, lo stato senza respiro di comunione con Dio, e che il Signore, diversamente dalla nostra anima, non viene influenzato da desideri e karma.

I Siddha, nella maggior parte dei casi, non parlavano mai di se stessi, poiché erano uno col tutto e quindi privi del desiderio di distinguersi. Insegnavano a realizzare il Signore tramite la pratica del Kundalini Yoga, il coltivare la saggezza e varie discipline spirituali che servono a purificarsi dalla prospettiva egoistica.

8. "Trasformazione del corpo fisico in un corpo di luce liberato": Gesù utilizzava la metafora della Luce per rappresentare la coscienza e la sua identità: "Io sono la Luce" (Giovanni 8,12). Si dice anche che abbia camminato sull'acqua (Marco 6,45-52), che sia risorto dai morti, che sia apparso a molte persone nei quaranta giorni successivi e che infine sia asceso al cielo con il suo corpo fisico. I Siddha insegnavano che noi siamo Essere Assoluto, Coscienza e Beatitudine: sat chit ananda. Secondo loro, lo stadio finale di sviluppo spirituale consisteva nell'ottenere il corpo di luce, o divya deha. SI tratta di un corpo di spazio infinito (vettaveli), un'immensa espansione indeterminata. A questo stadio il "corpo" brilla del fuoco dell'immortalità e non si è più soggetti a morte e malattia. Secondo la metafora di Tirumular, persino i "peli" di questo corpo trasmutato brillano. Quando un Siddha ottiene il corpo di luce, ottiene lo stato di Shiva, lo stato Divino. Nel misticismo dei Siddha, la liberazione dell'anima non è concepita al di fuori del corpo fisico, bensì come liberazione nella vita (jiva mukti).

I Siddha insegnavano e dimostravano che, attraverso l'abbandono completo al Signore, si può vincere la morte e sviluppare un corpo divino che permette di rimanere nel mondo a tempo indefinito. Se alla fine lo si lascia, è solamente perché è il Signore a chiedere di lasciarlo e non perché il corpo fisico si sia ammalato o abbia ceduto alla morte.

9. Ascensione del corpo fisico: Gli Atti degli Apostoli (versetto 1,9) riportano che Gesù è asceso al cielo con il corpo quaranta giorni dopo la sua resurrezione. Durante questi 40 giorni, è apparso ai suoi discepoli e ha compiuto molti miracoli. In Giovanni 20,26-29, "Tommaso lo scettico" ha verificato la natura corporea di Gesù toccando le sue mani. Il corpo di Gesù non è stato sepolto. Sebbene sia raro nella tradizione ebraica, l'ascesa in cielo è descritta nel caso di Enoch (Genesi 5,24) e del profeta Elia (2 Re 2,11), così come in scritti non canonici su Abramo, Mosè, Isaia ed Ezra.



La letteratura degli shivaiti dell'India meridionale riporta molti casi di grandi santi che sarebbero ascesi al cielo, tra cui Manicka Vachagar (705-807 d.C.), Thirugnana Sambanthar, Muruga Nayanar, Anaaya Nayanar, Amarneethi Nayanar, Kotpuli Nayanar, e più tardi la grande poetessa Andal e i grandi Acharya (coloro che insegnano con l'esempio) Sankara, Ramanuja e Madhva, tutti scomparsi miracolosamente tra i secoli IX e XI d.C. Nel XIX secolo, il celebre Siddha Ramalinga Swamigal ha descritto dettagliatamente come avesse trasformato il suo corpo in un corpo divino di luce. Nel 1874 è scomparso in un lampo di luce viola, e nel 2003 sarebbe riapparso brevemente a un gruppo di scienziati francesi che stavano visitando la sua casa a Mettukupam, Tamil Nadu.

I Siddha cantano ripetutamente il modo in cui i loro corpi fisici si siano trasformati diventando immortali grazie al loro totale abbandono al Signore. Il Siddha Thirumoolar, autore del Tirumandiram, ha dichiarato di aver vissuto per eoni in un corpo divinamente trasformato:

"Ho vissuto in questo corpo per innumerevoli crores [quantità] di anni.

Ho vissuto in un mondo dove non c'è giorno né notte.

Ho vissuto ai piedi del Signore."

(Tirumandiram, verso 74)

"Ho realizzato la grazia beatifica Shakti (energia spirituale) della pura Shakti (forza di Dio) che si manifesta nella carne stessa del corpo. Ho realizzato il Maestro della Conoscenza nell'unità che, diventando me, diventa Lui stesso (cioè, io divento Lui), che è l'origine degli dei e che è la straordinaria Luce dell'Immensità"

(Tirumandiram, versetto 2324).

"Nell'unità ho vissuto molti eoni di vita diventando uno, nella mia coscienza interiore, con lo stato del Divino, con il Cielo Suprimentale e con la Coscienza stessa" (Tirumandiram, versetto 2953).

Ciò che è accaduto a Gesù alla fine della sua vita, fa anche parte del suo insegnamento. Secondo i Siddha, dopo la morte si finisce in uno dei numerosi cieli o piani astrali inferiori, in cui si prova sofferenza. Prima o poi però, per soddisfare i desideri latenti, l'anima sarà costretta a reincarnarsi. Tuttavia, si può essere liberati da questo ciclo di reincarnazione diventando un'anima liberata (jivan mukta). Un'anima veramente liberata, insegnavano i Siddha, è "l'uomo liberato mentre è in vita".

10. Opposizione e persecuzione da parte delle autorità religiose: Gesù è stato crocefisso da coloro a cui si è opposto, i sacerdoti e i farisei che governavano il tempio fondato da Davide a Gerusalemme. Essi lo vedevano come una minaccia alla loro posizione di privilegio. Gesù cercava di liberare gli ebrei non dai Romani, ma dalla loro ignoranza spirituale e dalla loro paura di Dio. Insegnava attraverso parabole e ha iniziato i suoi migliori discepoli scelti a conoscere Dio volgendosi verso l'interiorità, attraverso pratiche esoteriche. Fino ai nostri giorni, i Siddha sono stati contrastati dai bramini che, forti dei diritti acquisiti dell'Induismo, controllano i templi e fungono da intermediari tra la gente comune e gli "dei" del pantheon indù. I Siddha sono stati condannati e ridicolizzati da molti bramini, che temevano la popolarità della loro influenza sulle masse. I Siddha e altri adepti dello Yoga hanno iniziato solo gli studenti più qualificati alle pratiche esoteriche dello Yoga Kundalini e della meditazione.

11. L'esperienza spirituale interiore prevale sull'autorità delle scritture: Gesù ha messo l'accento sull'amore e sull'esperienza interiore o comunione con Dio, piuttosto che la legge dell'Antico Testamento. I Siddha hanno rifiutato l'insistenza delle scritture vediche sul sacrificio e sui rituali esteriori del fuoco.



Hanno rifiutato di riconoscere le scritture come autorità suprema, privilegiando l'esperienza mistica personale. Hanno messo l'accento sul cammino interiore verso il Signore attraverso lo Yoga Kundalini. Sia Gesù che i Siddha insegnavano da uno stato di coscienza allargato e cercavano di condividere questo stato con gli altri. Sapendo che non poteva essere comunicato solo con parole, cercavano di cambiare la prospettiva dei loro ascoltatori, usando le parole e gli insegnamenti delle scritture per preparare i devoti e iniziando i più degni e sinceri alle discipline spirituali che li avrebbero condotti a fare l'esperienza di Dio. Dio non poteva essere conosciuto, ancor meno poteva essere acquisito attraverso distinzioni teologiche o rituali esteriori. Così, l'Antico Testamento non è stato rifiutato da Gesù, che invece ha tentato di aiutare i suoi ascoltatori ad andare oltre la lettera delle leggi e dei comandamenti ebraici, per accedere allo spirito. Ha cercato di mostrare loro come entrare nel "Regno dei Cieli" purificandosi da tutte le tendenze egoistiche, restando centrati nel proprio Sé superiore. Il Siddha Patanjali ci dice: "Il Signore (ishvara) è il Sé speciale, non toccato da afflizioni, azioni, frutti delle azioni (karma) o da qualsiasi sensazione interiore di desiderio". Quindi, se vogliamo conoscere il Signore, possiamo farlo realizzando il nostro vero Sé, come pura coscienza oltre la maschera della personalità del corpo-mente. Realizzando il Sé, la coscienza si espande gradualmente e realizza il Signore come Essere Assoluto, Coscienza e Beatitudine.

12. Miracoli e poteri: Gesù ha compiuto molti miracoli grazie ai suoi poteri o siddhi.

Si trovano sette miracoli in Giovanni 1-11: trasformazione dell'acqua in vino, guarigione a distanza del bambino, malattia e peccato, il pane e i pesci, cammino sulle acque, guarigione dell'uomo cieco e resurrezione di

Lazzaro. In tutti e quattro i Vangeli si trova la storia di Gesù che guarisce un paralitico. La versione di Giovanni è decisamente diversa dalle altre, ma sono presenti elementi comuni tali da far supporre che derivino da una tradizione orale comune. In generale, gli studiosi hanno concluso che il primo miracolo sopra elencato non include il fatto che Gesù abbia conferito ai suoi discepoli l'autorità di perdonare i peccati.

I Siddha possedevano molti siddhi (poteri) che permettevano loro di compiere miracoli simili. Secondo il lessico Tamil, siddhi significa "realizzazione", "successo", "conseguimento", "liberazione finale". Si tratta di una "realizzazione" o "conseguimento" legato ai mondi super-fisici. Negli inni sacri dello Shivaismo dell'India meridionale, conosciuti come Tevaram, il termine siddhi indica il "successo" nel raggiungimento di Dio. Il terzo capitolo degli Yoga-sutra di Patanjali non solo registra sessantotto di questi poteri, ma descrive anche come svilupparli attraverso una combinazione di assorbimento cognitivo e concentrazione su ciò che si desidera.

Tradizionalmente otto, i siddhi sono conosciuti come asta siddhi. L'asta siddhi è di tre tipi: due siddhi di conoscenza (garima e prakamya), tre siddhi di potere (isitva, vasitva e kamavasayitva) e tre siddhi del corpo (anima, mahima e laghima). Garima è la facoltà di recarsi dovunque; Prakayama è la libertà di volontà o la facoltà di superare gli ostacoli naturali; Isitva è la facoltà di creare o controllare; Vasitva è il potere di dominare l'intera creazione; Kamavasayitva è la facoltà di ottenere tutto ciò che si desidera o di raggiungere uno stato di assenza di desiderio; Anima è la facoltà di diventare minuscoli come un atomo; Mahima è la capacità di espandersi indefinitamente; Laghima è il potere di levitare.

13. Penitenza, auto-purificazione e acquisizione di poteri miracolosi: Gesù ha trascorso quaranta giorni nel deserto in meditazione e preghiera, acquisendo in tal modo grandi poteri.



I Siddha eseguivano penitenze simili (tapas) e ottenevano poteri o siddhi. Tapas significa "pratica intensa" o "austerità", deriva dalla parola "tap" (riscaldare) e letteralmente si traduce come "allineamento tramite il fuoco". Si riferisce a ogni pratica intensa o prolungata per la realizzazione del Sé, che comporti il superamento delle tendenze naturali di corpo, emozioni e mente. A causa della resistenza di corpo, emozioni e mente, possono prodursi effetti secondari quali calore o dolore, ma questo non è mai l'obiettivo. Gesù, durante il suo periodo di penitenza nel deserto, è stato tentato in molti modi (Luca 4:1-14, Marco 1:12-13, Matteo 4:1-11).

Attraverso i tapas, le impurità che limitano i corpi fisico, vitale e mentale vengono gradualmente eliminate. Di conseguenza, si sviluppano i cinque sensi sottili (che corrispondono ai sensi fisici), come ad esempio chiaroveggenza e chiaroudienza, e il corpo diventa invulnerabile, aggraziato e bello. Nel Tirumandiram si trovano oltre 100 riferimenti diversi alla perfezione del corpo e dei sensi.

Nello Yoga-sutra III.4 Patanjali afferma che i siddhi sono il risultato di uno stato di comunione con il Signore, che combina concentrazione, meditazione e assorbimento cognitivo (samadhi). Altri fattori, aggiunge nel IV.2, comprendono una nascita specifica, erbe, mantra e tapas, cioè pratica intensa dello Yoga.

14. Manifestazione pubblica dei poteri: spesso, Gesù chiedeva a chi assisteva ai suoi miracoli, soprattutto di guarigione, di non rivelare ciò che avevano visto. Perché? Secondo Patanjali, i siddhi sono risultati straordinari dal punto di vista materiale della coscienza ordinaria, mama farne il proprio obiettivo crea un ostacolo alla perfezione dello stato di samadhi (Yoga-sutra III.37).

Come qualsiasi altra cosa, essi possono diventare oggetti di desiderio, sia per chi li

possiede sia per chi ne è testimone. Quindi, anziché attenersi al compito spirituale della realizzazione di Dio, si può esserne deviati. Non c'è però nulla di intrinsecamente sbagliato nella loro manifestazione, perché costituiscono indicazioni del cammino, sia per chi li manifesta sia per chi ne è testimone. Come afferma il Siddha Pambatti, "coloro che hanno raggiunto l'auto-realizzazione non la ostentano, ma sono coloro che non l'hanno raggiunta ad ostentarla". Il dottor Ganapathy ha osservato: "Per il vero Siddha, che è un autentico yogi Kundalini, questi siddhi hanno un immenso valore, poiché indicano che si sta liberando per sempre dai condizionamenti delle leggi della natura e dal determinismo karmico e sta abbattendo le strutture della sensibilità profana. Il siddhi manifesta la qualità dell'esperienza mistica raggiunta dal Siddha. Il vero siddhi consiste nella conversione interiore, un mondo interiore di unità, un ingresso nel flusso della liberazione. Ciò che è proibito non è il conseguimento dei siddhi, ma la loro ostentazione agli altri".

15. Implicazione sociale e indicazione del cammino spirituale agli altri: Sia i Siddha che Gesù hanno manifestato molto interesse per le questioni sociali. Gesù si è allontanato da Giovanni Battista, rifiutando l'ascetismo e la sua convinzione che la fine del mondo fosse imminente; è tornato nelle aree urbane e ha frequentato esattori delle tasse e altri personaggi di dubbia reputazione. Guariva gli ammalati, sfamava i poveri e insegnava a chi ascoltava i suoi sermoni come entrare nel Regno dei Cieli purificandosi, ad esempio regalando le proprie ricchezze. Incoraggiava movimenti controculturali che andavano contro la tradizione consolidata. Attraverso parabole e insegnamenti, ha veicolato al suo pubblico una nuova e profonda visione del "Regno di Dio" e di un nuovo ordine sociale basato sull'amore per tutti.

I Siddha cercavano di mostrare a tutti il cammino verso il Signore, insegnando cosa evitare e cosa fare per realizzare il samadhi, in particolare



attraverso lo Yoga Kundalini, la medicina e standard di vita sani.

Il concetto, presente sia nel voto del bodhisattva buddista che dei Siddha, arrupadai in tamil, di mostrare il cammino a tutti indipendentemente da casta, credo, sesso, religione o nazionalità, ha assunto per i Siddha un profondo significato sociale e filosofico. È un concetto che pone in primo piano l'impegno ad aiutare l'umanità attraverso la propria illuminazione. Le loro canzoni e i loro poemi indicano la via dell'auto-realizzazione per chi ricerca la verità.

I Siddha volevano che tutti potessero beneficiare di ciò di cui loro stessi beneficiavano. Nutrivano un profondo desiderio di garantire il benessere, la felicità e la solidarietà di tutti gli esseri. Mostrare agli altri il cammino spirituale è l'azione altruistica più elevata. Credevano sinceramente che la vera libertà non si trovi nell'isolamento. Questo è un punto importante, che li distingue dalla maggior parte degli yogi in Oriente, che aspira alla liberazione individuale (moksha), per liberarsi dalla ruota karmica di morte e rinascita, dalle interminabili reincarnazioni in un mondo dove si sperimenta la sofferenza.

I Siddha invece, così come Gesù, aspiravano a mostrare a tutti il cammino verso la liberazione dalle infinite sofferenze del mondo. Desideravano che quanti più possibile realizzassero una conoscenza del Sé eterna, che tutto penetri e tutto unisca, ovvero il "regno dei cieli sulla terra." Sri Aurobindo, uno dei più grandi Siddha e saggi dei tempi moderni, ha definito questo processo "evoluzione supramentale".

Articolo estratto dal cap.2 de *La saggezza di Gesù e degli Yoga Siddha* di Marshall Govindan  
[www.babajiskriayoga.net/italian/flexpaper-ui/la-saggezza-di-gesu-9781895383560-lib.php](http://www.babajiskriayoga.net/italian/flexpaper-ui/la-saggezza-di-gesu-9781895383560-lib.php)

## Accedere al potere del prana

di Jan Durga Ahlund

Ho un nipote che si trova nello spettro autistico. È non verbale, ma comunica ciò che comprende ai suoi cari a un livello più profondo rispetto alla maggior parte delle persone. Ha una natura intelligente e amorevole, con un'anima gentile, ma al tempo stesso ha un'energia libera e selvaggia. È un vortice di energia, in continuo movimento, che irradia energia cinetica, come un ciclotrone. Pur essendo infinitamente curioso, soffre di una forma di ansia che a volte può essere invalidante. È interessante notare come lui sappia in modo innato come calmarsi e controllarsi, è nato con questo dono.



Al momento viviamo nel Rhode Island e siamo molto fortunati a essere circondati dalla bellezza della natura. Ci sono spiagge sabbiose in una baia tranquilla dove si può nuotare e fare paddleboard, e sul lato più selvaggio dell'Atlantico, ci sono zone rocciose su cui saltare, ma non tanto pericolose da impedire di fare surf. Abbiamo foreste rigogliose con splendidi, lunghi sentieri, e percorsi tortuosi lungo la costa che mio nipote ama percorrere per ore.

Tuffarsi in acqua, nuotare, saltare in aria, librarsi verso il cielo in altalena, o semplicemente sentire il vento tra i capelli, lo diverte e provoca in lui scoppi di risate



L'Hatha Yoga Pradipika, un testo classico dello Hatha Yoga, definisce il prana come la forza vitale che sostiene tutta la vita e la creazione, che permea l'intero universo ed è presente sia nel macrocosmo che nel microcosmo. Il prana si trova nel macrocosmo come un oceano di vita con il sole al centro.

Questa energia vitale potenziale viene anche assorbita attraverso gli occhi, attraverso la pelle mediante il tatto, assaporando cibi freschi e acqua pura di sorgente, e viene assimilata e distribuita attraverso asana, pranayama, consapevolezza, concentrazione e meditazione.

La scienza ci dice che tutto è energia. Allo stesso modo, vari testi yogici e scritture sacre dichiarano che la struttura di tutto l'universo è costituita dal Prana. L'Hatha Yoga Pradipika, un testo classico dello Hatha Yoga, definisce il prana come la forza vitale che sostiene tutta la vita e la creazione, che permea l'intero universo ed è presente sia nel macrocosmo che nel microcosmo. Il prana si trova nel macrocosmo come un oceano di vita con il sole al centro.

In effetti, è possibile vedere i globuli di prana fluttuare nell'atmosfera, grazie alla loro brillantezza e al loro movimento attivo. Il prana dipende dalla luce per manifestarsi. Ma il prana è soprattutto un'esperienza potente e tangibile. Approfondire la consapevolezza delle sensazioni corporee porta a percepire sempre più intensamente la forza vitale nel corpo. Si può sentirlo muoversi attraverso il corpo, per andare ad alleviare un dolore fisico o acquietare la confusione nella mente.

Se in generale le persone potrebbero aver bisogno di tecniche per vedere o sentire il prana che circola dentro di loro e in ogni cosa, chiunque può sviluppare una relazione

personale e profonda con questa vasta e omogenea fonte di energia. Esistono tecniche e attività naturali che aiutano a diventare più consapevoli e a sintonizzarsi con il prana. Le pratiche di Kriya Yoga rappresentano canali perfetti per raggiungere questo scopo.

La serie di 18 asana è progettata per creare spazio nel corpo, aprendo e purificando i canali pranici e aumentando la sensibilità alle sensazioni pure nel corpo. Le tecniche di pranayama, che dirigono e bilanciano il respiro, attraggono e bilanciano il prana per le attività fisiche e mentali. I bandha sono blocchi muscolari che canalizzano e dirigono il prana verso l'alto. I mudra, insieme a consapevolezza e visualizzazione, magnetizzano e attivano il prana. I mantra, la concentrazione e la meditazione calmano e focalizzano la mente, permettendo di sintonizzarsi meglio con il prana e di utilizzarlo efficacemente sia come energia che come consapevolezza.

Inoltre, lo Yoga insegna che il prana viene attratto da noi ogni volta che sperimentiamo la gioia pura dell'essere o del fare. Provare gioia, che sia nel semplice "essere" o nell'attività creativa, abbandonandosi completamente alla gioia stessa, aumenta il prana vibratorio. Essere pienamente presenti in qualsiasi attività creativa ci amplia e ci riempie di energia vitale da cui traiamo ispirazione. Pensate a quei momenti in cui eravate completamente assorbiti in un'attività e avete lavorato instancabilmente, magari per tutta la notte. Vi siete mai chiesti come ci siamo riusciti? I bambini, quando sono assorbiti dal gioco, non si stanchano mai. Un neonato può piangere per ore, totalmente immerso nel suo pianto. E proprio in questo consiste il potere dell'energia concentrata.

Possiamo connetterci con questa forza vitale e attraverso esperienze nella natura, sensibilizzandoci alla sua pace e alla sua selvaggia bellezza, alla sua immensità, potenza e maestosità. Dobbiamo solo imparare a entrare in comunione intima con essa.



Sviluppare una sensibilità verso le energie e il potere curativo della natura può portare a una crescita profonda e a benessere. La presenza e la consapevolezza sono le chiavi. Credo che sia necessaria una condizione di pura consapevolezza o di vuoto interiore, mantenendo un'assenza di ego nella relazione con la natura.

In effetti, è possibile vedere i globuli di prana fluttuare nell'atmosfera, grazie alla loro brillantezza e al loro movimento attivo. Il prana dipende dalla luce per manifestarsi. Ma il prana è soprattutto un'esperienza potente e tangibile. Approfondire la consapevolezza delle sensazioni corporee porta a percepire sempre più intensamente la forza vitale nel corpo. Si può sentirlo muoversi attraverso il corpo, per andare ad alleviare un dolore fisico o acquietare la confusione nella mente.

Se in generale le persone potrebbero aver bisogno di tecniche per vedere o sentire il prana che circola dentro di loro e in ogni cosa, chiunque può sviluppare una relazione personale e profonda con questa vasta e omogenea fonte di energia. Esistono tecniche e attività naturali che aiutano a diventare più consapevoli e a sintonizzarsi con il prana. Le pratiche di Kriya Yoga rappresentano canali perfetti per raggiungere questo scopo.

La serie di 18 asana è progettata per creare spazio nel corpo, apprendo e purificando i canali pranici e aumentando la sensibilità alle sensazioni pure nel corpo. Le tecniche di pranayama, che dirigono e bilanciano il respiro, attraggono e bilanciano il prana per le attività fisiche e mentali. I bandha sono blocchi muscolari che canalizzano e dirigono il prana verso l'alto. I mudra, insieme a consapevolezza e visualizzazione, magnetizzano e attivano il prana.

I mantra, la concentrazione e la meditazione calmano e focalizzano la mente, permettendo di sintonizzarsi meglio con il prana e di utilizzarlo efficacemente sia come energia che come consapevolezza.

Inoltre, lo Yoga insegna che il prana viene attratto da noi ogni volta che sperimentiamo la gioia pura dell'essere o del fare. Provare gioia, che sia nel semplice "essere" o nell'attività creativa, abbandonandosi completamente alla gioia stessa, aumenta il prana vibratorio. Essere pienamente presenti in qualsiasi attività creativa ci amplia e ci riempie di energia vitale da cui traiamo ispirazione. Pensate a quei momenti in cui eravate completamente assorbiti in un'attività e avete lavorato instancabilmente, magari per tutta la notte. Vi siete mai chiesti come ci siete riusciti? I bambini, quando sono assorbiti dal gioco, non si stanchano mai. Un neonato può piangere per ore, totalmente immerso nel suo pianto. E proprio in questo consiste il potere dell'energia concentrata.

Possiamo connetterci con questa forza vitale e attraverso esperienze nella natura, sensibilizzandoci alla sua pace e alla sua selvaggia bellezza, alla sua immensità, potenza e maestosità. Dobbiamo solo imparare a entrare in comunione intima con essa. Sviluppare una sensibilità verso le energie e il potere curativo della natura può portare a una crescita profonda e a benessere. La presenza e la consapevolezza sono le chiavi.

Credo che sia necessaria una condizione di pura consapevolezza o di vuoto interiore, mantenendo un'assenza di ego nella relazione con la natura. La maestosità della natura può donarci quella gioia pura che ci permette di andare oltre l'ego. Più siamo vuoti, più spazio offriamo alla natura perché ci riempia.

Qualsiasi surfista esperto ve lo dirà: questo stato di comunione senza ego con l'oceano allinea il surfista con il sistema nervoso parasimpatico, favorendo sentimenti di gioia, pace, calma, felicità e fluidità.



Questo stimola creatività, benessere, intuizione e soluzioni, consentendo di sentirsi connessi e prosperare.

### **Non c'è modo di competere con la potenza della natura.**

Non c'è modo di competere con la perfezione della natura, e così la mente non interferisce con l'energia radiante della natura. I Maestri di Yoga e i Siddha, che hanno scritto in merito alle loro esperienze interiori personali, ci dicono in scritti e versi: "La natura è stata tessuta da Dio affinché il Signore avesse un luogo bellissimo in cui vivere." Entrare in comunione con la natura, meditare sulla natura, o anche solo stare nella natura, può apportarci una consapevolezza cosciente della nostra connessione con il Tutto. Entrare regolarmente in contatto con foreste ricche di vita, vallate lussureggianti, la vastità del cielo, la selvaggia o morbida brezza, rocce e sabbia, il mare o l'oceano, può davvero rimetterci in salute. Possiamo aumentare la qualità sottile del prana che respiriamo non solo attraverso il respiro, ma anche tramite ciò che vediamo, sentiamo sulla pelle, odoriamo con il profumo della natura e ascoltiamo nei suoni mantrici naturali. La comunione richiede tutti e cinque i sensi.

Non tutti abbiamo la stessa capacità di ricevere o immagazzinare energia. Questo deve essere sviluppato non solo attraverso ciò che facciamo regolarmente, ma attraverso ciò che siamo. Le pratiche di meditazione, yoga, tantra e varie arti marziali attirano energia verso di noi, accrescendola e immagazzinandola nel corpo. Tuttavia, dobbiamo trovarci in una determinata condizione per ricevere una vibrazione più elevata di prana.

Esistono diverse forme di prana. La "quantità" del prana di una persona è indicata dai suoi poteri personali, entusiasmo e dinamismo, ma la sua "qualità" è determinata dalla personalità, dai desideri, dalle passioni e anche dall'anima della persona.

Le persone molto dinamiche hanno un potere istintivo di attrarre e assorbire efficacemente il prana.

Qualcuno può possedere un prana abbondante ed essere potente, ma quel potere può avere una vibrazione alta o bassa, a seconda dei suoi pensieri e desideri. Il modo in cui utilizziamo la nostra energia influenza anche la quantità, il colore e la qualità dell'energia che riceviamo. Se utilizziamo l'energia per scopi puramente egoistici e con poca consapevolezza, non saremo aperti a una vibrazione superiore di energia e coscienza. Se, ad esempio, siamo inclini a egoismo, arroganza, cinismo o odio, o parliamo spesso in modo vanaglorioso o offensivo, praticare metodi per aumentare l'energia rafforzerà solo le nostre irritabilità, confusione ed emozioni negative. Non saremo in grado di attingere alla vibrazione più alta di energia che potrebbe calmarci ed equilibrarci. E quindi, il semplice contatto con l'energia non ci rende necessariamente più armoniosi; ci riempie semplicemente di una forza sempre più grande.

Il benessere si raggiunge attraverso il pensiero positivo, l'onestà e la gentilezza

Gli scritti yogici ci insegnano che è attraverso il pensiero positivo, il parlare sincero e l'agire con onestà, generosità, gentilezza e compassione, che riceviamo una vibrazione energetica più elevata e raggiungiamo una condizione permanente di equanimità e contentezza. Se i nostri pensieri, parole e azioni sono veritieri e gentili e volti a sostenere gli altri, il nostro prana sarà puro e soddisfacente. La disciplina della gentilezza di pensiero, parola e azioni è una pratica elevata dello Yoga. Attraverso le pratiche spirituali possiamo utilizzare la nostra energia per rafforzare il sistema nervoso, la disciplina e la concentrazione; tuttavia, l'equanimità si sviluppa in base al grado di compassione e gentilezza che dimostriamo regolarmente verso gli altri e verso noi stessi.



Attraverso le discipline spirituali, aumentiamo la capacità di ricevere e tollerare un'energia di voltaggio più elevato. Se interrompiamo le pratiche, o ne abusiamo, il voltaggio elevato può causare problemi fisici o psicologici. La moderazione in ogni cosa è anch'essa una pratica elevata dello Yoga. Per il benessere spirituale e fisico, è essenziale accedere correttamente e con coerenza a un'energia vitale di alto livello. Ciò significa attingere a una vibrazione superiore dell'energia vitale della natura da un luogo di bontà innata, immagazzinarla e condividerla in modo generoso e consapevole in tutte le azioni e attività della vita.

## **Superare le difficoltà comuni nella pratica della meditazione**

di M.G. Satchidananda

Ecco alcune domande che mi sono state poste e le risposte relative:

**Domanda:** Durante la meditazione, sono preoccupato dalla nozione del tempo e dal fastidio fisico. Durante la sadhana, per la pratica del Kriya imposto sempre il timer su 15 minuti, ma ho notato che la percezione del tempo continua a influenzare la mia pratica, perché mi fa pensare che "è lunga" e mi provoca una sensazione di fastidio corporeo. Questo genera molte sensazioni/emozioni e impazienza nel corpo. Il mio corpo mi fa percepire diverse tensioni muscolari. Come posso distaccarmi dalla nozione del tempo e dal fastidio fisico?

**Risposta:** Credo che tu debba evitare di usare un timer. Probabilmente è la fonte principale del tuo problema. Distaccati dai pensieri sul tempo. Di solito, ci vogliono almeno 15 minuti per entrare in uno stato meditativo. Quindi, dedica più di 15 minuti alle tue sessioni di meditazione.

Praticare per un minuto ciascuno dei kriya dhyana che precedono quello del giorno è solo il minimo. Il tempo da dedicare a ciascuno dipende da quanto è agitata la tua mente. Se è molto agitata, potresti dover dedicare almeno dai tre ai cinque minuti o più alla Shuddhi prima di proseguire con Eka Rupa.

È evidente che anche il tuo corpo fisico interferisce con le tue meditazioni. Ti consiglio di praticare alcune delle 18 posture, a coppie, per almeno 20-30 minuti, terminando ogni giorno con la postura #18, la postura di rilassamento completo, prima della tua pratica quotidiana di Kriya Kundalini Pranayama e delle meditazioni. Prova anche a usare dei cuscini per trovare una posizione comoda. Se non ci riesci, siediti su una sedia durante la meditazione. Se le tue braccia incrociate ti disturbano mentre mantieni il mudra swastik durante la meditazione, rilassa le braccia e posiziona le mani una sopra l'altra con i mudra chin e jnana.

Per rilassare il corpo fisico e vitale, potrebbe essere utile anche fare una doccia o un bagno e indossare abiti puliti prima della sessione di posture, pranayama e meditazione.

Fai la tua pratica prima di mangiare. Le tue migliori meditazioni saranno quelle al mattino prima di colazione, perché non avrai mangiato durante la notte: la digestione non richiederà energia mentre stai meditando.

Migliora la tua dieta adottandone gradualmente una vegetariana, facile da digerire e bilanciata, come quella ayurvedica o macrobiotica. Preferisci gli alimenti integrali a quelli industriali. Gli alimenti integrali forniscono più energia. Spesso invece, per essere digeriti gli alimenti industriali richiedono più energia di quanta ne forniscono.



Ti consiglio anche di leggere l'articolo "La Presenza Testimone" nel Kriya Yoga Journal 112 (inverno 2022), in particolare la sezione su "Maya" che inizia alla fine di pagina 2.

**Domanda:** Come sviluppare la concentrazione, in particolare con il secondo dhyana kriya?

**Risposta:** Dedica più tempo alla pratica del Shuddhi Dhyana Kriya. Non solo prima di praticare il secondo dhyana kriya, ma anche durante sessioni extra o sessioni più lunghe. Annota le tue meditazioni Shuddhi Dhyana Kriya. La tua capacità di concentrazione dipende non solo dalla creazione di uno stato mentale di calma, che si sviluppa attraverso la pratica di Shuddhi, ma anche dalla tua capacità di fare una cosa alla volta con piena attenzione.

Evita i social media: creano grande coinvolgimento e contribuiscono al deficit di attenzione.

Per sviluppare il potere di visualizzazione, nella vita quotidiana chiudi gli occhi e pratica il visualizzare ciò che hai visto nei momenti precedenti. Esercitati a disegnare o a dipingere. Il tuo cervello svilupperà le sinapsi necessarie per visualizzare. Queste sinapsi, molto presenti durante l'infanzia, si sono atrofizzate nei tempi moderni a causa dei supporti elettronici. Oggi bambini e adulti sono assorbiti dagli schermi elettronici.

**Domanda:** Perché dovrei annotare le mie meditazioni?

**Risposta:** I tuoi progressi in ogni kriya di meditazione, che farai dopo averli imparati durante la prima iniziazione, saranno doppi se li registri su un quaderno. Diventi molto più consapevole se li annoti. Rivedi regolarmente ciò che hai scritto. Annotando le Shuddhi Dhyana Kriya, diventerai più consapevole dei ricordi e delle abitudini che ti controllano e contribuiscono

ad accrescere il tuo karma. Ripulirai la mente subconscia in modo molto più efficace.

Per gli altri dhyana kriya, annotare e in seguito rivedere le meditazioni in cui ti sei sentito maggiormente ispirato o in cui la meditazione è fluita (quasi) senza interruzioni, ti aiuterà a rientrare in tali stati meditativi ispirati. Questo si rivela essere particolarmente utile nei giorni in cui non ti senti ispirato.

**Domanda:** Perché dovremmo praticare tutti i kriya di meditazione insegnati durante la prima iniziazione?

**Risposta:** Come spiegato durante l'iniziazione, il Kriya Dhyana Yoga è "l'arte scientifica di padroneggiare la mente". La mente possiede molte facoltà. Ogni kriya di meditazione ha un obiettivo e un potenziale diverso. Molte persone si avvicinano allo Yoga e alla meditazione con un obiettivo molto limitato: sentirsi meglio. Tuttavia, sentirsi meglio sviluppando la calma mentale è solo il primo obiettivo, ed è il prerequisito per sviluppare le tue facoltà latenti relative alla visualizzazione, all'intelletto, all'intuizione, all'"essere psichico" e alla supercoscienza, ovvero la kundalini, i tuoi potere e coscienza potenziali. La kundalini risveglia e manifesta la tua natura divina a mano a mano che esplori e pratichi ciascuno di questi kriya di meditazione.

**Domanda:** Come essere regolari nella pratica?

**Risposta:** Fai una promessa a te stesso: "Non mangerò se non dopo aver fatto i miei Kriya Kundalini e Dhyana Kriya". Questa è l'espressione della tua intenzione, un sankalpa, e se eserciterai la tua forza di volontà e sarai paziente e perseverante, raccoglierai i benefici della pratica.



## Ordine degli Acharya: resoconto annuale e obiettivi 2025

Negli ultimi 12 mesi, da settembre 2023, l'Ordine degli Acharya ha:

- Portato più di 100 seminari di iniziazione a più di 1000 partecipanti che vivono in 18 paesi, tra cui Brasile, India, Sri Lanka, Malesia, Giappone, Estonia, Spagna, Germania, Francia, Italia, Austria, Svizzera, Belgio, Australia, Costa Rica, Bulgaria, Stati Uniti e Canada.
- Sponsorizzato e aiutato a organizzare satsang settimanali online via Zoom in India, Nord America, Brasile, Germania, Sri Lanka, Italia e Francia, e incontri quotidiani di sadhana via Zoom in India.
- Mantenuto un ashram e un ufficio editoriale a Bangalore, in India. Ha pubblicato e distribuito la maggior parte dei nostri libri e cassette in tutta l'India.
- Mantenuto un ashram a Badrinath, India.
- Finanziato la costruzione del nuovo ashram a Colombo, Sri Lanka.
- Pubblicato i libri: Voice of Babaji e Babaji and the 18 Siddha Kriya Yoga Tradition in Turco, Kailash in Hindi e Babaji and the 18 Siddhas in Malayam.
- Promosso lezioni pubbliche gratuite settimanali di Kriya Yoga di Babaji ed eventi kirtan presso l'ashram di Quebec.
- Organizzato due pellegrinaggi, 24 persone in Inglese e 19 in Portoghese, all'ashram di Badrinath.
- Completato l'addestramento di tre nuovi Acharya,: Neela Saraswati in Germania, Ramadevar in India e Ramdas in Florida.

Nell'anno 2024-2025 l'Ordine prevede:

- Portare seminari di iniziazione in Estonia, Turchia e nella maggior parte dei paesi sopracitati.
- Condurre corsi pubblici gratuiti di asana e meditazione nei nostri ashram in Quebec, Bangalore e Sri Lanka.

- Pubblicare "Thirumandiram: un classico dello Yoga e del Tantra" in Francese, Tedesco, Italiano e Portoghese.
- Completare l'addestramento di nuovi Acharya in Estonia e Canada.
- Organizzare 3 pellegrinaggi a Badrinath: in Francese, in Inglese e in Portoghese.



I 39 Acharya volontari dell'Ordine e molti altri organizzatori volontari hanno bisogno del vostro sostegno per realizzare il programma per l'anno 2024-2025

Il nostro lavoro è finanziato interamente dai vostri contributi. Ci sono molte persone in tutto il mondo che aspettano di ricevere l'iniziazione. Invieremo gli Acharya man mano che riceveremo i fondi necessari per pagare le spese di viaggio.

Per trasferire i fondi all'Ordine usando un conto in Europa.

Deutsch Bank: intestato a "Marshall Govindan"  
Deutsch Bank International

IBAN DE09500700240072310600  
codice BIC/Swift DEUTDEDDBFRA

Si prega di informare [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net) quando viene effettuato il bonifico.





## CALENDARIO E NOVITÀ

Si ricevono le candidature per la residenza di uno studente nell'Ashram di Quebec da maggio a ottobre 2025. Il candidato prescelto avrà a disposizione una stanza privata, i pasti e l'accesso gratuito alla maggior parte dei seminari di iniziazione al Kriya Yoga, in cambio di 15-20 ore settimanali di karma yoga, pulizia e manutenzione dell'ashram. Candidarsi entro il 30 gennaio 2025.

### Iniziazioni all'Ashram in Quebec

Seminari di iniziazione dell'Ashram di Quebec con M. G. Satchidananda.

In inglese: Prima iniziazione: 16-18 maggio, 23-25 maggio; 2a iniziazione: 20-22 giugno e 3-5 ottobre 2025; 3a iniziazione: 18-27 luglio 2025.

In francese: 1a iniziazione, 9-11 maggio, 5-7 settembre e 19-21 settembre 2025; 2a iniziazione: 13-15 giugno, 17-19 ottobre 2025; 3a iniziazione: 27 giugno-6 luglio 2025.

Formazione insegnanti Kriya Hatha Yoga dal 28 luglio al 15 agosto 2025  
con Acharya Nagalakshimi, Durga, Chaitanya, Satchidananda, Dr. Nicole Marquis, Ph. D.

Programma Kriya-Hatha-Yoga-Teacher-Training-quebec-2025.pdf

### India

- ♦ Pellegrinaggio a Badrinath con Siddananda Mayi Ma e Muktananda 12 - 28 settembre 2025 Info e Registrazione
- ♦ Pellegrinaggio a Badrinath con Ganapati, Annapurnama, Shivadas 26 - 14 settembre 2025 Info e Registrazione

Aiutateci a condividere con altri le vostre esperienze positive con il Kriya Yoga di Babaji lasciando una recensione sul nostro profilo Google GMB

Il vostro feedback è prezioso per noi, non solo perché ci aiuta a migliorare, ma anche perché permette ad altri di scoprire e apprezzare l'esperienza trasformativa del Kriya Yoga. Se avete partecipato ai nostri seminari e/o letto le nostre pubblicazioni e le avete trovate utili, vi saremmo grati se poteste condividere i vostri pensieri attraverso una recensione. Il vostro sostegno aiuta altri a trovarci e a sperimentare gli stessi benefici. Sentitevi liberi di scrivere la vostra recensione in qualsiasi lingua.

## **“Omaggio ai 18 Siddha”**

Un album musicale che rende omaggio a ciascuno dei 18 Siddha. Una raccolta di canzoni generate con l'aiuto dell'intelligenza artificiale.

Si può trovare su Spotify, YouTube Music, Apple Music e altre applicazioni musicali, il titolo è “Homage to the 18 Siddhas” di Nityananda. Dello stesso autore si possono trovare altri album che aggiungono musica a mantra e testi del Kriya Yoga di Babaji e dei Siddha. Nutritevi di devozione con questi canti!

## **Incontri online: domande e risposte**

Acharya e volontari continuano a offrire il loro supporto agli iniziati e ai non iniziati attraverso lezioni di Hatha Yoga online, satsang e incontri su Zoom.

Le tecniche di Kriya Yoga che vengono insegnate durante i seminari di iniziazione non possono essere condivise durante questi incontri. Per le domande sulle tecniche del Kriya Yoga rivolgetevi direttamente al vostro Acharya, via e-mail o per telefono o di persona.

Usa Zoom per partecipare alle lezioni online di Kriya Hatha Yoga, alla meditazione e agli incontri di satsang.

Guarda le registrazioni di questi incontri dal 2020 al 2024 [su patreon.com/babajiskriyayoga](https://www.patreon.com/babajiskriyayoga)

## **e-commerce**

Visitate il nostro sito [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net) per acquistare con la vostra VISA, American Express o Mastercard tutti i libri e gli altri prodotti venduti da Babaji's Kriya Yoga Publications, o per fare donazioni all'Ordine degli Acharyas. I dati della carta di credito sono criptati e tenuti al sicuro.

## **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. Per i dettagli vai qui:

[Corso per Corrispondenza \(email\)](#)

La [serie completa di 18 posture - \(Streaming\)](#)

## **Ricevi i messaggi di Babaji**

Immagini e messaggi di ispirazione con le parole di Kriya Babajile e dalla saggezza della nostra tradizione.

Puoi riceverli via Whatsapp 3 volte a settimana.

[Scopri come riceverli](#)

Instagram: @babajiskriyayoga



## Satsang Zoom per iniziati

### ♦ Pranayama, meditazione e mantra (in Inglese)

Ogni giorno alle 12:30 CET e ogni domenica alle 13:30 UTC

Contattare [nathalie.kriya@gmx.de](mailto:nathalie.kriya@gmx.de) per i dettagli su come unirsi al gruppo.

[Info e Registrazione](#)

### ♦ San Paolo, Brasile

Ogni giorno alle 18.30 (fuso orario di San Paolo).

Ogni venerdì, alle 8:00, lezione di Hatha Yoga per tutti.

Zoom ID: 518 492 6117

Password: babaji

### ♦ Brasile (In portoghese)

Dal lunedì al venerdì dalle 6.30

Kriya Hatha Yoga e asana dello Yoga classico, a seguire Pranayama, meditazione, lettura e mantra vedici.

[Contatto: fabifsamorim@hotmail.com](#)

### ♦ India

#### Online Group Sadhana (in Inglese)

Tutti i giorni IST (UTC+5.5)

5:15am - Level I/II/III

5:30pm - Level I

[Come partecipare](#)

## Abbonamento

Per rinnovare o sottoscrivere l'abbonamento annuale a **Babaji's Kriya Yoga Journal** in *Italiano*, inviate un bonifico di **13,00€** a Marshall Govindan, IBAN DE09500700240072310600 - BIC/codice SWIFT DEUTDEDBFRA Causale: abbonamento Babaji's Kriya Yoga Journal

Se vi serve aiuto per rinnovare l'abbonamento al Kriya Yoga Journal, scrivete a [kriyayogaitalia@gmail.com](mailto:kriyayogaitalia@gmail.com)

## Avviso agli abbonati

Verificate che l'indirizzo di abbonamento sia quello che usate.

Salvate l'indirizzo [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net) nei vostri contatti. La vostra copia viene inviata in formato PDF.

Se il vostro abbonamento è in scadenza, rinnovate per non perdere il prossimo numero.

