

Furio Sclano

Principi di base della pratica del Kriya Yoga

Opuscolo introduttivo - versione estesa



Questo breve testo ha uno scopo diretto: introdurvi in maniera semplice ai principi di base del Kriya Yoga e fornirvi ispirazione per la pratica.

Per ovvie ragioni di dimensione è da considerarsi come un "assaggio" delle pratiche e della filosofia della nostra tradizione. Nell'ultima pagina troverete una breve bibliografia consigliata, alla quale vi rimando per approfondire la vostra conoscenza della materia. Una sola precisazione prima di iniziare: Il Kriya Yoga è un sentiero di pratica. La teoria è interessante, ma *è di poca utilità se non è integrata dalla pratica*. Ciò che suggerisco in queste pagine funziona realmente, è testato dall'esperienza di molti ed è ispirato agli insegnamenti dei maestri del Kriya Yoga. Ciò che suggerisco in queste pagine funziona *se si pratica*. Lo presento con lo stile sobrio e razionale che mi è stato trasmesso negli anni dal mio guru-insegnante Roy Eugene Davis con la speranza di essere efficace nella presentazione e di darvi qualcosa di utile, utilizzabile immediatamente.

Mi presento brevemente: mi chiamo Furio Sclano, sono nato a Savona nel 1969 e seguo questo percorso spirituale dal 1995. Nel 2005 Roy Eugene Davis, discepolo diretto di Paramahansa Yogananda, mi ordinò ministro del Center for Spiritual Awareness (l'organizzazione spirituale americana da lui creata negli anni settanta). Vidi per la prima volta Roy Eugene Davis nel 1996 in un video. Fui colpito dal suo portamento dignitoso e dal suo look estremamente semplice e moderno. Dopo averlo contattato, iniziai a ricevere le sue lezioni mensili e, dopo pochi anni, diventai suo discepolo. Il Sig. Davis mi ha insegnato negli anni a non speculare su chi siamo stati in passato e su che cosa saremo eventualmente in futuro. Ciò che conta è che cosa facciamo (e siamo) qui e adesso. Detto questo, ritengo comunque a livello razionale che il rapporto Guru-discepolo che si è instaurato tra noi negli anni abbia radici molto antiche. Paramahansa Yogananda una volta disse che *mentre nuoti, puoi incoraggiare gli altri a imparare a nuotare*. Questo è quello che mi sento di essere: un nuotatore che incoraggia gli altri a imparare, condividendo con loro ciò che ha appreso e applicato negli anni. La mia attività di ministro è svolta sia a livello individuale, sia all'interno dell'associazione "Centro Kriya Yoga Stella" con Claudio Massettini, Barbara Zanella e Swami Nirvanananda, anch'essi ministri del Center for Spiritual Awareness ordinati dal Sig. Davis. Occasionalmente presento seminari anche in Europa e negli Stati Uniti.

Rispetto alla versione "light" (scaricabile in formato Kindle su Amazon) questo testo è più esteso e contiene una quantità sensibilmente maggiore di informazioni. Benché l'abbiate scaricato gratuitamente, ricordate che deve esserci un equilibrio nel dare e nel ricevere. Nell'ultima pagina ho scritto in basso a destra: "Prezzo: aiuta il primo bisognoso che incontri". Vi incoraggio a farlo realmente.



Durante un'iniziazione al Kriya Yoga (Albisola 2012)

Kriya Yoga

Per seguire il sentiero spirituale del Kriya Yoga è necessario conoscere alcuni concetti generali; li spiegherò in questo primo capitolo in una forma accessibile a tutti:

Molti sentieri spirituali hanno una matrice "dualista"; ossia vedono l'uomo come un'entità fine a se stessa, separata da Dio. Le scritture cristiane ci insegnano che l'uomo è fatto a immagine e somiglianza di Dio, ma in molti casi Dio è stato concettualizzato a immagine e somiglianza dell'uomo. Lo Yoga ha una matrice "monista" (dal greco *Monos* che significa "uno"). Nella filosofia Yoga si ritiene che l'uomo, come ogni altra creatura esistente, nel punto più profondo e sottile del suo essere (definito metafisicamente "il cuore") sia *uno* con una Coscienza onnipresente e onnisciente che, convenzionalmente, è definita "Dio". Il termine "Dio" è un'espressione convenzionale. In Italiano proviene dal latino "Deus", mentre - per esempio - nella lingua inglese, la parola "God" deriva da un termine germanico antico che significava originariamente qualcosa come "Il bene supremo" o "l'invocato".

La Coscienza è il substrato (principio sottostante) di ogni cosa che esiste: grossolana o sottile, animata o inanimata. Per spiegare il concetto del monismo utilizzo sempre questa storiella:

Immaginate di avere una bottiglia vuota e di trovarvi davanti al mare. Nella vostra immaginazione aprite la bottiglia, riempitela d'acqua, tappatela e immergetela nel mare. Ovviamente l'acqua all'interno della bottiglia non si mescolerà con l'acqua del mare (nonostante sia composta della stessa sostanza) a causa dell'involucro che la contiene. Quell'involucro rappresenta l'ego, ossia il senso di esistenza separata che caratterizza la consapevolezza dell'uomo comune ("Io sono mente e corpo" - "Cogito ergo sum – penso, dunque sono"). Lo scopo principale delle pratiche del Kriya Yoga è semplicemente di "svitare il tappo della bottiglia" (purificare l'ego), affinché si possa essere consapevoli contemporaneamente dell'individualità (la bottiglia) e della vera essenza dell'essere (l'acqua). L'acqua del mare rappresenta la Coscienza onnipresente; l'acqua all'interno della bottiglia simboleggia invece la coscienza individualizzata. Hanno la stessa natura, ma non possono essere una cosa sola perché sono divise da una bottiglia chiusa (il senso di esistenza separata). Le pratiche del sentiero del Kriya Yoga ci servono a reclamare la consapevolezza della nostra vera natura, ossia a "ristabilire la consapevolezza individualizzata nella sua completezza pura e originale". Utilizzando il semplice esempio appena citato: fare in modo che l'acqua della bottiglia sia una cosa sola con quella del mare. Quando non c'è il tappo, la bottiglia (senso di individualità) continua ad esistere, ma il suo contenuto è "uno" con la Coscienza onnipresente che, convenzionalmente, chiamiamo "Dio".

Kriya significa "azione" e Yoga "unire o legare insieme". Significa anche "Samadhi", ossia l'unione cosciente con l'Assoluto; la fusione completa della coscienza individualizzata nella Coscienza assoluta (il risultato finale della pratica).

Una buona descrizione del termine *Kriya Yoga* potrebbe quindi essere: "*Unione attraverso l'azione*". Il Kriya Yoga è una disciplina che, progressivamente, trasforma radicalmente chi la pratica.

Chi siamo e perché siamo qui

Tra le filosofie indiane, il Samkhya è quella che studia con maggior attenzione le caratteristiche e i processi della manifestazione cosmica. In un suo scritto poco conosciuto, Paramahansa Yogananda affermò che lo studio e la comprensione del Samkhya sono molto

importanti per un praticante spirituale. La spiegazione che troverete descritta qui di seguito è volontariamente semplificata. Non può soddisfare pienamente il lettore, perché solo l'intuizione diretta può farlo. E' comunque utile; vi rimando agli scritti del mio guru-insegnante Roy Eugene Davis e a quelli di Paramahansa Yogananda per avere informazioni più esaurienti.

Il piano più puro di esistenza è la Coscienza Assoluta senza attributi. Trattasi di un piano assoluto non modificato, senza inizio e fine, che non è coinvolto direttamente nella manifestazione degli universi. La Coscienza ha anche un secondo aspetto espressivo, capace di manifestarsi. L'aspetto della Coscienza capace di manifestarsi (Dio) è definito anche "Grande Anima" (dall'inglese "Godhead", termine che non ha una traduzione specifica in italiano). Si afferma che i Guna (i tre attributi costituenti sottili insiti a tutti i livelli nella natura: Sattva/elevazione – Rajas/movimento e Tamas/inerzia) risiedono all'interno dell'aspetto espressivo della Coscienza. Quando sono in stato di equilibrio, non c'è manifestazione cosmica. Nella filosofia Indiana si descrive questo periodo della "non manifestazione" come la "Notte di Brahma" (Il periodo della manifestazione è invece definito come "Giorno di Brahma"). Secondo la filosofia Samkhya, manifestazione e non manifestazione si alternano ciclicamente in periodi che durano miliardi dei nostri anni solari. La manifestazione cosmica viene espressa e, dopo lunghissimo tempo, la Coscienza la ritira. Dopo un periodo altrettanto lungo di dormienza, la manifestazione cosmica viene espressa nuovamente.

Nel periodo di dormienza, quindi, i Guna sono in uno stato di equilibrio all'interno del piano espressivo della Coscienza. Ciclicamente il Tamas Guna va in una condizione di squilibrio e dall'aspetto espressivo della Coscienza parte automaticamente un impulso di espressione. L'aspetto espressivo della Coscienza è intelligente, consapevole di se stesso e dirige coscientemente i suoi processi. Mossa dall'impulso irresistibile di esprimersi, la Coscienza inizia un processo vibratorio (Om), causato dal potere della Coscienza stessa. Om, la vibrazione cosmica, ha quattro aspetti:

- 1) la vibrazione stessa*
- 2) particelle cosmiche sottili (che non sono ancora materia, ma che possono diventarlo)*
- 3) spazio*
- 4) tempo*

L'interazione di questi quattro aspetti, influenzata costantemente dai Guna, produce un primo piano sottile della manifestazione cosmica definito "Piano della natura primordiale" (primordiale: creata per prima). Questo piano è il substrato di ogni cosa che esiste, inclusi noi tutti. Non è separato da Dio, perché è emanato da Dio stesso.

La luce della Coscienza, riflettendosi sul piano della Natura Primordiale, crea individualizzazioni (unità) di se stessa che, in questo processo, sviluppano un senso di esistenza separata, una consapevolezza di ciò che percepiscono, un intelletto e una mente primordiale.

La natura primordiale ha due caratteristiche principali:

- 1) produce le forme*
- 2) cela la verità.*

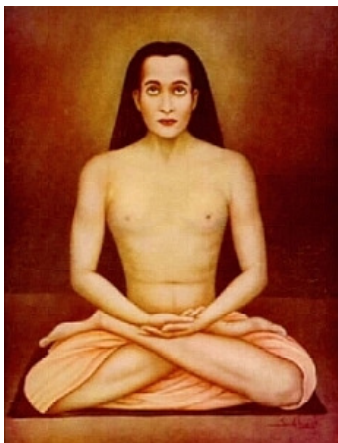
Nella filosofia indiana è definita "Maya".

Diventando sempre più coinvolte con Maya, le unità individualizzate di Coscienza (anime) tendono a dimenticare progressivamente la loro relazione con l'origine (la Coscienza) e ad acquisire un senso di esistenza separata. Man mano che la manifestazione cosmica va avanti, le anime acquisiscono corpi sottili e più grossolani, fino a incarnarsi nella dimensione fisica.

Essenzialmente ognuno di noi è "Coscienza in manifestazione". La pratica del Kriya Yoga ci aiuta a riguadagnare a livello esperienziale questa consapevolezza.

Che cosa si intende per "livello esperienziale"? Paramahansa Yogananda faceva questo esempio: Immaginiamo di non aver mai mangiato un'arancia in vita nostra. Immaginiamo anche di conoscere teoricamente tutto su un'arancia. Sapremmo veramente a quel punto che cos'è un'arancia? Il fatto, affermava Yogananda, è che nessuno di noi saprebbe realmente che cos'è un'arancia se non l'avesse assaggiata almeno una volta. Possiamo pensare di sapere tutto su Dio, ma la verità è che possiamo avere un insieme di credenze in grado di confortarci e nulla più.

L'unico modo per sapere chi è Dio e chi siamo noi è di avere un'esperienza diretta. Per averla è necessario iniziare un percorso all'indietro che ci riporti alla piena consapevolezza della nostra origine.



Mahavatar Babaji

Il percorso spirituale

Quattro piccoli sacchi da portare nel viaggio

Partiamo da un presupposto fondamentale: per realizzare il Sé (conoscere a livello esperienziale la propria natura spirituale) non bisogna muoversi fisicamente in nessuna direzione. Da un certo punto di vista sarebbe corretto affermare che i termini "viaggio" o "percorso" non sono del tutto appropriati. La realizzazione spirituale è un *risveglio*, più di un raggiungimento. L'essere umano ha dimenticato la sua natura eoni fa e deve semplicemente *ricordarla*. Non deve *raggiungere* qualcosa, ma *risvegliarsi* alla realtà di ciò che già è ed è sempre stato. Ogni essere è un'unità individualizzata della Coscienza Suprema. Questo suo status non è mai cambiato durante i millenni. Paramahansa Yogananda affermò che se si copre un diamante con del fango, apparentemente si vede qualcosa di brutto e sgraziato, ma l'essenza del diamante è sempre la stessa; solo l'apparenza cambia. Come un diamante può rivelare il suo splendore semplicemente quando viene liberato dal fango, così l'anima può reclamare la sua onnipresenza quando si purifica l'ego (senso errato di esistenza separata) che la limita.

In molti sentieri spirituali si dà enfasi al *credere*. Nel Kriya Yoga si dà enfasi al *conoscere a livello esperienziale*. Si cerca, infatti, di diventare *conoscitori*, senza accontentarsi di essere dei semplici credenti. Il fatto di abbandonare un sistema di credenze "confortanti" per una ricerca spirituale vera e impegnata è essenzialmente una questione di evoluzione personale: può essere il momento, come può non esserlo ancora.

Ognuno di noi, infatti, vive la vita in base alle sue credenze. Molte di esse sono state acquisite in tenera età. Le credenze si dividono essenzialmente in tre classi:

- 1) Credenze superficiali
- 2) Credenze radicate
- 3) Credenze profonde

Le credenze superficiali si possono modificare abbastanza facilmente quando qualcuno o un evento particolare nella nostra vita ci dimostrano che quelle che già abbiamo devono essere cambiate. Le credenze radicate, invece, richiedono un impegno notevole per essere sostituite con altre e serve anche la disponibilità da parte nostra a sfidarle. Tendenzialmente, affinché le credenze radicate cambino, il canale che ci comunica la nuova informazione deve essere ritenuto da noi molto credibile, oppure l'eventuale accadimento in grado di generare il cambiamento di credenza deve avere sulla nostra vita un impatto molto, molto forte. Le credenze profonde, infine, sono quasi impossibili da cambiare. Se sfidate, la nostra mente cercherà di distorcere le nuove informazioni, di rigettarle completamente o di cancellarle. Quando si riceve una nuova informazione che stride con una credenza profonda, si genera quella che nel gergo psicologico è definita come "dissonanza cognitiva", ossia un disagio profondo causato dall'incapacità di accettare una nuova verità in contrasto con una già esistente che conduce al rigetto, alla cancellazione o alla distorsione della nuova informazione.

Per spiegare semplicemente ...

- 1) Rigetto: ... "non è vero"
- 2) Cancellazione: ... "l'informazione si dimentica come se non fosse mai stata ricevuta"
- 3) Distorsione: "è vero, ma" (dopo il "ma" si trova sempre una qualche giustificazione che allinea la nuova informazione alla credenza già esistente)

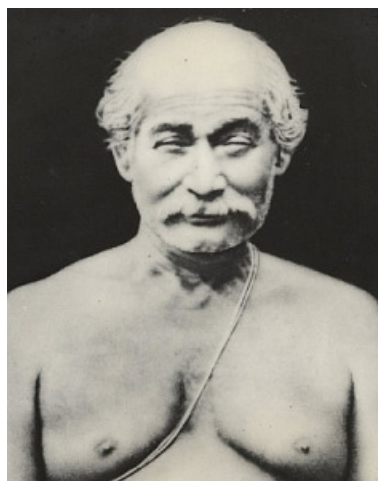
Quando arriva il momento giusto, il canale appropriato per la crescita si manifesta sempre con tempismo perfetto. Non ci possono essere forzature. Un detto popolare cita: "Quando il discepolo è pronto, il maestro arriva". Un mistico arabo, invece, una volta disse: "Ognuno ha il suo periodo di maturazione spirituale al punto giusto. Non puoi rimproverare ad un bocciolo di rosa di non essere ancora sbocciato". Nel nostro sentiero non facciamo mai proselitismo. Credo fermamente che arrivi su questo sentiero chi ci deve arrivare, quando ci deve arrivare e se ci deve arrivare.

Immaginiamo di fare un viaggio e di dover portare con noi quattro piccoli sacchi. All'interno di ognuno di essi c'è qualcosa che ci servirà durante il percorso. Il viaggio può durare qualche anno, qualche decennio o, probabilmente, anche tutta la vita. I quattro piccoli sacchi sono abbastanza facili da trasportare: non contengono cose da possedere, ma da fare e/o semplicemente accettare. Per terminare il viaggio con successo è necessario portarsi sempre dietro questi piccoli sacchi. Non possiamo abbandonarne per strada nessuno; se lo facciamo, raggiungere la fine del percorso diventa notevolmente più difficile.

Apriamo insieme questi piccoli sacchi e diamo velocemente un'occhiata al loro contenuto:

- Nel primo sacco troviamo le pratiche necessarie da fare quotidianamente per realizzare il Sé (**giusta pratica**).
- Nel secondo sacco troviamo il **giusto atteggiamento mentale** da mantenere per raggiungere lo stesso scopo.
- Nel terzo sacco troviamo il **giusto modo di vivere**, necessario per supportare gli sforzi spirituali.
- Nel quarto sacco troviamo la **Grazia di Dio**: le forze sottili dell'evoluzione che fanno per le persone ciò che le stesse non sono in grado di fare da sole.

La meditazione è la base del Kriya Yoga, ma affinché la pratica abbia successo, deve essere *completa*, ossia deve includere il contenuto di tutti i *piccoli sacchi* appena menzionati. Il Kriya Yoga non è solo una tecnica di meditazione, ma un modo di vivere. Se non fosse stato così, Paramahansa Yogananda non avrebbe sprecato tempo a scrivere così tanti libri con lo scopo di incoraggiare i praticanti a seguire uno stile di vita in grado di supportare la crescita spirituale. La pratica *completa* e corretta del Kriya Yoga implica la ricerca dell'eccellenza *in tutti gli aspetti della vita*.



Lahiri Mahasaya

1 - Giusta pratica

Il secondo aforisma degli Yoga Sutra di Patanjali cita:

Yoga – Chitta – Vritti – Nirodha

Si realizza lo scopo della pratica (Samadhi, Yoga) quando si indeboliscono e rendono dormienti (Nirodha) movimenti e cambiamenti (Vritti) nella coscienza individualizzata (Chitta).

Paramahansa Yogananda suggerì che forse non ci fu mai “un” Patanjali e che probabilmente l'opera conosciuta come “Yoga Sutra” è un insieme di istruzioni sullo Yoga scritte in periodi diversi da persone diverse che rinunciarono a prendersi il merito dell'opera. La datazione esatta degli Yoga Sutra è fonte ancora oggi di dibattito tra gli storici. In una serie di conferenze che furono pubblicate negli anni quaranta su una rivista americana, Yogananda affermò che lo studio di alcuni aforismi degli Yoga Sutra è di notevole importanza per un praticante sul sentiero spirituale. A differenza di molti che ancora oggi si sforzano di commentare gli Yoga Sutra dall'inizio alla fine, Yogananda commentò pochi aforismi e disse che anche il suo guru Sri Yukteswar si comportava nello stesso modo.

Per realizzare il Sé (la natura spirituale di ogni essere) è necessario quietare la mente. Quando quest'ultima cessa di essere in continuo movimento, la realizzazione (conoscenza esperienziale) della vera natura dell'uomo può emergere. Per quietare la mente è necessario praticare regolarmente la meditazione.

Meditare significa andare oltre la mente pensante per raggiungere uno stato di consapevolezza rilassata. Significa creare un vuoto attivo nella mente e contemplarlo con un senso di attesa. Qualcuno si chiederà: E poi? E poi nulla. La pratica è tutta lì. Si medita per pacificare e rendere dormienti le modificazioni mentali (Vritti), non per aggiungerne delle altre. Sembra semplice, vero? Se si è costanti nella pratica, può esserlo. Per raggiungere la concentrazione meditativa è possibile utilizzare delle tecniche, ma queste *non sono il fine della pratica*. Le tecniche meditative hanno lo scopo di farvi raggiungere lo stato di meditazione e nient'altro. Sono “utensili” che si usano per raggiungere uno scopo; una volta raggiunto, gli utensili si possono mettere da parte. E' semplice, ma pochi lo capiscono. Tante persone si innamorano così tanto delle tecniche da dimenticarsi che lo scopo della pratica meditativa è di *meditare*, non di praticare tecniche ...

Si utilizzano le tecniche per raggiungere uno stato meditativo, dopodiché si rimane *nel silenzio* e si contempla in modo vigile, con un senso di aspettativa. Questa è, in sintesi, la pratica della meditazione.

Vi dettaglio qui di seguito una routine che chiunque può provare a praticare:

- **Scegliete una posizione comoda.** Stare seduti su una sedia è la cosa più semplice da fare. Eliminate dal vostro ambiente le fonti di rumore e disturbo. Potete sedere a gambe incrociate (esempio: posizione del loto o del mezzo loto) solo se sapete farlo bene. E' sufficiente avere anche solo una tensione minima durante la pratica per far sì che tutta la concentrazione fluisca su quella specifica tensione, rendendo inefficace la sessione.
- **Iniziate pregando** mentalmente; rivolgetevi a Dio con il cuore, comunque siate in grado di concepirlo. Ripetere qualcosa come un pappagallo non è di molto valore, se non *sentite* al livello del cuore ciò che state affermando. Pregate *in* Dio e non *a* Dio: *non è separato da voi*. Non è una

differenza di poco conto: se pregate "a" Dio, state mantenendo nella vostra mente un senso di separazione; se vi sforzate di pregare "in" Dio, state cercando di fare l'opposto.

- **Inalate profondamente, tendendo il corpo.** Trattenete il respiro (in apnea) per qualche secondo ed esalate con una doppia espirazione (una più corta e una più lunga, consecutivamente), rilasciando la tensione. Le tre fasi dovrebbero avere all'incirca la stessa durata. Non cercate di superare le vostre possibilità. Non dovete sforzarvi. Ripetete questa procedura tre o quattro volte. Lo scopo di questa pratica specifica è di ottenere uno stato il più possibile profondo di rilassamento.
- **Concentratevi** nel punto in mezzo alle sopracciglia (l'occhio spirituale). Potreste vedere una luce interiore. Respirate normalmente, lasciando che il respiro segua il suo ritmo. Non cercate di forzarlo. Non aggrottate le sopracciglia e non tenete la fronte in uno stato di tensione.
- **Continuate a osservare il vostro respiro** e ripetete mentalmente il mantra *hong* con l'inalazione e *so* con l'esalazione. *Hong so* è un antico mantra sanscrito. Andate avanti così per almeno 10-15 minuti. Se vi accorgete di perdere l'attenzione aprite gli occhi, guardate per una decina di secondi davanti a voi, dopodiché richiudeteli e iniziate nuovamente con la pratica di questa tecnica.
- **Dopo qualche minuto di pratica, se riuscite, cercate di immergere la vostra consapevolezza nel mantra** e di "essere il mantra", piuttosto di recitarlo. Tanto più la vostra pratica sarà profonda, tanto più riuscirete a farlo. Paramahansa Yogananda definiva *Hong so* come il "piccolo Kriya". Riusciva a praticare questa tecnica anche per sette-otto ore di fila. Non pensate che sia una tecnica "da poco". L'osservazione del respiro in alcuni sentieri spirituali è la pratica più elevata disponibile. Possono volerci anni per padroneggiarla.
- **Dopo un po' smettete di praticare la tecnica.** Lasciatevi assorbire dalla contemplazione della luce interiore e dal silenzio. Rimanete in quello stato attivo di pace per almeno 5-10 minuti o più. E' in quel momento che le influenze supercoscienti possono essere più attive e illuminarvi mente e coscienza.
- **Quando vi sentite propensi, chiudete la sessione e ritornate alle vostre attività normali.** Consiglio sempre di recitare mentalmente una preghiera di chiusura. Anche in questo caso, pregate con il cuore e non ripetete meccanicamente qualcosa che per voi non ha un senso reale.

Il segreto della meditazione è l'immobilità. A un santo indiano molto conosciuto fu chiesto un giorno quale fosse la via migliore per la realizzazione spirituale. Rispose semplicemente: "Tutto ciò che devi fare è rimanere immobile".

Quando riuscirete a rimanere in uno stato di pace senza pensieri per un periodo più o meno lungo, potrete dire di essere riusciti a praticare la meditazione. Fino a quel momento non state meditando; ci state "provando". La pratica della concentrazione perfetta senza pensieri è il primo livello di supercoscienza.

Consiglio di praticare la meditazione regolarmente due volte al giorno (la mattina appena alzati e la sera prima di cena potrebbero essere le migliori occasioni della giornata). Se per qualche ragione questo non si potesse fare, è possibile farlo anche una volta sola. Una pratica focalizzata di almeno 25-30 minuti è migliore rispetto a una più lunga, ma mentalmente passiva. Si inizia così, dopodiché consiglio di aumentare progressivamente la lunghezza e l'intensità della pratica. E' necessario praticare a stomaco vuoto.

I risultati si ottengono con la *perseveranza*. Per ottenere dei risultati concreti, la pratica deve essere quotidiana e regolare. Meditare una volta la settimana o un giorno sì e tre no produce

risultati trascurabili e non trasformanti. Una buona caratteristica da nutrire e sviluppare è la *costanza*. I risultati, nella stragrande maggioranza dei casi, si ottengono con il tempo.

Kriya Pranayama

Il pranayama del Kriya Yoga consiste in una tecnica specifica di meditazione che ha come scopo quello di far circolare la forza vitale nella spina dorsale. Questo processo lavora sia da un punto di vista fisico, sia da un punto di vista sottile. Il pranayama del Kriya Yoga consente a chi lo pratica di raffinare progressivamente il sistema nervoso, permettendo allo stesso di supportare la sperimentazione di stati supercoscienti.

La tradizione vuole che il Kriya Pranayama si apprenda da un canale autorizzato durante una cerimonia specifica denominata *iniziazione*. La nostra associazione offre l'iniziazione a chi si impegna in un breve percorso, durante il quale la persona valuta autonomamente se riesce ad essere regolare nella pratica e se è convinta che quello del Kriya Yoga è il sentiero giusto per lei. Nel nostro sentiero si dà molta importanza alla cerimonia iniziatica. L'iniziazione va considerata da chi la prende come un qualcosa che lo accompagnerà per tutta la vita. Maggiori informazioni in merito sono ottenibili dal sito web: www.kriyayoga.it nelle pagine in italiano.

Studio

La "realizzazione del Sé" non può essere compresa pienamente da chi non ha ancora avuto una simile esperienza, ma uno studio accorato e continuato delle realtà superiori, eseguito leggendo testi scritti da persone illuminate appartenenti al sentiero, può essere particolarmente utile e funzionale nel mantenere alta la motivazione attraverso *l'ispirazione*. Bisogna ispirarsi continuamente; la vita di tutti i giorni raramente è ispirante. E' utile selezionare con cura le proprie letture: tutti possono scrivere qualcosa; non tutti hanno qualcosa di utile da scrivere.



Sri Yukteswar

2 - Giusto atteggiamento mentale

Il testo più conosciuto al mondo sul Kriya Yoga è "Autobiografia di uno yogi" di Paramahansa Yogananda (Astrolabio editore). E' un testo bellissimo che ha cambiato la vita di molti e, normalmente, ha un notevole impatto emotivo su chi lo legge. Ciò che talvolta succede è che, passato l'effetto dell'impatto emotivo, alcune persone non capitalizzano le benedizioni che si possono ottenere dalla lettura di un testo simile. Non praticano gli insegnamenti del sentiero e rimangono bloccate nei loro stili di vita, spesso inadeguati per la crescita spirituale. Altre, invece, iniziano con convinzione e vanno avanti per un po', fermandosi poco dopo.

Paramahansa Yogananda definiva chi non percepisce la Realtà di Dio (la stragrande maggioranza della popolazione mondiale) come un "dormiente". Esistono tre tipi di "dormienti", affermò Yogananda. Il primo tipo di dormiente è quello che, quando cerchi di svegliarlo (quando lo incoraggi a risvegliarsi alla sua vera natura spirituale), continua a dormire o si riaddormenta non appena lo saluti. Il secondo tipo di dormiente è quello che prova timidamente a svegliarsi, tenta di rimanere sveglio per un po' (prova a praticare gli insegnamenti del Kriya Yoga per un po' di tempo) e, dopo poco, ritorna a dormire (smette di praticare). Il miglior tipo di dormiente è quello che, non appena lo svegli, inizia a camminare spedito e continua a farlo senza mai voltarsi indietro (pratica assiduamente per tutta la vita). Questa storia è ovviamente una metafora riferita alla dedizione delle persone sul sentiero spirituale.

Il giusto atteggiamento mentale è una parte tanto importante della pratica *completa* del Kriya Yoga quanto lo è la meditazione, poiché è ciò che mantiene le persone sul sentiero spirituale nel tempo. L'emozione dell'inizio è di breve durata. Il giusto atteggiamento mentale, alimentato da una motivazione importante, è l'energia che permette al praticante di continuare a camminare.

*Fai in modo che la tua devozione a Dio sia come un ceppo che brucia a lungo e non come un fuoco di paglia che fa una grande fiammata e si spegne immediatamente dopo.
(Paramahansa Yogananda)*

A grandi linee queste sono le basi del giusto atteggiamento mentale:

Focalizzazione e Motivazione

Una persona è focalizzata e motivata quando dirige i suoi sforzi in modo univoco verso un obiettivo concreto ben definito, mantenendo inalterata nel tempo la propria dedizione, senza distrazioni.

Ho ricevuto spesso dal mio guru-insegnante Roy Eugene Davis il consiglio di essere così e l'ho sempre seguito al meglio delle mie possibilità. Questo atteggiamento si è rivelato di fondamentale importanza e utilità negli anni. Si rimane focalizzati iniziando un sentiero spirituale e percorrendolo per tutta la vita, senza saltare indiscriminatamente da un insegnamento a un altro. Ho conosciuto alcune persone che lo fanno abitualmente e la cosa curiosa è che ritengono in buona fede di essere dei "cercatori spirituali". Il fatto concreto da ricordare, però, è che la crescita spirituale è frutto dell'esperienza e non dell'indigestione indiscriminata di concetti superficiali. Qualcuno una volta mi disse: **"Per entrare in una stanza non puoi passare contemporaneamente da più porte"**.

In un magazine di qualche anno fa, il Sig. Davis divise ipoteticamente le persone sul sentiero spirituale in quattro classi a seconda della dedizione manifestata:

- 1) Shoppers (compratori curiosi)
- 2) Customers (clienti)
- 3) Members (membri)
- 4) Initiates (iniziati)

Lo "Shopper" è colui che fa di tutto di più. Frequenta mille seminari, va a vedere chiunque, legge tanti libri scritti da persone diverse, ecc. Se è una fase della vita, non è un problema (a volte alcune persone necessitano di sperimentare varie possibilità, prima di trovare la propria strada), ma se diventa un comportamento cronico e senza fine, non conduce a nulla. Il "cliente" legge libri, si interessa a cose un po' più concrete, ma non è focalizzato. Abbandona il sentiero, ritorna, lo riabbandona e così via. Anche questo modo di essere non conduce a risultati importanti. Il "membro" è abbastanza focalizzato, ma non riesce a essere costante nelle sue pratiche; si fa prendere troppo dagli alti e bassi della vita che lo rendono dubbioso e incostante. L'iniziato, infine, è colui che è motivato; che sa dove deve arrivare ed è disposto a fare ciò che è necessario per arrivarci. E' l'unico che raggiunge risultati concreti nel medio e lungo termine.

La motivazione risoluta conduce allo svilupparsi della **devozione**: l'amore per Dio. La devozione non è qualcosa che scaturisce dall'emotività, ma dal cuore (l'essenza più profonda dell'essere).

Quando siamo motivati, diventiamo con il tempo dei veri devoti a Dio e al sentiero.

Costanza

La persona costante è quella che crea l'abitudine della meditazione quotidiana e la mantiene nel tempo. La costanza è un requisito essenziale per la crescita spirituale. Il sig. Davis afferma spesso: "Bisogna essere calmi ma persistenti". La mancanza di costanza è spesso sinonimo di mancanza di motivazione. E' per questo che è importante riconoscere l'importanza del sentiero spirituale e avere un'idea almeno di massima di dove questo ci può condurre. E' difficile essere motivati se non sappiamo dove vogliamo andare ...

Tenere i *piedi per terra*

Il sentiero spirituale è relativamente semplice. La crescita, nella maggior parte dei casi, si manifesta giorno dopo giorno in modo progressivo. Chiesi una volta a un monaco se fosse spiritualmente utile cercare esperienze clamorose durante la meditazione. Mi fu risposto: "La spiritualità non è un circo". Razionalità aumentata, senso di appartenere a una Realtà più estesa, assenza di paura, capacità di allinearsi alle azioni della Grazia di Dio e intuizioni più sviluppate sono tutte prove evidenti della crescita spirituale. Con il tempo possono manifestarsi anche esperienze particolari di tipo meditativo. Non bisogna soffermarsi troppo su di esse. Il mio guru-insegnante mi disse più di una volta: Se vengono, accettale. Non soffermare troppo la tua attenzione su di esse e continua a praticare serenamente.

Discernimento

Esistono tanti sentieri spirituali al mondo quante sono le persone che ci vivono. La stragrande maggioranza delle persone ha teorie personali su Dio. A Paramahansa Yogananda è attribuita questa frase:

Esiste un piccolo fiume di certezze rispetto all'oceano sterminato delle opinioni umane

Il discernimento è quel fattore indispensabile sul sentiero spirituale che permette al praticante di intuire che cosa è vero e che cosa non lo è; che cosa vale la pena seguire e a che cosa non vale la pena interessarsi. Si nutre e coltiva sforzandosi di rimanere razionali, meditando con regolarità e imparando a scegliere con oculatezza che cosa leggere o studiare. Ogni persona subisce influenze continue durante la vita e le letture che fa sono una di queste. Il "mercato spirituale" offre tante cose più o meno serie.

La capacità di discernere può salvare le persone da tante perdite di tempo. Sul sentiero spirituale una "perdita di tempo" purtroppo a volte si misura in decenni.



Paramahansa Yogananda

3 – Giusto vivere

Vivere nel modo corretto è un notevole supporto per la pratica spirituale. Uno stile di vita troppo stressante e disordinato può rallentare moltissimo il processo evolutivo. Conosco tante persone che hanno una vita molto difficile e impegnativa e sono talmente avvezzi a essa da considerarla "normale". Entro limiti abbastanza ampi è sempre possibile cambiare.

A titolo di esempio, questi sono alcuni elementi essenziali del giusto vivere:

Alimentazione sana, il più possibile vicino al vegetarianesimo

Si dice che il corpo è il nostro tempio ed è un'affermazione vera. Un'alimentazione sana e moderata garantisce comunemente buona salute. Ciò che spesso non è risaputo è che ogni cosa che mangiamo influenza il nostro stato di coscienza e, quindi, la pratica della meditazione.

Paramahansa Yogananda, Sri Yukteswar, Lahiri Mahasaya e Roy Eugene Davis consigliano tutti un'alimentazione vegetariana o il più possibile vicino al vegetarianesimo. Ovviamente questo consiglio non è casuale. Per comprendere - almeno a grandi linee - l'effetto che i vari cibi possono avere sullo stato mentale di una persona, consiglio la lettura di qualche testo semplificato sull'ayurveda.

Poche scienze danno importanza all'alimentazione come lo fa l'ayurveda.

Esercizio moderato e costante

Tempo fa sentii qualcuno fare questa affermazione: "Se non fai esercizio, prima o dopo dovrai affrontare la malattia". L'esercizio mantiene il corpo vitale e in salute. Vitalità e salute sono necessarie se si desidera che il prana (forza vitale) fluisca liberamente nel corpo. Esercitarsi in maniera eccessivamente vigorosa non è sempre necessario (anche per questo argomento una conoscenza di base dell'ayurveda può essere utile). Hatha Yoga, Tai chi, qualche esercizio con i pesi o anche semplicemente camminare trenta minuti tutti i giorni sono pratiche utili per mantenere il corpo sano e in forma.

Basta vincere la pigrizia e iniziare a muoversi ... è semplice.

Sonno sufficiente

Il sonno e il riposo sono importanti. La loro mancanza manda in squilibrio il sistema nervoso. Molte volte succede che chi cerca di meditare durante la sera si addormenti e questo accade perché le persone in questione non dormono a sufficienza. Il corpo percepisce il momento di rilassamento, ha bisogno di sonno e, automaticamente, entra in questo stato non appena raggiunge il rilassamento. Per esperienza personale non suggerisco alle persone di meditare troppo tardi la sera. Il sonno consta essenzialmente di due fasi che si alternano durante la notte: una fase di sonno profondo durante la quale il fisico si riposa realmente e una fase di sonno cosiddetto "REM" (Rapid Eye Movement – movimento rapido degli occhi) durante la quale il riposo effettivo è molto minore e vi è un'intensa attività cerebrale. La necessità di "ore di sonno" può variare da individuo a individuo; di solito la maggior parte delle persone ha bisogno di almeno sei o sette ore di sonno.

L'ayurveda consiglia generalmente alle persone di ritirarsi prima delle ore ventidue. E' da provare; vi assicuro che se si riesce a farlo, il sonno che si sperimenta è di qualità migliore.

Socializzazione moderata e ricreazione

Gli esseri umani sono creature sociali che hanno bisogno di compagnia e confronto. Paramahansa Yogananda disse: "La solitudine è il prezzo della grandezza", intendendo che un certo livello di riservatezza è necessario per essere stabilmente sintonizzati con la presenza di Dio. E' utile rimanere in equilibrio per quanto riguarda socializzazione e tempo da passare in solitudine. Entrambi sono importanti. Se si socializza troppo, la meditazione sarà più difficile, perché ci sarà un grande spreco di energia durante la giornata e l'attenzione tenderà a disperdersi. Un comportamento in stile eremitico, d'altro canto, sarà difficile da mantenere per lungo tempo. Godere saltuariamente della compagnia di amici positivi è utile; farlo tutti i giorni probabilmente non lo è. Abbracciate la via di mezzo e prestate attenzione alla qualità della vostra pratica meditativa. Modificate l'equilibrio tra isolamento e frequentazioni sociali fino a quando non avrete trovato lo stile comportamentale che fa per voi.

Semplificate la vostra esistenza e imparate a distinguere tra ciò che è importante e ciò che non lo è. Il consiglio dei maestri è di focalizzare le energie sull'essenziale.

Eccellenza e prosperità

Tutto ciò che facciamo, incide sul nostro stato di coscienza. I pensieri che tratteniamo abitualmente e ai quali permettiamo di "alloggiare" a lungo nella nostra mente sono ciò che determina il modo che abbiamo di vedere il mondo. Per effetto della legge di attrazione, le circostanze che sperimentiamo nella vita di tutti i giorni sono una proiezione del nostro stato interiore. Sperimentiamo limitazione? Siamo trasandati? Abbiamo problemi personali di vario genere? Tutto questo incide sulla nostra evoluzione, rallentandoci. Possiamo raccontarcela pensando di "stare bruciando il karma", ma purtroppo non è così. Il nostro oggi è determinato dal nostro ieri, ma il nostro domani sarà determinato dal nostro oggi. La vita è 10% che cosa ci succede e 90% come reagiamo.

Nei loro insegnamenti, Paramahansa Yogananda e Roy Eugene Davis incoraggiano le persone a essere eccellenti e prospere, ossia a equilibrare al meglio tutti gli aspetti della vita: fisico, mentale, emotivo e spirituale. Vale la pena impegnarsi molto per riuscire a farlo.

Gestione saggia delle risorse materiali

Alcuni praticanti spirituali considerano il denaro come qualcosa di "non spirituale". Non concordo con questo modo di pensare; è l'attaccamento al denaro a essere un ostacolo nella vita spirituale; il denaro in se stesso è solo un mezzo conveniente per poter scambiare beni e servizi. Poiché il nostro sistema economico funziona tramite lo scambio di denaro, è utile imparare a gestirlo. Avere ciò di cui abbiamo bisogno, quando ne abbiamo bisogno è utile anche per la nostra vita spirituale. Non esiste nessuna benedizione nell'essere in uno stato di povertà e limitazione, anzi, chi non ha di che vivere serenamente può sperimentare difficoltà a impegnare produttivamente tempo nella sua crescita personale e spirituale, poiché la maggior parte delle sue energie sono dirette verso la mera sopravvivenza. Questi sono alcuni consigli semplici che ci arrivano da Paramahansa Yogananda, Roy Eugene Davis e da altre persone esperte riguardo la gestione delle risorse materiali:

- Evitare debiti a lungo termine, specialmente per ciò che non è essenziale.
- Mettere da parte (e investire in modo sicuro) ogni mese almeno il 10% dei propri guadagni per esigenze future.

- Non affidare denaro a persone che non hanno una competenza specifica nel settore oggetto dell'investimento desiderato.
- Diffidare di operatori borsistici molto aggressivi.
- Evitare sistemi di arricchimento veloce: non ne esistono di affidabili e non ne sono mai esistiti.
- Evitare piani di investimento molto rischiosi, specialmente se si hanno guadagni mensili di entità limitata.
- Pagare per tempo fatture e bollette (l'ordine nei propri affari personali riflette ordine mentale. Quest'ultimo porta calma e concentrazione nella meditazione).
- Pagare il giusto prezzo per i beni e i servizi che si acquistano (siamo in un sistema di libera concorrenza, per trovare il miglior prezzo basta rimanere calmi e fare dei raffronti tra chi offre lo stesso bene o lo stesso servizio).
- Non sviluppare la "coscienza del miserabile".

Alcuni brevi commenti:

Il debito a lungo termine può essere utile per una casa o per qualche altro bene di uso durevole, ma è sconsigliato indebitarsi per vestiti, telefoni cellulari, ecc. E' utile acquistare solo ciò che ci si può permettere. Viviamo in un sistema economico nel quale la possibilità di avere un reddito futuro (pensione) è sempre più aleatoria. Avere "qualcosa da parte" è e diventerà sempre più indispensabile. Un sondaggio recente effettuato negli Stati Uniti ha rivelato che poco più del 10% delle persone intervistate aveva un piano di risparmio affidabile per la vecchiaia.

I mercati borsistici sono imprevedibili. E' consigliato accedervi solo se si ha competenza in materia o se ci si può avvalere della collaborazione di persone conosciute e affidabili che hanno realmente tale competenza. E' utile ricordare che gli operatori di borsa guadagnano una commissione per ogni transazione che i loro clienti fanno. Gli operatori borsistici saranno sempre in prima fila a farvi notare che vi hanno fatto guadagnare del denaro, ma non parteciperanno mai alle vostre eventuali perdite. Non esistono sistemi di arricchimento veloce. E' opportuno evitare investimenti molto rischiosi, specialmente se avete impiegato molto tempo a guadagnare i soldi che avete intenzione di investire. L'ordine nella vita conduce ad avere ordine nella mente.

L'ordine nella mente, a sua volta, porta a meditare in modo efficace. Il Sig. Davis insiste molto sul fatto che pagare per tempo fatture e bollette è un sintomo di ordine personale. Dice spesso anche che bisogna pagare il giusto per ciò che si acquista. E' da considerare "miserabile" chi cerca in ogni modo di non farlo. Il sistema economico in cui viviamo è basato sullo scambio di beni e servizi dietro corrispettivo di un costo quantificabile in denaro. Esistono delle regole per sperimentare prosperità ed essere disponibili a pagare il giusto prezzo per ciò che si riceve è una di queste.

"Vita semplice e pensiero elevato"

Come ho già scritto, lo scopo della meditazione è di pacificare le vrtti, ossia le modificazioni mentali simili a onde che caratterizzano il piano mentale della persona comune. Più la vita di

una persona è complessa, stressante, centrata sull'inessenziale e così via, più il processo di pacificazione delle vritti diventa difficile. Semplicità, mancanza di preoccupazioni e interazioni inutili, concentrazione sulle cose essenziali e senso di scopo sono tutti fattori che conducono chi medita al successo nella pratica.



Roy Eugene Davis

4 - Grazia

Esistono nell'universo delle forze sottili intelligenti che aiutano le persone a elevarsi oltre il senso ordinario del sé (il senso di esistenza separata). Si possono chiamare *forze dell'evoluzione* o, più semplicemente, *Grazia di Dio*. Il mio guru-insegnante, Roy Eugene Davis, descrive la Grazia in questo modo:

"Lo spirito di Dio che si muove attraverso l'uomo per rigenerarlo e trasformarlo"

Un proverbio anglosassone cita che quando l'uomo alza un braccio verso Dio, quest'ultimo abbassa tutte e due le braccia e lo tira su.

Ogni anima è un'unità individualizzata della Coscienza suprema e lo scopo principale della vita di un essere umano consiste nel conoscere a livello esperienziale la sua vera natura di unità di quella stessa coscienza. Le forze sottili dell'universo, definite convenzionalmente "Grazia", aiutano il praticante nel suo percorso esercitando una forma di attrazione e arrivando – questa è la mia esperienza – ad aggiustare nel momento giusto alcune tendenze sbagliate che si possono sviluppare nella vita, oppure a dirigere la stessa in modo più produttivo. In qualche caso la Grazia si è espressa nella mia esistenza anche semplicemente rendendomi consapevole di dover fare alcune correzioni di rotta (ovviamente il passo successivo è stato quello di farle veramente ...).

E' utile ricordare, come principio generale, che nessuno può fare per noi ciò che dobbiamo fare per noi stessi.

Siamo sul sentiero spirituale, abbiamo dei dubbi su qualcosa e incontriamo "casualmente" qualcuno che ci dà le giuste spiegazioni, oppure le leggiamo in qualche libro che non avevamo programmato di leggere? Quella è la Grazia all'opera ... Non stiamo bene e incontriamo qualcuno che ci guida verso un professionista serio e capace? Quella è la Grazia ... Dobbiamo organizzare qualcosa, non sappiamo come fare e tutto si mette "miracolosamente" a posto con tempismo perfetto? Quella è la Grazia ... Questi sono solo alcuni esempi.

Potrei citare tante occasioni nelle quali ogni cosa nella mia vita si è messa a posto con un tempismo perfetto senza nessun intervento forzato da parte mia. La Grazia lavora in noi, attraverso di noi. Tutto avviene sempre secondo le leggi della natura. La Grazia ci aiuta ad avere successo negli sforzi spirituali. Ci aiuta nel processo di *trasformazione interiore*. Non è donata ad alcuni e negata ad altri in modo arbitrario. E' una forza impersonale e passa automaticamente per le porte "aperte". L'unica cosa da fare per essere ricettivi ad essa consiste nel *crederci, accettarla, rimanere razionali e vigili*.

Vorrei potervi spiegare di più ma questo concetto può essere realizzato a livello esperienziale solo attraverso l'intuizione. Quando, attraverso la pratica spirituale, raggiungiamo un livello di coscienza sufficientemente elevato, iniziamo a "vedere" l'opera della Grazia, ad allinearci ad essa e ad abbandonare la nostra volontà egocentrica iniziando a "vivere per Grazia".

Una storiella attribuita ad Albino Luciani, pontefice cattolico per poche settimane, ci spiega a grandi linee che cos'è la Grazia di Dio...

"Immagina un bambino con suo padre davanti ad un albero di ciliegie. Le ciliegie sono troppo in alto e il bambino non riesce ad arrivarci, pertanto il padre lo prende in braccio e lo aiuta ad arrivare alle ciliegie. Il bambino siamo noi, il padre è Dio, le ciliegie sono il Paradiso e l'aiuto del padre è la Grazia di Dio".

Il rapporto Guru - discepolo

Un giorno Paramahansa Yogananda era attorniato da una moltitudine di persone. Captò probabilmente alcuni dei loro pensieri e si rese conto che le persone lo adoravano in modo un po' troppo "personale". "Dio è il guru", disse, aggiungendo poi: "Io sono solo il suo servo".

Un maestro spirituale punta a Dio; qualche volta i discepoli tendono a puntare verso "chi punta". E' un errore intellettuale. Il rapporto guru-discepolo è **personale** e si basa su una conoscenza e una frequentazione **reali**. La maggior parte delle persone che seguono questo sentiero considera Paramahansa Yogananda come guru; questo può essere vero solo fino ad un certo punto, perché nessuno di loro lo ha mai conosciuto di persona. La figura del guru è rappresentata da chi aiuta il discepolo a risvegliare dentro di sé la consapevolezza della sua natura divina. Questo è possibile farlo impartendo la giusta istruzione, rispondendo alle domande, correggendo il discepolo quando serve e aiutandolo a livello sottile. Da questo è possibile comprendere che un guru è un insegnante, ma che non tutti gli insegnanti possono essere dei guru.

Alcune persone sono karmicamente pronte per avere un rapporto di discepolato in forma personale, la maggior parte non lo sono ancora. L'energia di Paramahansa Yogananda e dei maestri del Kriya Yoga permea questo sentiero in modo concreto. Chiunque pratici con sincerità e con la giusta motivazione può beneficiare delle benedizioni sottili che provengono dalla sintonia con l'energia dei maestri. Non può essere guidato telepaticamente da loro.

Una guida reale si può trovare solamente in un insegnante qualificato che ci può assistere durante il percorso.

Sviluppare la sintonia con i maestri

Leggete libri scritti dai maestri e visualizzate l'autore nell'occhio spirituale, quando li leggete. Visualizzate i maestri prima e dopo la meditazione. Mettete le loro foto nella vostra casa; fate un piccolo altare con le loro immagini e meditate quotidianamente davanti ad esso. Facendo queste cose, sintonizzerete la vostra energia con la loro e potrete beneficiare di questa sintonia. Paramahansa Yogananda affermò: "Sarò vicino a chi mi penserà vicino". Con questo intendeva dire che la sua forza spirituale avrebbe aiutato tutti quelli che, negli anni, si fossero sentiti in sintonia con lui, non che lui sarebbe rimasto seduto nel cielo per l'eternità, sopra la testa dei praticanti del Kriya Yoga per ventiquattro ore al giorno, a guardare ciò che questi avrebbero o non avrebbero fatto.

La maturità e l'evoluzione spirituali si manifestano soprattutto grazie ad un atteggiamento improntato alla razionalità. La fantasia conduce alla fantasia; la concretezza conduce alla realizzazione del Sé.





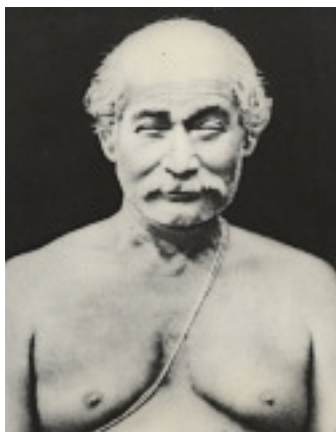
Guru della tradizione del Kriya Yoga

Questi guru (insegnanti) sono riconosciuti come rappresentanti unici di questa tradizione, attraverso la quale si dà un'enfasi speciale a un mondo che si sta risvegliando a livello spirituale.



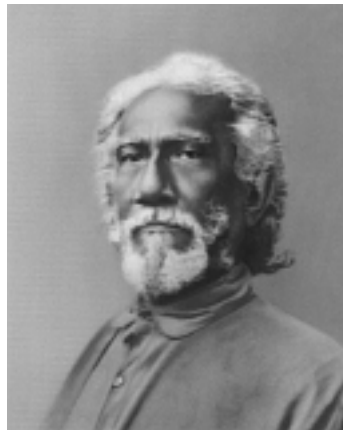
Mahavatar Babaji

Il nome attraverso il quale si conosce questo maestro dello Yoga è un titolo di rispetto assegnatogli dai suoi discepoli (maha – grande – avatar – incarnazione divina – Babaji – padre rispettato). Si sa poco o nulla della sua storia personale. Si afferma che Babaji viva nell'Himalaya e che lavori con discepoli spiritualmente molto avanzati, aiutando anche le forze del cambiamento evolutivo che si stanno manifestando a causa della transizione dall'ultima età oscura al pieno emergere dell'attuale era di sviluppo.



Lahiri Mahasaya

Iniziato da Babaji nel 1861, fu autorizzato a insegnare a persone di ogni livello. Il suo nome era Shyamacharan Lahiri. Mahasaya (chi ha la coscienza grande o espansa) è un titolo utilizzato dai suoi discepoli. Era sposato, ebbe figli e lavorò per supportare la sua famiglia. Meditava durante la notte e insegnava ai sinceri cercatori della verità in modo privato. Fu un modello ideale per i devoti di Dio nel mondo, dimostrando che è possibile far coesistere doveri personali e pratica spirituale, con lo scopo di avere una vita ordinata e di successo. Evitando di pubblicizzarsi, Lahiri Mahasaya consigliava ai devoti di essere attenti alla loro pratica privata della meditazione e di vivere vite esemplari.



Swami Sri Yukteswar

Priya Nath Karar. Si sposò e fu padre di una figlia. Fu, in seguito, ordinato nell'ordine degli Swami rinuncianti (giri – montagna) e addestrò discepoli nei suoi Ashram a Puri e vicino a Calcutta. Maestro dello Yoga, Sri Yukteswar fu un capace astrologo vedico e aveva conoscenze nel campo dell'ayurveda. Nel 1894, su richiesta di Babaji, scrisse un piccolo libro dal titolo "La scienza sacra" (Kaivalya Darshanam) e lo pubblicò. Scrisse anche un commento sui primi nove capitoli della Bhagavad Gita, dopo aver condotto gruppi di discussione sulla stessa e aver chiesto consiglio a Lahiri Mahasaya. Yukteswar significa "unito con Ishwara", l'aspetto di Dio che manifesta, regola e governa. Sri Yukteswar addestrò Paramahansa Yogananda per portare il messaggio del Kriya Yoga in occidente e lo consigliò su come presentare gli insegnamenti.



Paramahansa Yogananda

Mukunda Lal Gosh. Uno di otto figli. I suoi genitori erano discepoli di Lahiri Mahasaya. Dopo essersi diplomato al college, fu ordinato nell'ordine degli Swami da Sri Yukteswar e, più tardi, riconosciuto dal suo guru come un "Paramahansa" (chi possiede visione universale e trascendente). Paramahansaji viaggiò per conferenze e insegnamenti nelle principali città

americane negli anni venti e trenta del secolo scorso, fondando la Self-Realization Fellowship. E' conosciuto da milioni di persone per il suo libro "Autobiografia di uno yogi" e per altri scritti.



Roy Eugene Davis

Ordinato ministro da Paramahansa Yogananda nel 1951. Lo conobbe due anni prima, all'età di diciotto anni. Davis lasciò la Self-Realization Fellowship nel 1953 e, dopo aver trascorso un paio d'anni come infermiere nel corpo medico dell'esercito, iniziò un'attività di insegnamento indipendente che lo portò a visitare tutti gli Stati Uniti, alcuni paesi europei, Giappone e Brasile. All'inizio degli anni settanta diede vita ad un'organizzazione spirituale a Lakemont, in Georgia, radicata negli insegnamenti del Kriya Yoga. Ancora oggi (2013) Davis viaggia per il mondo per seminari e iniziazioni.



Iniziare il percorso

La nostra associazione organizza una volta al mese incontri domenicali di insegnamento e meditazione della durata di un pomeriggio a Stella San Martino (Sv), seminari di 3 o 4 giorni due volte l'anno (di solito al Santuario della Pace di Albisola Superiore – Sv) e incontri di un giorno a cadenza trimestrale in varie parti del nord Italia. Per essere aggiornati sulle nostre iniziative vi consigliamo di iscrivervi alla nostra mailing list (trovate il form per l'iscrizione sulla pagina: www.angelfire.com/yt/KRIYAYOGA/circolo.html) e/o di contattarmi privatamente (Furio Sclano – E-mail: fsyukteswarji@yahoo.com – Tel. 3498335768 / ore serali).

Su richiesta presento privatamente seminari a gruppi in tutta l'Italia settentrionale. Se avete interesse, potete contattarmi ai recapiti sopraindicati.



Bibliografia consigliata

Autobiografia di uno Yogi – di Paramahansa Yogananda (Ed. Astrolabio)

Paramahansa Yogananda così come l'ho conosciuto – di Roy Eugene Davis (Ed. Marco Valerio S.r.l. - www.marcovalerio.it)

Srimad Bhagavad Gita – La via Eterna – di Roy Eugene Davis (Ed. Marco Valerio S.r.l.)

Insegnamenti sul percorso spirituale del Kriya Yoga – di Roy Eugene Davis (Ed. Marco Valerio S.r.l.)

La base spirituale della vera prosperità – di Roy Eugene Davis (Ed. Marco Valerio S.r.l.)

Guida all'ayurveda – di Roy Eugene Davis (Ed. Marco Valerio S.r.l.)

Immortalità cosciente, la via dell'iniziato – di Roy Eugene Davis (Ed. Marco Valerio S.r.l.)

Libertà e consapevolezza, la conoscenza dell'assoluto – di Roy Eugene Davis (Ed. Marco Valerio S.r.l.)

La scienza della realizzazione del Sé – di Roy Eugene Davis (Ed. Marco Valerio S.r.l.)

Strada maestra per la meditazione e la crescita spirituale – di Roy Eugene Davis (Ed. Marco Valerio S.r.l.)

L'immaginazione creativa – di Roy Eugene Davis - edizioni dell'acquario.

Soddisfare il desiderio innato di conoscere Dio – di Roy Eugene Davis (Ed. Marco Valerio S.r.l.) – di prossima pubblicazione



Furio Sclano con Roy Eugene Davis (2009)