



Centro di Consapevolezza Spirituale ©

Il sentiero spirituale del Kriya Yoga

Breve spiegazione introduttiva

A cura di

Furio Sclano

Ministro nella tradizione del Kriya Yoga ordinato da Roy Eugene Davis, discepolo diretto di Paramahansa Yogananda

Lo scopo di questo articolo è di fornire una spiegazione generale di base del nostro sentiero spirituale che copra, anche se in maniera volutamente non approfondita, tutti i punti fondamentali. Sono sicuro che potrà essere di aiuto sia a chi si avvicina a questa disciplina per la prima volta, sia a chi già la conosce.

Tre concetti principali da comprendere:

Che cosa significano i termini "Kriya" e "Yoga"?

Sono termini che derivano dal sanscrito. Kriya significa "azione" e "Yoga" significa "unire o legare insieme". Il termine "Kriya Yoga" può essere pertanto tradotto come *"Unione attraverso l'azione"*.

"Yoga" significa anche principalmente "samadhi". Anche questo è un termine sanscrito. Sperimentiamo il "Samadhi" quando siamo "uno" con l'oggetto della nostra contemplazione meditativa.

Cenni sulla natura dell'uomo e scopo delle nostre pratiche

Molti sentieri spirituali hanno una visione dualista. Vedono infatti Dio e l'uomo come entità separate e distinte. Credono che Il primo abbia "creato" il secondo.

Nel nostro sentiero si contempla una visione diversa. Gli insegnamenti che ci sono stati trasmessi spiegano che Dio è un piano di coscienza onnipresente e onnisciente che ha due aspetti: uno espressivo e uno non espressivo. L'aspetto non espressivo rimane sempre dietro a tutto e non viene coinvolto nella manifestazione cosmica. L'aspetto espressivo emana gli universi da se stesso, seguendo una procedura complessa che viene spiegata dettagliatamente da una filosofia indiana chiamata "Samkhya". Attraverso tutta una serie di processi che spesso spieghiamo nei nostri seminari, poco dopo l'inizio della manifestazione cosmica la coscienza Divina si individualizza in raggi che, coinvolgendosi sempre di più con la manifestazione cosmica stessa, diventano progressivamente autocoscienti e dimenticano la loro vera natura spirituale. Questi raggi assumono una mente e un ego (senso di esistenza separata), necessari per dimorare nelle

dimensioni relative (come la nostra dimensione fisica, per esempio) della manifestazione cosmica.

Ognuno di noi è uno di questi raggi che ha dimenticato la sua vera natura. Lo scopo delle pratiche del nostro sentiero spirituale è di fare in modo che ognuno di noi realizzi (conosca con esperienza) la sua vera natura. In parole semplici, che la ricordi nuovamente e abbia consapevolezza di essa.

Quali sono le nostre pratiche?

- a) Pratica meditativa e Kriya pranayama
- b) Giusto vivere e giusta motivazione
- c) Studio
- d) Abbandono a Dio

Andiamo nel dettaglio:

a) *Pratica meditativa: che cos'è e come funziona:*

Negli Yoga Sutra di Patanjali, la scrittura più importante dello Yoga, leggiamo questo verso:

Yoga - Chitta - Vritti - Nirodha

Significato: *Raggiungiamo lo Yoga (il Samadhi) quando pacifichiamo e rendiamo dormienti (Nirodha) le onde del sentimento (Vritti) nella coscienza individualizzata (Chitta).*

In parole semplici possiamo sperimentare il Samadhi quando pacifichiamo e rendiamo dormienti le onde dei pensieri nella mente.

Meditare significa andare oltre la mente pensante per raggiungere uno stato di consapevolezza rilassata. Significa creare un vuoto attivo nella mente per permettere alle influenze dell'anima (unità individualizzata della coscienza divina) di purificare il piano mentale. Questo processo di purificazione graduale che ha luogo grazie alla pratica meditativa permette al praticante della meditazione di elevare progressivamente il suo stato di coscienza e di poter sperimentare stati sempre più elevati, fino al raggiungimento del Samadhi. Stiamo parlando ovviamente di un processo graduale che richiede tempo. Poiché durante la pratica meditativa l'oggetto della nostra contemplazione è la nostra natura Divina, raggiungere il Samadhi significa avere un'unione perfetta e cosciente con la coscienza universale onnipresente e onnisciente che, convenzionalmente, chiamiamo "Dio". Quando raggiungiamo quel livello di elevazione spirituale, anche noi - come Gesù - possiamo dire in modo consapevole: *"Io e il Padre siamo uno"*.

Benché sia così anche in questo preciso momento, non ne abbiamo la consapevolezza. Ce l'abbiamo quando siamo in uno stato di Samadhi.

a.1) Karma e reincarnazione

Quando un raggio della coscienza Divina (un'anima) si coinvolge con la manifestazione cosmica e dimentica la sua natura, sperimenta varie incarnazioni in dimensioni diverse. L'essenza di ogni essere è immortale, ma la vita nelle dimensioni relative non lo è. Per questa ragione ogni anima sperimenta nascite e morti a vari livelli dimensionali. Ovviamente non è l'anima a morire, ma gli involucri ai quali essa è legata. In linea molto generale si afferma che ogni pensiero e azione

compiuti dall'anima illusa legata ad una mente (che non cambia nelle varie incarnazioni) e ad un corpo generino dei semi karmici che, al momento opportuno, facciano sperimentare all'anima stessa eventi e circostanze nelle varie dimensioni. Si afferma che l'anima possa essere completamente liberata (non più legata al ciclo di morti e rinascite) quando gli involucri alla quale è legata hanno totalmente esaurito il loro karma. L'anima è sempre perfetta e non ha karma. Il karma è relativo agli involucri ai quali l'anima si lega.

Nella nostra tradizione si afferma che l'anima sia legata a tre livelli di involucri:

Corpo fisico

Corpo energetico (astrale)

Corpo causale

Il corpo fisico è fatto di materia grossolana. I corpi astrale e causale compenetrano il corpo fisico a livello sottile. Immaginate una matrioska per avere un'idea.

Il karma rimane legato ai corpi astrale e causale e non si dissolve con la morte fisica. Quando una persona lascia il corpo a livello fisico, la sua anima rimane comunque legata ai corpi astrale e causale. Lo Yoga sostiene che esistano una quantità sterminata di canali nei corpi sottili dell'uomo.

Tre di essi vengono considerati come i più importanti:

- Ida
- Pingala
- Sushumna

Questi canali (in sanscrito si chiamano "Nadi") permettono lo scorrere del prana (energia vitale) nel corpo. Ida, la polarità femminile, è considerata l'energia lunare. Pingala, la polarità maschile, è considerata l'energia solare. La Sushumna è il canale centrale che parte dal coccige e raggiunge la sommità della testa. In alcune Upanishad (sono dei testi sacri indiani) si afferma che i semi del Karma si depositino specificatamente nella Sushumna Nadi.

Nella Kshurika Upanishad (versi 15-16), infatti, leggiamo:

"La Sushumna Nadi è quella che ti permette di immergerti nell'Unica Realtà. Non ha mancanze e ha la forma del Brahman (...). Come l'olio assume la fragranza del gelsomino che vi viene infuso, la Sushumna Nadi assume la fragranza delle azioni buone o cattive compiute da una persona. Dovresti pertanto meditare su questa Nadi".

Questa informazione vi aiuterà a capire l'utilità del Kriya pranayama.

a.2) Il Kriya pranayama

Non possiamo fare a meno di pensare e agire, pertanto generiamo Karma continuamente. In ogni incarnazione bruciamo Karma pregresso e ne generiamo costantemente di nuovo. Sri Yukteswar, il guru di Paramahansa Yogananda, spiegò anche che l'evoluzione umana viene accelerata o rallentata in base a determinate condizioni planetarie che, al momento, sarebbe troppo lungo spiegare in dettaglio.

Gli antichi yogi studiarono quindi delle tecniche specifiche in grado di:

- Eliminare più velocemente il karma passato per accelerare il processo di risveglio spirituale.
- Contrastare e superare le avversità planetarie.

Il Kriya pranayama (pranayama significa "controllo della forza vitale") permette attraverso una magnetizzazione della spina dorsale di bruciare più velocemente i semi karmici accumulati nella Sushumna Nadi.

Diamo normalmente spiegazioni esaustive sul funzionamento del Kriya pranayama e dell'evoluzione umana in base ai cicli cosmici durante i nostri seminari e le iniziazioni al Kriya Yoga che facciamo una volta l'anno. Ho considerato però importante dare una spiegazione, almeno abbozzata, per farvi capire l'importanza di questa tecnica. L'evoluzione umana ordinaria, affinché una persona possa raggiungere uno stato di coscienza sufficientemente elevato da liberare la sua coscienza, può richiedere anche milioni di anni. La pratica del Kriya Pranayama può consentire ad una persona molto dedicata alla sua pratica di completare il suo ciclo di liberazione in una sola esistenza. Paramahansa Yogananda diede spiegazioni esaurienti in merito nel suo famoso libro "Autobiografia di uno Yogi" che vi invito a leggere, se ancora non lo conoscete.

b) Giusto vivere e giusta motivazione

Affinché la nostra pratica meditativa possa dare dei frutti e permetterci di elevare progressivamente il nostro stato di coscienza, dobbiamo supportarla vivendo uno stile di vita che supporti la pratica e mantenendo elevata la nostra motivazione nel corso degli anni. Non consigliamo uno stile di vita eremitico. Non siamo monaci e la maggior parte di noi non riuscirebbe a vivere in modo funzionale in un ambiente totalmente isolato. Dobbiamo quindi cercare di far coesistere le nostre pratiche spirituali con una vita vissuta nel mondo. È per questa ragione che dobbiamo creare in noi stessi la giusta disciplina per essere costanti nelle pratiche ed essere motivati a raggiungere l'obiettivo della realizzazione del Sé. Con il termine "Sé" si indica il punto più profondo di noi stessi: la scintilla Divina che è la nostra vera natura. *Realizzazione del Sé* significa "conoscenza esperienziale della nostra vera natura".

Molte persone accumulano una quantità sterminata di nozioni teoriche e, successivamente, a causa di ciò credono di essere spiritualmente avanzate o addirittura illuminate. Sottolineo sempre la parola "esperienziale" in tutti i miei scritti, perché lo scopo della pratica dello Yoga è di diventare dei "conoscitori", non pensare di esserlo perché crediamo in qualcosa o perché abbiamo accumulato una quantità industriale di conoscenze superficiali. Non esiste un segreto per avere disciplina e motivazione. La disciplina scaturisce dalla volontà. La motivazione, invece, viene da dentro, ma possiamo mantenerla attiva vivendo una vita centrata in Dio, selezionando con cura compagnie e letture e avendo sempre chiaro nella mente il motivo principale per il quale siamo in questo mondo: *realizzare il nostro Sé e guadagnare così la piena consapevolezza della nostra vera natura*.

c) Studio

La conoscenza teorica non si può sostituire alla realizzazione esperienziale, ma sovente la anticipa. Leggere e studiare tutti i giorni materiale ispirante accuratamente selezionato dagli scritti del nostro sentiero mantiene il praticante sul binario giusto ed è di aiuto nel dargli un senso definito

di scopo. Non consigliamo alle persone di fare indigestioni letterarie. È meglio leggere ogni giorno una pagina tratta da un testo affidabile e metabolizzarla con cura, piuttosto di fare indigestioni concettuali che sarebbero difficili da digerire. Ciò che leggiamo ci influenza, che ci piaccia oppure no. Per questa ragione sottolineo sempre la necessità di essere molto selettivi nelle letture. Quando iniziamo a seguire un sentiero spirituale come il nostro, siamo ancora molto influenzabili.

Paramahansa Yogananda suggerì a Roy Eugene Davis, suo discepolo e mio maestro spirituale, di non leggere altre cose oltre ai suoi scritti per un certo periodo di tempo, in modo da poter maturare discernimento (una capacità raffinata di comprensione che permette di saper distinguere ciò che è vero o probabile da ciò che è falso o improbabile). *"Più avanti potrai leggere quello che vorrai, senza rimanere indebitamente influenzato"*, gli disse. Suggeriamo alle persone la stessa cosa.

d) Abbandono a Dio

È la parte più importante del nostro sentiero e merita una spiegazione il più possibile esaustiva.

Paramahansa Yogananda disse che se dovessimo ipoteticamente considerare il coefficiente di difficoltà necessario per realizzare la nostra vera natura con un valore pari a cento, solo il 25% di questo coefficiente viene realizzato attraverso i nostri sforzi, mentre il restante 75% viene realizzato dalla grazia di Dio e dei maestri della nostra tradizione. Le percentuali non vanno prese alla lettera, ma il significato è chiaro: la nostra liberazione dipende per la maggior parte da Dio. Noi dobbiamo fare il 100% del nostro 25%. Quando lo facciamo, veniamo aiutati per il resto del percorso. Esiste un modo di dire anglosassone che rende molto bene l'idea:

"Quando un uomo alza un braccio verso Dio, quest'ultimo abbassa tutte e due le sue braccia e lo tira su".

Molte persone pensano che il Kriya Yoga sia solo una tecnica di respirazione. Non è raro che individui totalmente inconsapevoli mi scrivano e mi chiedano "l'attivazione" alla respirazione Kriya o cose di questo genere.

Il Kriya Yoga è un sentiero spirituale basato su tutto quello che ho descritto nelle pagine precedenti. Il respiro Kriya è un pranayama che funziona da "acceleratore spirituale", ma che non può funzionare se non viene accompagnato da tutto il resto. Non siamo creature mente - corpo con un'anima da qualche parte. *Siamo anime che si esprimono in questa dimensione attraverso una mente e un corpo.* Il concetto è diametralmente opposto. Non possiamo creare una coscienza spirituale, perché siamo già creature spirituali. Tutto ciò che possiamo fare è rimuovere gli ostacoli che impediscono alla nostra natura spirituale di emergere.

Quando, dopo incarnazioni di ignoranza, abbiamo elevato il nostro stato di coscienza a tal punto da permettere al bisogno dell'anima di ristabilire la sua consapevolezza nella completezza di essere influente, veniamo spinti verso un sentiero spirituale in grado di farci raggiungere quell'obiettivo. Molte persone si avvicinano ad un sentiero spirituale basato sulla pratica meditativa per la prima volta nelle loro tante incarnazioni. Lo praticano per un po' e poi, dopo poco, lo abbandonano per cercare qualcosa di "nuovo" o di "più elevato". È un atteggiamento superficiale che non produce nulla e che rivela una forte agitazione interiore perché, come ho detto prima, la realizzazione spirituale è un qualcosa di esperienziale che si ottiene da una pratica costante nel tempo e non dall'accumulo indiscriminato di nozioni teoriche.

Esiste una forza di attrazione sottile nell'Universo che lavora a livello microcosmico e macrocosmico. A livello microcosmico lavora nella vita di ogni singola persona e a livello macrocosmico lavora nello sviluppo ordinato degli universi. Se vi piacciono i termini tecnici, potete chiamarla "forza dell'evoluzione". Noi per semplicità la chiamiamo semplicemente "*Grazia di Dio*". Questa forza intelligente non lavora in modo meritocratico. Non è disponibile per qualcuno e indisponibile per altri. È una forza costante presente nell'Universo ventiquattro ore al giorno, sette giorni su sette, disponibile semplicemente a chi è ricettivo ad essa. Roy Eugene Davis sosteneva che la Grazia passi "per le porte aperte". La Grazia fa per noi ciò che non siamo in grado di fare da soli e ci aiuta lungo il percorso verso la realizzazione spirituale.

La domanda a questo punto sorge spontanea: come faccio ad aprire la porta e ad essere ricettivo al suo operato? Questa è la risposta: Il segreto del sentiero spirituale non è nel "fare", ma nel "permettere".

Quando comprendiamo la necessità di permettere al nostro ego, il senso errato di esistenza separata, di dissolversi, noi ci stiamo abbandonando a Dio. Quando agiamo, come suggeriscono le scritture, senza avere attaccamento verso i frutti delle nostre azioni, noi ci stiamo abbandonando a Dio. Quando mettiamo la nostra ricerca spirituale al primo posto in ordine di importanza nella vita, facendo in modo che tutto il resto che facciamo sia qualcosa che gira intorno a quella stessa ricerca e non la consideriamo semplicemente come una delle tante cose che facciamo, noi ci stiamo abbandonando a Dio.

Quando ci abbandoniamo a Dio, diventiamo automaticamente ricettivi alle azioni della Grazia e la nostra crescita spirituale diventa esponenzialmente più rapida. Quando rimaniamo leali negli anni ad una tradizione spirituale illuminata specifica, entriamo nel canale energetico di quella tradizione e riceviamo una spinta ulteriore verso l'alto. E per questo motivo che Paramahansa Yogananda parlò di "grazia di Dio e dei maestri" e non semplicemente di "grazia di Dio" e basta.

Questi che vi ho elencato sono i principi di base del Kriya Yoga. Potrete capire di più solo praticando in modo focalizzato per anni. Questa che vi ho appena dato è una descrizione minima dei concetti del nostro sentiero, necessaria per poter iniziare. Il primo suggerimento che vi do è di leggere il libro "Autobiografia di uno Yogi" di Paramahansa Yogananda (edizioni Astrolabio) per entrare in contatto con l'energia del nostro sentiero. Il libro da leggere subito dopo è "Sette lezioni di vita cosciente" di Roy Eugene Davis (edizioni Marco Valerio). Il libro di Yogananda vi porterà in un mondo fantastico; quello del Signor Davis è un testo più tecnico che vi aiuterà a mettere in pratica gli insegnamenti e vi fornirà una panoramica ampia delle nostre pratiche e dei concetti che esprimiamo. In alternativa a quest'ultimo potete leggere "Ispirazioni per la pratica spirituale" o "Il libro della vita", sempre di Roy Eugene Davis (edizioni Marco Valerio). Questi ultimi due libri che ho appena menzionato sono raccolte di articoli su argomenti legati al Kriya Yoga e alla sua pratica. Se sentirete familiarità con il nostro percorso spirituale e vi farà piacere venirci a trovare, saremo felici di incontrarvi ai nostri seminari.

Benedizioni infinite

Furio Sclano

Centro di Consapevolezza Spirituale

www.kriyayoga.it



Centro di Consapevolezza Spirituale ©

Che cosa facciamo:

Gestiamo le nostre attività in maniera molto semplice.

Ogni mercoledì e domenica dalle 18:30 alle 19:30 organizziamo delle sessioni di meditazione guidate online su Skype. Una volta al mese, sempre online, facciamo anche un seminario con una lezione su un argomento del nostro sentiero che varia ogni volta. Tutte le nostre attività online sono a donazione libera.

In presenza organizziamo durante l'anno tre seminari di tre giorni (Ottobre, Febbraio o Marzo e Maggio). Di solito chi partecipa al seminario di Ottobre, pratica regolarmente per i mesi successivi e partecipa con una certa regolarità alle meditazioni online può essere iniziato al Kriya Yoga durante il seminario di Maggio. Per i seminari in presenza suggeriamo una donazione minima per coprire le spese.

Contattaci per avere maggiori informazioni:

Furio Sclano

Manuela La Iacona

Centro di Consapevolezza Spirituale

www.kriyayoga.it

Mail: fsyukteswarji@yahoo.com

Mail: manustoppa@gmail.com