

# Risposta alle domande sul sentiero spirituale (a cura di Furio Sclano)

## Parte due

*E' necessario per me avere un guru personale?*

Dio è il guru. Questo è il concetto più importante, non lo scordi mai. Per alcune persone la relazione spirituale con un maestro vivente è la migliore possibile, mentre altre possono non essere pronte per un'interazione di questo genere. Molti pensano che si possa avere un guru disincarnato; se lo pensa anche lei, le consiglio di seguire quest'idea. Le sarà di giovamento, la aiuterà a maturare la giusta fiducia nel rapporto più importante che due esseri umani possono avere tra loro e planterà nella sua mente un seme importante.

*Ho sentito dire più di una volta che un kriyaban ha una protezione speciale e che non può succedergli nulla.*

Messa in questi precisi termini non credo che questa affermazione corrisponda a verità. Ho notato negli anni che la grazia di Dio è più influente nella vita di chi segue attivamente un sentiero spirituale (è una questione di ricettività, non di preferenza). Viva in ogni caso con buon senso; incidenti e cose spiacevoli possono accadere a tutti.

*Io vivo in maniera serena. Mi sento disturbato quando leggo che la mia dedizione al sentiero deve essere "totale". Io non sono un fanatico e non mi sento tale.*

Lei può dedicare al sentiero quanto tempo e attenzione desidera. Avrà risultati in proporzione alla sua dedizione. Quando inizio un'impresa, io cerco di raggiungere il massimo e ci metto l'impegno che serve. Il sentiero spirituale funziona nello stesso modo. Se la sua dedizione non è ancora totale, significa che la crescita spirituale non è ancora al top delle sue priorità. Quando lo sarà, raggiungerà dei risultati migliori e, le assicuro, ragionerà diversamente da adesso. Un mistico arabo una volta disse: "Ognuno raggiunge la sua maturità spirituale al momento giusto; non puoi rimproverare al bocciolo di rosa di non essere ancora sbocciato".

*Perché esistono più organizzazioni che insegnano il kriya yoga?*

Ognuna di esse soddisfa i bisogni di persone con caratteristiche psicologiche ed emotive differenti. Se ne esistesse una sola, tutti coloro che non sono in sintonia con un determinato approccio sarebbero tagliati fuori da questi insegnamenti.

*E' davvero importante leggere le scritture?*

Sì, in particolare la Bhagavad Gita e gli yoga sutra di Patanjali. La Gita è un testo di psicologia spirituale e gli yoga sutra sono un vero e proprio "manuale del kriya yoga". Se ha poco tempo per leggere, le consiglio di studiare queste due scritture e, per il momento, di tralasciare il resto. Legga un po' ogni giorno e mediti su ciò che ha letto, invece di sforzarsi di leggere molto in maniera poco concentrata. Questo è il sistema normalmente più produttivo.

*Come faccio ad essere regolare nella meditazione?*

Si sforzi di praticare tutti i giorni nello stesso luogo e alla stessa ora. Questo comportamento creerà un'abitudine che la supporterà nei momenti in cui si sentirà più pigro.

*Perché è così importante essere vegetariano o, almeno, vicino al vegetariano? Non mi sembra una cosa così essenziale.*

La spiegazione migliore viene dall'ayurveda, la scienza medica indiana antica di migliaia di anni. Gli attributi costituenti della natura denominati "Guna" (sattva/elevazione e luminosità – rajas/movimento e trasformazione – tamas/inerzia e pesantezza) sono presenti in ogni cosa. Possiamo compiere azioni sattviche

(aventi un effetto elevato), rajasiche (aventi un effetto agitato o trasformante) o tamasiche (aventi effetto negativo e pesante). Possiamo mangiare cibi sattvici, rajasici o tamasici aventi caratteristiche corrispondenti. Attraverso la meditazione cerchiamo di portare l'energia vitale verso i centri (chakra) superiori, con lo scopo di elevare il nostro stato di coscienza. Se compiamo abitualmente azioni tamasiche o mangiamo abitualmente cibi tamasici (la carne animale è considerata tale dalla scienza ayurvedica<sup>1</sup>) contrastiamo l'effetto della meditazione. Oltre a qualsiasi (lecito) dibattito sull'opportunità o meno di mangiare carne animale, il discorso relativo allo yoga è soprattutto di natura energetica e di effetto che tale consumo ha sulla coscienza dell'uomo. Ogni volta che, durante i seminari, tocchiamo questo argomento, le persone si inalberano e tirano fuori le idee più strampalate secondo le quali mangiare carne può essere giusto (la semplice verità è che sono abituate a farlo e non desiderano rinunciare a questa abitudine). Non dibatto mai su queste cose; il punto è molto semplice: se si mangia spesso carne animale, la vibrazione di questo specifico alimento mantiene basso lo stato di coscienza della persona che la mangia. Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar, Yogananda e Davis consigliano tutti un'alimentazione il più possibile vicino al vegetarianesimo. Secondo lei perché lo fanno?



---

<sup>1</sup> Per essere precisi: Carne rossa e di maiale / Tamas Guna – Pesce e Carni bianche / Rajas Guna