

Centro di Consapevolezza Spirituale
www.kriyayoga.it
Furio Sclano – Manuela La Iacona
fsyukteswarji@yahoo.com – manustoppa@gmail.com
Facebook: KriyaYoga_it

Kriya Yoga

Principi di base e pratica per occidentali

Furio Sclano

© 2026

Capitolo 1: Che cos'è il Kriya Yoga - La bottiglia nel mare

Questo libretto nasce con un intento molto semplice. Non vuole essere un trattato tecnico sullo Yoga: di testi tecnici ce ne sono già molti, spesso scritti benissimo e con grande precisione. Questo vuole essere una porta d'ingresso, un testo chiaro e accessibile che chiunque possa prendere in mano per capire perché meditare ha un senso pratico nella vita quotidiana. Vuole mostrare perché seguire un sentiero come quello del Kriya Yoga può essere utile anche vivendo in Occidente, con un lavoro, una famiglia e una vita normale, senza alcun bisogno di ritirarsi dal mondo.

L'ho scritto come un ABC, pensandolo appositamente per chi si avvicina per la prima volta a questo sentiero, affinché possa avere un'idea generale dei principi di base. Per capire le equazioni di secondo grado, devi prima saper fare bene due più due: lo scopo di questo libro è proprio di spiegare quel "due più due". Sono convinto che questo ABC possa essere utile anche a chi pratica da tempo. A volte capita che una persona, convinta di conoscere bene le equazioni di secondo grado, rileggendo l'ABC si accorga che una parte fondamentale delle basi le mancava. Non per mancanza di capacità, ma perché le fondamenta, quando sono davvero solide, rivelano sempre qualcosa di nuovo da scoprire o approfondire.

Questo opuscolo rimane quindi volutamente semplice: offre basi chiare sulle quali ciascuno potrà poi costruire la propria pratica quotidiana.

Il significato delle parole

Partiamo dalle parole, perché i termini stessi conducono già in una direzione precisa.

- **Yoga**, in sanscrito, deriva dalla radice *yuj*, che significa legare insieme, unire, congiungere. È come prendere due fili separati e intrecciarli per farne uno solo, più forte; oppure

unire due pezzi che appartenevano già l'uno all'altro. Non indica una tecnica fisica, ma il ritrovamento di un'unione che esisteva già, anche se prima non si vedeva.

- **Kriya** deriva dalla radice *kri*, che significa fare, agire, compiere. Quindi Kriya Yoga significa letteralmente *un'azione che produce unione*. Un fare concreto, quotidiano e verificabile che porta a ritrovare ciò che sembrava separato, attraverso un processo che si costruisce con le azioni di ogni giorno.

Il corpo: uno strumento, non lo scopo

Quando oggi si sente pronunciare la parola *Yoga*, molti pensano subito alla pratica fisica: il corpo che si muove, le posizioni, la flessibilità. Quella parte esiste, fa parte dello Yoga e possiede una sua utilità. Lo scopo dello Yoga fisico (l'Hatha Yoga) è preparare la mente: un corpo più stabile e sano aiuta la mente a rimanere più ferma e meno agitata. Per questo va praticato senza fanatismo o spirito di competizione: le posizioni sono un mezzo, non una misura del valore di una persona, né una gara in cui vince chi si contorce meglio.

- **La visione di Yogananda**: Nella sua missione in Occidente, Paramahansa Yogananda rifletté a lungo su come rendere il Kriya Yoga accessibile alla mentalità occidentale. Per facilitare la comunicazione, unì con intelligenza gli insegnamenti dello Yoga al linguaggio del cristianesimo, rendendo il messaggio più familiare agli occidentali. Scelse tuttavia di non insegnare pubblicamente la parte più fisica dello Yoga, forse avendo compreso che molti altri lo avrebbero fatto al suo posto in epoche successive, e si concentrò sul cuore della pratica meditativa.

- **La visione di Roy Eugene Davis**: Il Sig. Davis riconosceva il valore dello Yoga fisico, ma scelse anch'egli di non insistervi in modo specifico, dedicandosi completamente al nucleo meditativo del Kriya.

In sintesi, la pratica fisica può sostenere il percorso e preparare il corpo a stare seduti più a lungo e comodamente, ma nel nostro sentiero non la consideriamo strettamente necessaria.

L'esempio della bottiglia nel mare

Per capire dove vogliamo arrivare, partiamo da un'immagine semplicissima: immagina di andare al mare con una bottiglia vuota. La riempi di acqua di mare, la chiudi bene con un tappo e la lasci cadere in acqua. Per il peso del vetro e del contenuto, va a fondo, piena dello stesso mare e rimanendo circondata da esso.

L'acqua all'interno della bottiglia è identica a quella esterna: stessa natura, stessa origine, stessa composizione. Eppure non si mescolano; rimangono separate non perché siano diverse, ma perché un confine sottile, un tappo, le tiene divise.

Noi viviamo nella stessa condizione: dentro di noi c'è già la stessa Coscienza che è ovunque. Non dobbiamo crearla, meritarcela o diventare qualcos'altro; dobbiamo solo rimuovere ciò che impedisce il contatto e crea **l'apparenza** della separazione. Siamo al tempo stesso Coscienza (nella nostra essenza più profonda) e manifestazione (la forma che questa Coscienza assume per fare esperienza, agire, conoscere e sperimentare).

Alcuni pensano che per raggiungere questa consapevolezza si debba "rompere la bottiglia", distruggendo la propria vita, il proprio carattere o cambiando tutto all'esterno. Il nostro sentiero non lavora così: noi non rompiamo la bottiglia, ma **svitiamo semplicemente il tappo**. Lavoriamo sul confine, non sulla forma. Lo scopo non è distruggersi, ma aprirsi. Quando svitiamo il tappo, ristabiliamo la

consapevolezza individuale in quella universale, riconoscendo che l'acqua dentro e l'acqua fuori dalla bottiglia sono sempre state la stessa cosa. Semplicemente non ne eravamo consapevoli.

Vivere nel mondo senza farne parte

Paramahansa Yogananda diceva di *vivere nel mondo senza farne parte*, mentre Roy Eugene Davis scrisse anni fa che bisognerebbe *indossare il mondo come si indossa un vestito stracciato*.

Queste immagini non indicano rifiuto o indifferenza: un Kriya Yogi vive normalmente nel mondo, lavora, ama, si prende cura della famiglia e paga le bollette. Vivere nel mondo senza farne parte significa fare tutto questo senza farsi definire da esso, senza credere di essere soltanto il ruolo che si interpreta. Indossare il mondo come un vestito stracciato significa usarlo senza attaccamento: il vestito serve e protegge, ma non sei tu. Se si strappa, non sei tu a strapparti.

Perché è importante limitare gli attaccamenti? Perché **ogni attaccamento è un giro in più che stringe il tappo della bottiglia**. Ogni volta che crediamo di essere solo ciò che possediamo o il giudizio degli altri, la bottiglia si chiude. Al contrario, ogni attaccamento in meno apre spazio. Questo processo va vissuto con gradualità e pratica quotidiana, senza forzature, poiché gli attaccamenti si allentano spontaneamente man mano che acquisiamo chiarezza su ciò che siamo.

Come si svita il tappo: le quattro pratiche

Il Kriya Yoga diventa efficace per una persona occidentale quando si integrano quattro elementi fondamentali:

- **La meditazione quotidiana**: È l'azione diretta che allenta il tappo. Il Kriya Yoga è una pratica individuale che richiede di ritagliarsi ogni giorno uno spazio di silenzio a casa. È un

percorso di *raccoglimento* (che apre) e non di *solitudine* intesa come isolamento (che chiude).

- **Lo studio delle scritture e dei testi utili**: Poche pagine scelte con cura, capaci di portare chiarezza e di ricordarti la direzione da seguire quando la vita ti distrae, valgono più di interi volumi letti con poca attenzione.

- **Una vita compatibile con la crescita spirituale**: Non una vita ideale, ma un'esistenza che, pur con tutti gli impegni tipicamente occidentali, non vada costantemente contro la tua evoluzione interiore. Di tanto in tanto, frequentare seminari e altre persone sul sentiero aiuterà a rinforzare la tua fede, ma la base resta la pratica quotidiana che fai a casa.

- **La crescita spirituale come motivazione centrale**: Non l'unica motivazione della vita, ma il **perno inamovibile** intorno al quale tutto il resto ruota con naturalezza.

Cos'è davvero un Kriya

In questo contesto, per Kriya intendiamo qualsiasi azione compiuta con l'intenzione di crescere spiritualmente. Non è la tipologia del gesto a renderlo tale, ma l'intenzione:

- Una meditazione è un Kriya.

- Leggere pagine che mantengono la mente centrata è un Kriya.

- Scegliere di dire o non dire una certa parola è un Kriya.

- Prendersi un minuto per tornare al respiro prima di reagire in modo inappropriato in momenti impegnativi è un Kriya.

La ripetizione quotidiana di queste azioni con sincerità **allenta progressivamente il tappo**, fino a quando l'acqua dentro e l'acqua fuori si riconoscono come un'Unica Realtà.

Due chiarimenti finali

Per concludere questo primo capitolo, è utile ricordare due punti:

- **Il Kriya Yoga è una pratica**, non una religione istituzionalizzata. Puoi seguirlo rimanendo fedele al tuo percorso religioso di appartenenza, senza bisogno di cambiare etichette o strutture.

- **Non è un percorso di proselitismo**: non mira a convincere nessuno, ma offre semplicemente uno strumento di lavoro interiore personale.

Capitolo 2: Perché a volte non riesci a praticare - Karma, mente e ostacoli quotidiani

Se nel primo capitolo abbiamo visto cos'è il sentiero in modo generale, in questo dobbiamo capire che cosa a volte ti impedisce di percorrerlo. Perché molte persone partono motivate e poi mollano dopo un po' di tempo? Non perché siano pigre o deboli, ma perché c'è un meccanismo preciso che va compreso.

Che cosa intendiamo per karma

Quando in Occidente si sente la parola *karma*, quasi sempre viene intesa come una punizione divina simile alla legge del taglione: hai fatto qualcosa di male in una vita passata e ora paghi. Questa idea, oltre a essere **infantile**, è totalmente **inutile** ai fini della pratica. Nel nostro sentiero il karma va inteso in un modo molto più semplice e pratico: **azione e conseguenza dell'azione**. Ogni azione, pensiero o emozione ripetuti lasciano una traccia. Queste tracce si accumulano e con il tempo diventano abitudini, tendenze e

automatismi. È questo che ti blocca. La tradizione divide queste tracce in tre tipologie principali:

- **Sanchita Karma** (Il magazzino): È l'insieme di tutte le tracce accumulate nel tempo, il tuo archivio completo. Non tutto si manifesta in questa vita: sarebbe impossibile da gestire.

- **Prarabdha Karma** (Il compito attuale): È la porzione di quell'archivio attivata in questa vita. Include il corpo che hai, la famiglia in cui sei nato, le predisposizioni caratteriali e le situazioni ricorrenti. È il materiale sul quale sei chiamato a lavorare adesso.

- **Kriyamana o Agami Karma** (Il nuovo karma): È il karma che stai creando ora, in questo momento, con le scelte di oggi. Ogni volta che mediti invece di rimandare, o scegli consapevolmente come reagire a eventi e situazioni, crei un futuro orientato alla libertà.

Capito questo, comprendi perché a volte non riesci a praticare con regolarità: non è mancanza di volontà, ma l'inerzia del tuo *Prarabdha*, che attraverso abitudini mentali ti suggerisce di rimandare, desistere o dirigere l'attenzione verso altre questioni. La pratica quotidiana serve proprio a creare un nuovo *Kriyamana* abbastanza forte da allentare gradualmente il vecchio. **Non devi annullare il passato, ma smettere di alimentarlo in modo automatico**. La parola d'ordine è **consapevolezza**.

Il rapporto tra pianeti e karma

Entriamo qui in un argomento delicato, da trattare senza tecnicismi o superstizioni. Il guru di Paramahansa Yogananda, Sri Yukteswar, era un grande esperto di astrologia vedica (*Jyotish*), ed è per questo che tale conoscenza è arrivata fino alla nostra linea, seppure in forma di base.

Come funziona? Il tuo *Prarabdha Karma* non si attiva tutto insieme, ma in tempi diversi. I movimenti dei pianeti agiscono come le lancette di un orologio: non creano il tuo karma, che è già tuo, ma indicano quando una certa parte del tuo archivio tende ad attivarsi. Se, ad esempio, si attiva un periodo legato a Saturno (nella tradizione vedica associato a disciplina, limite e fatica), è normale avvertire maggiore pesantezza nella vita quotidiana. Non è una punizione, ma una parte del *Prarabdha* che richiede pazienza e costanza. Conoscere questa mappa ti evita inutili drammi: capisci che è un momento da attraversare con regolarità, non con disperazione.

Importante: **consigliamo di farsi fare un oroscopo vedico almeno un paio di volte nella vita da un astrologo serio ed equilibrato**. Non per farsi spaventare o per predire il futuro, ma per capire in quali aree della vita si fa più fatica e dove invece si è più sostenuti, rendendo la pratica più intelligente. Quanto ai rimedi astrologici (meditazioni particolari, attenzione specifica a determinati aspetti della vita, pietre o mantra), essi non cancellano il karma, ma possono attutirne gli effetti, come un tutore che sostiene un ginocchio dolorante mentre continui a camminare.

I pianeti contano o no?

Su questo punto bisogna evitare due estremi opposti:

- **Primo estremo**: *"I pianeti non contano nulla."* Non è così: nella visione tradizionale le influenze esistono.

- **Secondo estremo**: *"Sono fatto così a causa di quel pianeta e non posso farci niente."* Neanche questo è vero. I pianeti influenzano, ma non decidono al posto tuo.

Paramahansa Yogananda diceva: *"Datemi la peggiore carta astrale in assoluto e io riuscirò comunque a raggiungere i miei*

obiettivi." Pur essendo Yogananda dotato di una volontà straordinaria, il principio vale per tutti: **essere influenzati non vuol dire arrendersi**.

Immagina di andare in bicicletta con il vento contro: fai più fatica, ma la destinazione e la pedalata dipendono da te. Esiste una legge fondamentale: **più sei spiritualmente consapevole, meno sei soggetto alle influenze planetarie**. La pratica quotidiana crea un centro di gravità interiore che riduce la presa delle forze esterne. L'astrologia non serve dunque a giustificarsi o a farsi dominare, ma a conoscersi. Ora sai dove potresti faticare di più: bene, pedala lo stesso nella direzione che hai scelto.

Conclusione

Perché a volte non riesci a praticare? Perché hai un *Prarabdha* pieno di inerzie e perché in certi periodi, evidenziati dai cicli planetari, quelle inerzie si fanno sentire con più forza. La soluzione non è lottare contro i pianeti o tentare di cancellare il passato, bensì creare ogni giorno, attraverso azioni semplici e regolari, un nuovo karma che vada nella direzione opposta. Questa è la meditazione, questa è la pratica: l'unica leva sulla quale puoi agire a partire da domani mattina, indipendentemente da qualsiasi influenza planetaria possa esserci nella tua vita.

Capitolo 3: Come si medita davvero - La pratica semplice che puoi fare da oggi

Perché la meditazione funziona

La meditazione funziona per un motivo molto semplice: aiuta a staccare la mente dai suoi movimenti continui, detti in sanscrito vritti (fluttuazioni, vortici, onde). Sono tutti i movimenti che hanno luogo nella coscienza individualizzata: pensieri, immagini, ricordi, emozioni, giudizi e aspettative. È il flusso ininterrotto della mente.

Negli *Yoga Sutra*, Patanjali lo spiega chiaramente fin dal secondo sutra:

Yoga chitta vritti nirodha

(Si raggiunge l'unione, Yoga, quando si pacificano e si rendono dormienti, *nirodha*, i movimenti, *vritti*, nella coscienza individualizzata, *chitta*).

Finché i movimenti sono attivi, la coscienza individualizzata si identifica con essi e crede di essere separata dal tutto. Quando le *vritti* si pacificano, l'agitazione cessa e la coscienza riconosce la propria identità con la Coscienza universale. Riprendendo l'esempio dell'acqua nella bottiglia del capitolo precedente: finché la mente è mossa dai pensieri, è come l'acqua agitata che vede solo la propria confusione. Quando si calma, comprende di essere una cosa sola con l'acqua fuori, e svitare il tappo diventa qualcosa di naturale.

Che cosa si fa quando si medita

Quando si medita, non si cerca di bloccare i pensieri con la forza, ma si impara a osservarli e a distaccarsi da essi evitando di dare loro attenzione. Ti siedi, chiudi gli occhi e osservi ciò che accade senza identificarti con esso. Questo spazio tra l'osservatore e i movimenti è l'inizio della libertà.

- **Cosa accade con il tempo**: Quando riesci a mantenere questa osservazione attiva e consapevole anche solo per pochi minuti al giorno, **le forze supercoscienti dell'anima iniziano progressivamente a pervadere e purificare il piano mentale**. Non è qualcosa di esterno che arriva, ma la tua vera natura che torna a farsi sentire, portando chiarezza e stabilità in modo progressivo.

- **Le tecniche sono un mezzo, non il fine**: Le tecniche di meditazione (ad eccezione del *Kriya Pranayama* e della tecnica dell'*Om*, che hanno uno scopo preciso e vengono spiegate in presenza) servono unicamente a portare la mente in uno stato meditativo. Come diceva Roy Eugene Davis, **una tecnica è un utensile**: una volta raggiunto lo scopo, può essere messa da parte. Lo scopo della pratica è meditare, non praticare tecniche all'infinito.

Che cos'è davvero la devozione?

Prima di passare alla pratica quotidiana, è importante chiarire un termine spesso frainteso. Quando sentiamo la parola *devozione*, pensiamo subito a qualcosa di fortemente emotivo: un grande amore per Dio, una commozione, lacrime agli occhi. In un certo senso tutto questo può starci, ma c'è un punto molto più pratico e liberatorio da comprendere: **non puoi amare veramente ciò che non conosci**.

Finché non c'è una realizzazione diretta a livello spirituale, la mente funziona per concetti. Anche di Dio abbiamo un concetto mentale che cambia con gli anni e con la pratica. Per questo Roy Eugene Davis ricordava sempre che **devozione è un sinonimo di dedizione**.

- Sei devoto a qualcosa quando sei dedicato a fare quella cosa.

- Nel nostro sentiero, devozione significa tornare lì ogni giorno: sedersi a meditare anche quando non se ne ha voglia, mantenere l'impegno e l'osservazione.

Questo non significa che il cuore non si apra: a un certo punto, spontaneamente, può arrivare un'apertura e una commozione profonda al centro del petto. Ma quella commozione è un effetto della dedizione, non la devozione stessa. Confondere la devozione

con l'emozione rende dipendenti dall'umore del giorno (se ci si sente ispirati si pratica, altrimenti no), impedendo alla pratica di stabilizzarsi. **Resta fedele alla dedizione**: sarà proprio essa, un giorno, a farti conoscere ciò che prima potevi solo immaginare.

Una pratica semplice da fare tutti i giorni

Ecco i passaggi fondamentali per strutturare la tua sessione quotidiana di meditazione:

- **Come sedersi**: Siediti con la spina dorsale eretta in un posto comodo. Non è necessario sedersi per terra o a gambe incrociate se ti crea disagio: **se il corpo soffre, la tua attenzione andrà interamente sul dolore**. Yogananda suggeriva una sedia comoda, mantenendo la spina dritta ma non rigida, possibilmente staccata dallo schienale.

- **Preparazione:** Siediti e, se senti affinità, visualizza per un attimo nel tuo occhio spirituale i volti dei maestri della nostra tradizione. Non per raggiungerli fisicamente, ma per metterti in uno stato di quieta sintonia con la loro energia.

- **Respirazione**: Inspira profondamente dal naso contando fino a 5. Rimani in apnea per 5 secondi contraendo leggermente la muscolatura. Espira dalla bocca con una doppia espirazione (una più corta seguita da una più lunga), rilasciando la tensione. Ripeti la procedura 3 o 4 volte, tenendo l'attenzione fissa sull'occhio spirituale.

- **La tecnica** (*Hong So* o *So Ham* – almeno 5-10 minuti): Osserva il respiro naturale. Con l'inspirazione recita mentalmente *Hong* (o *So*), e con l'espirazione *So* (o *Ham*). Le formule significano all'incirca *"Io sono Spirito"* o *"Io sono pura coscienza"*, indicando la nostra identità con l'Assoluto. Continua per qualche minuto. Se la mente vaga, riportala con gentilezza alla tecnica.

- **La meditazione pura** (10-15 minuti):

1. Rimani in silenzio, concentrato nel punto tra le sopracciglia.

2. Visualizza una luce calda, amorevole e di guarigione che parte dal cuore e inonda tutto il corpo, espandendosi poi oltre: nella stanza, nel palazzo, nella città, nel pianeta Terra e nell'intero cosmo.

3. Comprendi che non esiste separazione: tu sei luce nella luce, coscienza infinita all'interno di una coscienza infinita. Questo è il momento ideale per accogliere rivelazioni o chiedere aiuto interiore. **Rimani più a lungo possibile in questo stato di unità**.

4. Quando lo desideri, concludi con una breve preghiera di ringraziamento ai maestri prima di tornare alle tue attività quotidiane.

La semplicità del sentiero

A volte ci si chiede: *"La meditazione è davvero tutta qui?"* Sì, è tutta qui. La preghiera verbale è utile, ma mantiene la mente in movimento. **Non c'è nulla di più efficace della meditazione silenziosa per distaccare la mente dai pensieri e permettere alla tua vera natura di emergere spontaneamente**.

In sintesi, la natura spirituale di ogni essere non è un potere straordinario o un'energia misteriosa, ma coscienza pura, calma, luminosa e amorevole, ovvero **ciò che rimane quando i pensieri si quietano**. Il processo di crescita è normalmente progressivo e, sebbene esistano tecniche specifiche come il *Kriya Pranayama* che possono accelerarlo, la vera svolta risiede nella ricettività alla grazia e nella costanza della pratica quotidiana.

Capitolo 4: La filosofia che ti sostiene - Monismo, maestri e tradizione

La visione che ti tiene in piedi quando la motivazione cala

Quando la motivazione cala, ciò che ti sostiene non è una tecnica, ma una visione. Una filosofia chiara ti tiene in piedi perché ti ricorda chi sei e dove stai andando, anche nei giorni in cui la pratica sembra non dare frutti. Questo capitolo serve a consolidare proprio queste fondamenta.

Monismo e dualismo

Esistono due modi principali di vedere la realtà spirituale:

1. **Il dualismo**: sostiene che esista Dio da una parte e la creazione dall'altra; l'anima individuale da una parte e l'Anima universale dall'altra. C'è separazione e il rapporto è tra due soggetti differenti (tu preghi un Dio che è "altro" da te). Questo modello è molto utile per la devozione e per aprire il cuore, ma presenta un limite intrinseco: **finché credi di essere separato dal tutto, rimani separato dal tutto**.

2. **Il monismo**: sostiene che esista un'Unica Realtà, un'unica Intelligenza cosciente, onnipresente e infinita che è tutto ciò che esiste. Noi non siamo separati da questa Intelligenza, ma ne siamo espressioni individualizzate, come onde dello stesso oceano: l'onda non è separata dall'oceano, ma è l'oceano stesso in una forma temporanea.

Noi seguiamo una visione monistica, che non è una semplice credenza filosofica, bensì la descrizione dell'esperienza diretta che si realizza quando la mente si pacifica. Quando le *vritti* si rendono dormienti, la coscienza individualizzata non incontra un "altro" Sé, ma riconosce sé stessa come parte dell'unica Coscienza. Per

questo diciamo che **siamo coscienza infinita all'interno di una Coscienza infinita**: non due cose, ma un'Unica Realtà che si riconosce.

Coscienza e anima

Per comprendere meglio questa visione è importante chiarire il significato di due parole che useremo spesso: Coscienza e anima. Quando usiamo la parola Coscienza con la C maiuscola non intendiamo semplicemente la consapevolezza di qualcosa, come essere coscienti di un pensiero, di un'emozione o di ciò che accade intorno a noi. Con *Coscienza* intendiamo l'Intelligenza infinita, onnipresente e sempre esistente che è la realtà fondamentale dell'universo e di ogni cosa materiale e immateriale. È ciò da cui tutto procede, ciò in cui tutto esiste e ciò che sostiene ogni forma di vita, energia e materia. Per anima intendiamo un'unità individualizzata di Coscienza. Non è qualcosa di separato dalla Coscienza infinita, ma una sua espressione individuale. Un esempio può essere quello della fiamma di un fornello a gas. La fiamma è una sola, ma appare attraverso molti piccoli fori dai quali emergono tante fiammelle. La fiamma unica può rappresentare la Coscienza infinita; le singole fiammelle rappresentano le anime, cioè le individualizzazioni della stessa Coscienza. Ogni fiammella sembra distinta dalle altre, ma la natura del fuoco è identica in tutte. Allo stesso modo ogni anima possiede una propria individualità, ma la sua essenza è identica a quella della Coscienza universale dalla quale proviene.

Possiamo usare anche un altro esempio: la Coscienza è come l'oceano e l'anima è come un'onda. L'onda ha una forma e un'apparente individualità, ma non è mai realmente separata dall'oceano. In termini semplici, **la Coscienza è l'Unica Realtà**.

L'anima è quella stessa Realtà che si manifesta come individuo, mantenendo sempre la propria essenza divina.

Queste definizioni ci aiutano a comprendere meglio il significato del monismo: **esiste un'unica Coscienza infinita che si manifesta attraverso innumerevoli anime, senza mai dividersi realmente**. La pratica spirituale non serve quindi a creare un'unione che non esiste, ma a riconoscere consapevolmente un'unità che è sempre stata presente.

L'adattamento di Yogananda in America

Paramahansa Yogananda arrivò negli Stati Uniti più di cento anni fa comprendendo che, per entrare nel cuore degli occidentali, doveva adattare parte della sua comunicazione ai concetti cristiani a loro familiari (il Dio personale, il rapporto di Padre e figlio, l'amore divino). Tuttavia, come ci ha spiegato Roy Eugene Davis, quando Yogananda parlava in privato con i discepoli più vicini, utilizzava termini e concetti profondamente vedantici, parlando di Coscienza, Sé e unità assoluta. Questa flessibilità dimostra la sua grande intelligenza: sapeva parlare a chiunque senza mai tradire la verità più profonda.

Perché la tradizione conta

La tradizione non è una gabbia, ma una corrente di coscienza. I maestri che ci hanno preceduto hanno già percorso il sentiero, chiarito gli ostacoli e reso gli insegnamenti più semplici e accessibili. Entrare in una tradizione significa mettersi in sintonia con quella corrente senza dover ricominciare ogni volta da zero. **Visualizziamo i maestri non per idolatria, ma per sintonia**: la loro realizzazione è disponibile nell'infinito e sintonizzarsi su di essa significa rendersi ricettivi a quella frequenza.

Un accenno alla filosofia Samkhya

Per capire come l'unità diventi molteplicità, la tradizione indiana ha elaborato una mappa chiamata *filosofia Samkhya*.

Il Samkhya spiega che dall'unica Coscienza, all'alba dei tempi, per un movimento interno emerse l'emanazione cosmica: prima l'intelligenza cosmica, poi il senso dell'io cosmico, la mente cosmica, gli elementi sottili e infine quelli grossolani che formano il mondo materiale. **È come luce che si condensa progressivamente fino a diventare materia**. La meditazione compie esattamente il percorso inverso: partendo dal mondo grossolano, risale verso la Coscienza pura.

Alla luce di quanto visto fin qui, possiamo comprendere il processo anche in un altro modo: l'unica Coscienza si manifesta progressivamente come universo e come anime individualizzate, pur rimanendo sempre indivisa nella sua essenza. Ciò che appare come molteplicità è una varietà di espressioni della medesima Realtà.

Non serve comprendere tutto intellettualmente adesso, ma **ricordare che ogni cosa proviene dalla stessa sorgente**. Come evidenziato da Roy Eugene Davis nel suo libro *Sette Lezioni di Vita Cosciente* e dallo stesso Yogananda, lo studio del Samkhya è uno strumento veramente prezioso per comprendere la nostra vera natura.

I maestri della tradizione

Le informazioni dettagliate sui maestri si trovano nell'*Autobiografia di uno Yogi* di Paramahansa Yogananda; qui ne ricordiamo i tratti essenziali per mantenere la sintonia con la nostra linea:

- **Mahavatar Babaji**: maestro di infinita realizzazione, al di là della comprensione ordinaria. In India la sua figura viene spesso sostituita da un *OM* sugli altari. La sua presenza rappresenta l'eterna continuità della tradizione.

- **Lahiri Mahasaya**: discepolo di Babaji, visse come padre di famiglia e lavorò come contabile, dimostrando che la

realizzazione più alta è possibile anche vivendo una vita normale nel mondo. Riportò alla luce il Kriya Yoga in epoca moderna.

- **Swami Sri Yukteswar**: discepolo di Lahiri Mahasaya e maestro di Yogananda, fu un uomo di immensa conoscenza che unì la saggezza vedica al pensiero occidentale. Yogananda lo considerava l'incarnazione della saggezza.

- **Paramahansa Yogananda**: colui che portò il Kriya Yoga in Occidente, dimostrando con la sua vita che spiritualità e praticità possono convivere armoniosamente.

- **Roy Eugene Davis**: discepolo diretto di Yogananda e mio guru-insegnante. Ha dedicato la sua intera esistenza al ministero del Kriya Yoga, insegnando una via fatta di crescita equilibrata, vita cosciente e meditazione quotidiana.

Come vedere i maestri: non vanno considerati come divinità da adorare o controllori onnipresenti, ma **come esempi da emulare e come coscienze infinite con le quali coltivare una sintonia interiore** che possa offrire un supporto concreto alla crescita spirituale.

Capitolo 5: L'arte di vivere - Salute, energia e come non farti prosciugare ogni giorno

Le fondamenta della Bhagavad Gita

C'è una saggezza antica che dovrebbe essere scritta sulla porta di ogni casa. La troviamo nella *Bhagavad Gita* (nel Capitolo 6, intitolato *Dhyana Yoga*, lo Yoga della Meditazione), dove Roy Eugene Davis traduceva magistralmente questi due versi fondamentali:

- Capitolo 6, Verso 16: *"La pratica dello Yoga non è per chi mangia troppo o si sottopone a digiuni prolungati, né per chi dorme in modo eccessivo o non ottiene un sonno adeguato."*

- Capitolo 6, Verso 17: *"Per il devoto la cui dieta e il cui svago sono moderati, le cui azioni sono disciplinate, le cui abitudini di sonno e veglia sono regolate, la pratica dello Yoga rimuove ogni infelicità."*

Questo è il cuore pulsante del capitolo: **l'illuminazione e la stabilità interiore non sono per chi si distrugge con gli eccessi o si perde negli opposti.**

Il corpo e la continuità dell'energia

La meditazione non avviene nel vuoto. Ha luogo dentro un corpo, all'interno di un sistema nervoso e nel bel mezzo di una giornata vissuta minuto per minuto. Se durante il giorno disperdi tutte le tue energie, la sera non rimarrà nulla da offrire alla pratica. Al contrario, se impari a custodire un minimo di consapevolezza e vitalità, la sera la meditazione troverà un terreno fertile in cui fiorire.

Per capire cosa significhi vivere questo principio nella pratica quotidiana, basta guardare all'esempio di Roy Eugene Davis. Egli incarnava un capolavoro di equilibrio: lavorava intensamente ma senza esagerare, mangiava il giusto, dormiva il necessario e manteneva ritmi regolari. Viaggiava molto, ma sapeva fermarsi prima del punto di esaurimento. Non era un asceta che si infliggeva punizioni corporali, né un uomo disperso nelle distrazioni del mondo: era semplicemente regolare. E **per un occidentale la regolarità rappresenta una delle forme più elevate di intelligenza spirituale**.

Naturalmente, sappiamo bene che non è facile per tutti. C'è chi deve gestire la famiglia, i figli, turni di lavoro pesanti o ritmi frenetici.

Non stiamo parlando di una vita perfetta da monaco in una grotta sull'Himalaya, ma di trovare il proprio centro e il proprio equilibrio personale nei limiti del possibile.

Lo stile di vita vince sempre sulla tecnica

Pensaci un attimo: non ha senso cercare di costruire una mente calma per mezz'ora al mattino e poi passare il resto della giornata a fare esattamente l'opposto. Rimanere svegli fino a tardi davanti a uno schermo, riempirsi di stimoli digitali, consumare cibo pesante e perdersi in discussioni inutili per poi pretendere che la meditazione "funzioni" è una contraddizione.

Si tratta di due direzioni diametralmente opposte. La pratica chiede raccoglimento, mentre una vita dispersiva distrugge quel raccoglimento subito dopo. **Alla lunga, vince sempre lo stile di vita, non la mezz'ora di tecnica mattutina**. Se la tua giornata è un flusso continuo di agitazione, la sessione di meditazione diventerà ogni giorno più faticosa.

Il supporto dell'Ayurveda per ricalibrare l'energia

Un aiuto prezioso per ricalibrare il proprio stile di vita e comprendere le reali esigenze del corpo arriva dall'Ayurveda, la millenaria scienza medica indiana.

Nessuno ti chiede di diventare un terapeuta o un esperto in materia, ma acquisire una conoscenza di base o farsi seguire da qualcuno, affidandosi a professionisti seri, può fare una differenza enorme. L'Ayurveda ci insegna che non siamo tutti uguali: a seconda della nostra tipologia psicofisica costituzionale, determinate attività, ritmi o alimenti possono risultare benefici oppure squilibranti.

Ciò che per una persona è leggero e facilita la concentrazione, per un'altra può risultare pesante; ciò che per una è energizzante, per un'altra può diventare fonte di agitazione e ansia. Non si tratta di

dogmi morali o di regole rigide, ma di puro e semplice buon senso applicato alla biologia del corpo. Ascoltare i ritmi circadiani della natura, mangiare quando il fuoco digestivo è attivo, riposare nelle ore buie e moderare gli stimoli sensoriali non sono imposizioni ascetiche, ma atti di profondo rispetto verso lo strumento che ti permette di praticare.

In definitiva, curare la salute, l'energia e la regolarità della tua giornata non significa diventare rigidi o ossessionati dalle regole, ma creare le condizioni ottimali affinché la mente possa quietarsi spontaneamente. **Quando il corpo è in salute e l'energia non è dispersa, la pratica della meditazione smette di essere una lotta quotidiana e torna a essere ciò che è sempre stata: un ritorno naturale a casa**.

Capitolo 6: L'iniziazione - Perché il Kriya non si scrive in un libro e come prepararsi a riceverlo

Questo libro ti porta fino alla porta. L'iniziazione te la fa varcare.

Partiamo da una considerazione semplice e onesta: non ha senso essere iniziati a qualcosa che poi non si intende praticare. Per questo motivo, a tutte le persone che ci seguono diciamo sempre la stessa cosa. Il periodo di preparazione, durante il quale mediti regolarmente ogni giorno, ti permette di capire se questo sentiero è davvero adatto a te. Quando sono trascorsi alcuni mesi di pratica costante e hai costruito una minima disciplina, allora ha senso chiedere l'iniziazione, se senti che questa è la tua via.

L'iniziazione non è un rito misterioso o pomposo, ma una cerimonia semplice e informale attraverso la quale il praticante entra con tutti e due i piedi nella tradizione, decidendo di seguire il sentiero in modo continuativo. È una scelta adulta: l'affermazione consapevole del proprio desiderio di provarci sul serio.

Perché il Kriya non si scrive

Arriviamo al punto centrale: il Kriya Yoga non si impara attraverso un libro. È una tradizione strettamente iniziatica.

Oggi, nell'era di internet, è facile trovare testi che scopiazzano qua e là le tecniche tramandate da Lahiri Mahasaya, mettendo insieme appunti, diari di vecchi discepoli e frammenti sparsi. Il problema di fondo è che **quelle tecniche non erano state concepite per un pubblico generico**. Lahiri Mahasaya spiegava le pratiche direttamente ai suoi discepoli, personalizzandole in base alla persona: a uno dava un esercizio per sei mesi, a un altro ne assegnava uno completamente diverso, tenendo conto del carattere, della costituzione, del livello di preparazione e della vita familiare. Era un insegnamento vivo e **cucito su misura**. Estrarre una tecnica da quel contesto e stamparla in un libro per tutti è come prendere una ricetta medica personale e distribuirla indiscriminatamente.

Paramahansa Yogananda ha compiuto un lavoro immenso e diverso, creando lezioni standard e accessibili per raggiungere migliaia di persone in Occidente. Anche in quel caso, pur inviando materiale cartaceo, incoraggiava sempre le persone a partecipare di persona alla prima iniziazione utile tenuta da insegnanti o monaci autorizzati, oppure da lui stesso. Questo dimostra che **la lezione scritta ti prepara, ma l'iniziazione ti trasmette la forza della pratica**. Nel nostro sentiero funziona allo stesso modo: insegniamo queste cose solo in modo personale, attraverso una cerimonia, non per creare elitarismo, ma per proteggerne l'integrità e il potere trasformativo.

Che cosa fa il Kriya Pranayama

Il cuore della nostra pratica è il Kriya Pranayama, il cui riferimento scritturale più preciso si trova nella *Kshurika Upanishad*.

A un livello grossolano, il meccanismo è semplice: la respirazione specifica del Kriya aumenta la quantità di ossigeno nel sangue, consentendo un funzionamento più efficiente del cervello e del sistema nervoso e rendendo la mente più chiara, stabile e concentrata. A un livello sottile, però, accade qualcosa di straordinario: attraverso il controllo cosciente del respiro e dell'attenzione nella spina dorsale, si crea una magnetizzazione lungo l'asse cerebro-spinale. Questa corrente è in grado di accelerare l'evoluzione spirituale, bruciando i semi del karma prima che si esprimano nella vita esteriore.

La *Kshurika Upanishad* descrive questo fatto con un'immagine perfetta:

"Proprio come l'olio prende il profumo del fiore di gelsomino quando si unisce ad esso, questa Nadi [la Sushumna] prende l'odore delle buone o cattive azioni compiute da una persona. Per questo devi meditare su questa Nadi."

La *Sushumna* custodisce l'impronta di ogni azione e i semi karmici. Il Kriya Pranayama agisce esattamente lì: la magnetizzazione generata nella spina dorsale funziona come un fuoco che dissolve quell'impronta alla radice, prima che possa germogliare sotto forma di pensiero compulsivo, reazione emotiva o evento esteriore. Per questo il Kriya non è una semplice ginnastica respiratoria, ma un autentico strumento di liberazione.

Perché serve uno sforzo personale

Un insegnamento di tale portata non può essere acquisito senza sforzo. Se fosse solo informazione, basterebbe leggere un libro; ma il Kriya è una trasformazione, e **ogni vera trasformazione richiede la tua partecipazione attiva**.

Richiede di muoversi, di partecipare a seminari in presenza, di investire tempo, presenza e costanza per dimostrare a te stesso,

prima ancora che agli altri, l'autenticità del tuo impegno. Questo sforzo non è una punizione, ma parte integrante della pratica: l'atto di organizzarti, prendere un treno o dedicare un fine settimana alla tua crescita spirituale crea il contenitore interiore capace di accogliere e trattenere il Kriya. Se tutto arrivasse senza muovere un dito, con ogni probabilità non gli daresti valore e lo dimenticheresti nel giro di una settimana.

La tradizione richiede che l'iniziazione venga conferita da una persona autorizzata, che a sua volta pratichi questo sentiero da anni. **Non si può trasmettere il potere di qualcosa che non si vive in prima persona**. Lahiri Mahasaya raccontò che, dopo la sua iniziazione, Babaji lo istruì sulle regole antiche che governano la trasmissione dell'arte yogica dal Guru al discepolo. C'è bisogno della benedizione della linea dei maestri, trasmessa esplicitamente da maestro a discepolo o da insegnante a studente, mai per autoproclamazione o in sogno. Come diceva Yogananda citando un proverbio indiano, quando qualcuno pretende di insegnare qualcosa a livello spirituale, è giusto chiedergli chi fosse il suo guru e se sia stato preparato da una persona qualificata. Quasi nessuno impara queste cose da solo, anche se può essere convinto di riuscirci.

Il nostro maestro Roy Eugene Davis ha insegnato e praticato per quasi settant'anni, garantendo la continuità di una linea ininterrotta. Se un giorno questo opuscolo dovesse circolare ancora quando noi non ci saremo più e ti capitasse di leggerlo con attenzione, ricorda che da qualche parte ci saranno sempre persone competenti e autorizzate alle quali rivolgersi: **la linea del Kriya non dipende da una sola persona ed è più grande di noi**.

Conclusione

Se la tua ricerca è sincera, troverai le persone giuste al momento giusto, perché **la sincerità è una vera e propria calamita**. Per adesso, usa questo opuscolo per ciò per cui è nato: una

preparazione. Medita ogni giorno, vivi in modo equilibrato, prega e chiarisci la tua intenzione. **Quando sarai pronto, la porta si aprirà naturalmente**.

Capitolo 7: Dopo l'iniziazione - Come mantenere viva la pratica senza spegnerla

L'iniziazione è l'accensione; mantenere il fuoco acceso è il vero lavoro. Questo capitolo spiega come preservarlo nel tempo.

I primi due mesi dopo l'iniziazione

La prima cosa da gestire è la regolarità, poiché senza di essa non si va avanti. I primi due mesi sono decisivi: in questo periodo il sistema nervoso registra la nuova frequenza del Kriya e il corpo sottile impara la direzione del *prana*. Interrompere ora significa comunicare a se stessi che la pratica è qualcosa di opzionale.

Per i primi due mesi, e idealmente sempre, siediti ogni giorno alla stessa ora e nello stesso luogo, per quanto possibile. Non conta tanto la durata quanto la continuità. L'obiettivo non è una pratica perfetta, bensì creare un'abitudine che ti sosterrà nei giorni di minore motivazione. Yogananda descriveva questa attitudine con un'immagine perfetta:

«Fa' che la tua devozione per Dio sia come una fiamma di legna che brucia costante a lungo, non come una fiamma di paglia che fa una grande fiammata per un attimo e poi si spegne subito.»

La pratica deve essere ceppo, non pagliuzza.

Le tre regole d'oro di Roy Eugene Davis

Roy Eugene Davis sintetizzava il metodo in tre pilastri:

- **Regolarità**: La pratica quotidiana vale **infinitamente** di più di una sessione lunga fatta una volta alla settimana. Stabilizza la mente in modo efficace.

- **Semplicità**: Esegui la tecnica **esattamente** come ti è stata insegnata, senza aggiungere complicazioni o varianti trovate su internet. **Il Kriya funziona perché è semplice**. Se ci fossero state pratiche da aggiungere, i maestri le avrebbero insegnate.

- **Pazienza**: Nulla di profondo accade in fretta. Pratichi perché è giusto farlo, non per pretendere un risultato immediato.

Perché un solo sentiero

Uno degli errori più grandi che si possono commettere è voler seguire troppe discipline spirituali diverse.

A volte ciò deriva da tendenze sottili o astrologiche, come spiega il *Jyotisha* (astrologia vedica). La concentrazione di pianeti (*Graha*) nei campi di esperienza (*Bhava*), in particolare nel *Dharma Bhava* (la casa del sentiero e del Guru), può generare una sete inestinguibile di verità che, senza una guida stabile, diventa irrequietezza e dispersione. Ci possono essere molte ragioni per le quali ci si comporta in questo modo; questa è semplicemente una delle possibili spiegazioni, alla quale si affiancano un'eccessiva curiosità, la mancanza di stabilità emotiva o il bisogno costante di novità causato da un'irrequietezza di fondo.

Ricorda questo assioma:

La mente cerca la novità, l'anima cerca la profondità.

Per trovare l'acqua bisogna scavare un pozzo profondo cento metri, non cento buche da un metro. Cambiare sentiero a ogni

difficoltà serve solo a evitare i nodi che la vita ci sta presentando. **Distingui l'apertura mentale dalla dispersione** e, quando arriva la tentazione di cambiare, rimani saldo.

Gli errori classici post-iniziazione e la dedizione totale

Paramahansa Yogananda diceva spesso che *"Dio è un amante molto geloso"*. Con ciò non descriveva un Dio personale permaloso, ma una legge pratica: se non ti dedichi in modo totale alla pratica, le possibilità di un avanzamento reale rimangono limitate.

Tra gli errori più comuni troviamo:

- **Inseguire esperienze straordinarie**: Cercare luci o visioni trasforma la pratica in uno spettacolo per l'ego.
- **Voler aggiungere**: Aggiungere tecniche estranee al Kriya pensando di potenziarlo, finendo solo per annacquarlo.
- **Parlare troppo della propria pratica**: L'energia appena risvegliata ha bisogno di silenzio e protezione.
- **Praticare a intermittenza**: Lasciare che sia l'umore a decidere se sedersi a meditare oppure no.

I petali di rosa e l'ancora nei momenti difficili

Durante l'iniziazione, Yogananda regalava petali di rosa essiccati come simbolo di connessione con la linea dei Maestri. Nei momenti in cui tutto sembra difficile, stringere quei petali e sedersi a praticare rappresenta un aiuto importante. Come diceva il Maestro:

«Lo scopo del guru non è indebolire la tua volontà, ma insegnarti a sviluppare il tuo potere interiore fino a rimanere incrollabile anche quando intorno a te crollano i mondi.»

Capitolo 8: La voce dei Maestri e l'aiuto della Grazia

L'energia dei Maestri è nell'infinito, custodita nei loro insegnamenti e nella loro vibrazione. Non sono entità che ci osservano dall'alto per giudicare ogni nostro gesto: questa è una visione infantile che, alla lunga, genera ansia anziché liberazione. **I maestri sono espressioni umane della Grazia Divina**.

Esiste invece una legge di sintonia. Quando Yogananda diceva *"a chi mi sentirà vicino, io sarò vicino"*, intendeva che elevando la propria coscienza e purificando il cuore si entra nella sua stessa frequenza. La vicinanza non è lui che scende a controllarti, ma tu che ti elevi fino a percepire la sua energia.

Il settantacinque per cento è grazia

Yogananda spiegava che, su cento parti necessarie alla realizzazione del Sé, il venticinque per cento corrisponde al nostro sforzo personale, che deve essere completo e sincero, mentre il settantacinque per cento è la grazia combinata del Guru e di Dio. **Senza il nostro impegno la porta rimane chiusa; senza la grazia, però, non si oltrepassa la soglia**.

La parola sanscrita *anugraha* deriva dalla radice *grah* ("afferrare, accogliere, favorire"), preceduta dal prefisso *anu*, che indica ciò che segue, accompagna o sostiene. Nel Monier-Williams Sanskrit Dictionary il termine viene reso come favore, benevolenza, misericordia, grazia e benedizione.

Tuttavia, nella prospettiva dei testi spirituali più profondi, la grazia non è semplicemente un intervento esterno concesso da una divinità separata dall'uomo. La mente tende a immaginarla come qualcosa che arriva dall'esterno: Dio decide di concederla oppure no, il Maestro la distribuisce come una ricompensa e il discepolo ne è il destinatario passivo. Questa visione ha un valore iniziale sul

piano devozionale, ma non esaurisce il significato più profondo dell'esperienza spirituale.

I testi classici insegnano che l'Unica Realtà non è separata dall'essere umano. Le Upanishad dichiarano ripetutamente che l'Atman, il Sé individuale nella sua essenza, è identico al Brahman, la Coscienza assoluta. Se questa unità è reale, allora anche la grazia non può essere qualcosa di totalmente estraneo alla nostra natura profonda.

In questo senso, **la grazia può essere compresa come una manifestazione della Coscienza stessa**. Non è una forza che arriva da lontano per modificare artificialmente il nostro destino, ma il progressivo svelarsi della verità che è sempre stata presente. Essa opera rimuovendo ignoranza, attaccamenti e identificazioni errate, permettendo alla luce del Sé di emergere. Quando mediti, servi e disciplini la tua vita, non "produci" la realizzazione con il tuo ego. Piuttosto, crei le condizioni affinché la grazia possa agire senza ostacoli. **Lo sforzo non genera la Verità; elimina ciò che ne impedisce la percezione**. La grazia è allora il movimento spontaneo della Coscienza verso il riconoscimento di se stessa.

Per questo motivo il Guru autentico non è considerato la fonte personale della grazia, ma il suo veicolo trasparente. **La sua coscienza, essendosi unita a quella divina, risveglia nel discepolo la stessa realtà latente**. Ciò che viene trasmesso non è un potere estraneo, ma il richiamo di ciò che il discepolo è già in profondità.

Alla luce di questa comprensione acquista un significato ancora più profondo il verso della Bhagavad Gita (X, 10):

«A coloro che sono costantemente saldi e che mi adorano con amore, io conferisco lo Yoga del discernimento mediante il quale essi vengono a me.»

Il discernimento donato dalla grazia non aggiunge qualcosa che mancava; dissolve ciò che oscurava la visione. La grazia illumina, chiarisce e accelera il cammino, ma non sostituisce il lavoro interiore. Essa è contemporaneamente dono divino e risveglio della nostra natura essenziale, perché nella realizzazione spirituale il cercatore, il Guru, la grazia e Dio cessano gradualmente di apparire come realtà separate.

Capitolo 9: Fare e permettere

Sul sentiero spirituale bisogna imparare l'arte sottile di fare e permettere. Molti aspiranti oscillano tra due estremi: da una parte l'attivismo spirituale, che trasforma la pratica in una continua tensione verso un risultato; dall'altra la passività, che diventa una giustificazione per non impegnarsi veramente. La via equilibrata richiede invece impegno costante e fiducia serena nel processo.

1. **Fare (il 25%)**: è la nostra parte attiva. Significa meditare regolarmente, vivere eticamente, studiare, mantenere il corpo in salute e fare il proprio dovere nel mondo senza ansia o tensioni eccessive. Significa anche sviluppare autodisciplina, vigilare sulle proprie abitudini e riportare ogni giorno la mente verso ciò che è essenziale.

2. **Permettere (il 75%)**: non significa non fare nulla, ma smettere di ostacolare il processo con l'impazienza, con il bisogno di verificare continuamente i risultati o con la pretesa che tutto avvenga secondo le nostre aspettative e i nostri tempi.

Il saggio agricoltore prepara il campo, semina e irriga (*fare*), ma poi non tira le piantine per farle crescere in fretta. Conosce il valore del proprio lavoro, ma sa anche che ogni cosa ha il suo ritmo naturale. Dopo aver fatto ciò che è necessario, attende con pazienza e continua ad avere cura del terreno. Lo stesso principio vale per la vita interiore. Molte persone meditano per qualche settimana e si

domandano immediatamente se stanno progredendo, se l'esperienza è quella giusta o se dovrebbero ottenere risultati più evidenti. In questo modo una parte dell'energia che dovrebbe sostenere la pratica viene dispersa nell'autovalutazione continua.

La perseveranza, invece, nasce dalla semplicità. Ci si siede, si pratica e si riprende il proprio cammino quotidiano. Giorno dopo giorno, senza drammatizzare le giornate difficili e senza esaltarsi per quelle particolarmente ispirate. La stabilità è più importante dell'intensità occasionale.

Come sintetizzava Roy Eugene Davis:

«Fai tutto quello che puoi e lascia che la grazia di Dio faccia il resto.»

Non cercare di fare della pratica qualcosa di straordinario: falla diventare un'abitudine semplice e naturale, come lavarti la faccia al mattino. **Siediti ogni giorno, con onestà, per tutta la vita**. I grandi cambiamenti interiori raramente avvengono attraverso esperienze eccezionali; più spesso nascono dall'accumulo silenzioso di piccoli atti ripetuti con costanza.

Il Sig. Davis una volta disse: **Il sentiero spirituale non consiste nel fare cose straordinarie, ma nel fare cose semplici straordinariamente bene**.

Benedizioni infinite,

Furio Sclano
Centro di Consapevolezza Spirituale
www.kriyayoga.it
fsyukteswarji@yahoo.com