



**ANANDA LIFE THERAPY SCHOOL**

## **Livello 2**

**Manuale di studio:**

**IL POTERE RISANANTE DELLA  
MEDITAZIONE**

# INDICE

<b>Capitolo Primo: Guarire con la meditazione, Kriyananda.....</b>	<b>3</b>
Introduzione alla meditazione.....	3
Brano del Libro La promessa dell'immortalità da Swami Kriyananda.....	4
Che cos'è la meditazione?.....	5
Brano dal libro Io amo meditare. Capitolo 2, Kriyananda.....	5
Dal libro da Risvegliarsi nella supercoscienza. Capitolo 2, Kriyananda.....	6
Dal libro da L'Eterna ricerca dell'uomo. Yogananda.....	8
<b>Capitolo Secondo: La supercoscienza.....</b>	<b>9</b>
La supercoscienza e i suoi otto attributi.....	9
Brani tratti da Risvegliarsi nella Supercoscienza di Swami Kriyananda.....	11
Sintonizzarsi con la Guida Superiore.....	12
Atteggiamenti supercoscienti.....	13
Il canto, Yogananda.....	15
Quadro riassunto: i tre stati di coscienza.....	16
<b>Capitolo Terzo: Approfondimento e ispirazione per l'otto qualità della supercoscienza.....</b>	<b>18</b>
Meditazioni sugli Otto Aspetti di Dio.....	18
L'Amore Divino.....	21
La Gioia.....	24
La Pace.....	27
La Calma.....	31
Il Sacro suono dell'Aum.....	33
L'Energia - Potere.....	38
La Luce Divina.....	43
La Saggezza.....	48
<b>Capitolo Quarto: La tecnica Hong So.....</b>	<b>51</b>
Le più alte tecniche di concentrazione, Yogananda.....	51
La tecnica di concentrazione "HONG SO", Yogananda.....	52
Routine di concentrazione, Yogananda.....	54
Come praticare la tecnica Hong-So, Kriyananda.....	56

Osservare il respiro.....	57
Dopo Hong So.....	59
Concentra la tua attenzione nel cuore.....	60
Tratto da Risvegliarsi nella supercoscienza. Capitolo 17, Kriyananda.....	60
<b>Capitolo Quinto: Le tecniche di guarigione durante e dopo la meditazione.....</b>	<b>63</b>
Suggerimenti pratici per la meditazione. N12, Kriyananda.....	63
Tecniche di autoguarigione, Yogananda.....	63
Esercizi di meditazione, Kriyananda.....	65
<b>Capitolo Sesto: I benefici della meditazione per la salute.....</b>	<b>75</b>
Come cambia il cervello quando mediti   Meditazione - 2019.....	75
Cosa succede al cervello durante la meditazione.....	76
Branzi tratti da “Guarire con la Meditazione”, Jon Kabat-Zinn, Sogyal Rinpoche, Clifford Saron.....	78
Studi e Ricerche sulla Meditazione, Anna Fatta, psicologa.....	84
Gli effetti risonanti della meditazione – Houston Line Home.....	85
Affrontare il cambiamento e lo stress – Jyotish Novak.....	88
Il cervello e la meditazione – Peter van Houten, M.D.....	90
Sommario dei Benefici della Meditazione.....	93

## **Capitolo Primo: Guarire con la meditazione, Kriyananda**

### **Introduzione alla meditazione**

Meditare è ascoltare. La mente deve sospendere la sua abituale attività di analizzare, di soppesare alternative, di “parlare” così tanto da non poter udire le melodie che la supercoscienza le invia.

La meditazione è un processo di ritorno al proprio centro. È imparare a confrontarsi con la vita e con il proprio ambiente partendo da chi noi siamo e non da come gli altri cercano di definirci.

La vita di una persona comune è come un volano eccentrico: non intendo un volano con una personalità fuori dagli schemi, ma semplicemente un volano non ben centrato! Più la ruota acquista velocità, più vibra con violenza. Quando raggiunge una certa velocità, può letteralmente andare in pezzi.

La maggior parte delle persone corre lo stesso pericolo. Vive in un continuo turbinio, vibrando con sempre più violenza perché è fuori dal proprio centro interiore. Si può affermare con sicurezza che ben pochi vivono anche solo vicino al loro centro, vale a dire, vicino a ciò che essi sono veramente. Vivono alla periferia del loro essere e sono perennemente, come si suol dire, «sull’orlo di una crisi di nervi».

Molti sono come uno strumento musicale stonato. Poiché non sono più in grado di udire le note fondamentali in se stessi, la loro interazione con la vita e con gli altri produce solo dissonanze.

La meditazione è il mezzo per «accordare» il tuo strumento. Un violinista, mentre accorda il suo violino, deve ascoltare con attenzione certe note chiave. Anche noi dobbiamo ascoltare quello che la vita cerca di dirci, sia per mezzo di eventi e di persone, sia per mezzo dei sussurri della supercoscienza.

La meditazione quotidiana ci guiderà alla pace che abbiamo così a lungo cercato; la pace dell’anima ci attende al centro del nostro vero essere.

Quante volte o quanto a lungo mediti è una tua scelta. Dipende se sei arrivato a godere a fondo di questa pratica. Non stiamo parlando di quanto tempo richieda la cottura del pollo che hai messo nel forno e neppure stiamo parlando di distanze, come una corsa di un miglio che si può completare in meno tempo se si corre più veloci. Io insisto nel consigliarti di rendere la meditazione una pratica quotidiana; ma anche questo dipende da te.

Quanto più la tua meditazione sarà regolare e profonda, tanto prima ti troverai ad agire sempre da un centro di pace interiore.

### **Come meditare?**

La prima cosa da fare in meditazione è di avvicinare la tua pratica con il giusto atteggiamento.

Uno di questi atteggiamenti è ascoltare.

Spendiamo le nostre vite cercando di imporre i nostri pensieri sul nostro ambiente. Per qualche minuto dà una pausa a questo processo.

Cerca di entrare in quello stato di coscienza che avevi ancora prima che i tuoi pensieri cominciassero.

Questo non è semplice da fare, ma un'attitudine all'ascolto ti aiuterà a perseguirlo. Vedi, la meditazione non è passività. Proprio come hai bisogno di imparare ad agire con calma, così hai bisogno di essere calmo dinamicamente.

Quando cresci nella calma, troverai facile, all'inizio, disperderti in uno stato passivo di subcoscienza – quasi uno stato di sonno cosciente. C'è del riposo nel sonno, anche nei sogni ad occhi aperti. Ma quel tipo di riposo non dura. Non ha potere sullo stato cosciente, per la semplice ragione che impegna un grado più basso di energia. Un'energia più grande ha sempre più potere su un'energia più bassa. La calma nata dalla giusta meditazione rappresenta un grado più alto di consapevolezza, e quindi di energia, rispetto alla stessa esperienza nello stato cosciente. La positiva calma interiore ti rende capace di rimanere calmo anche durante l'intensa attività. Questo è quindi l'obiettivo: essere "attivamente calmo e calmamente attivo". Quando diventi interiormente calmo, ascolta intensamente il silenzio dentro di te. Ascoltare, qui, è un'altra parola per definire l'essere completamente consapevole – non disperdendosi ma librandosi nella coscienza in un'ancora più grande consapevolezza. C'è anche un altro stato di consapevolezza, naturale per tutti noi: Non cosciente e non subcosciente. Molte persone, anche senza meditare, ne hanno sperimentato un barlume. Una parola comune per esso è supercoscienza. Supercoscienza è quell'aspetto della tua mente che è in sintonia con il grande flusso della Vita. Tu ne sei già in possesso. Hai bisogno soltanto di renderlo dinamico per la tua coscienza.

### **Un'altra chiave per la giusta meditazione è la ricettività**

Più profondamente ricettivo divieni, più profonde e soddisfacenti diverranno le tue meditazioni. Pensa solo a quanto le persone parlano, urlano anche, ma non ascoltano veramente! Attraverso la ricettività – non solo mentale, ma una ricettività di sentimento, di comprensione – svilupperai il potere dell'intuizione, che è il frutto di un vivere supercosciente. Quindi ascolta, sii ricettivo, sii rilassato. Senza rilassamento mentale, così come fisico, non sarai capace di concentrarti o ascoltare; non sarai neanche veramente ricettivo.

--Da una registrazione di Meditazione per principianti, di Swami Kriyananda



### **Brano del Libro La promessa dell'immortalità da Swami Kriyananda**

La meditazione, spiegava Paramhansa Yogananda, esercita un'influenza positiva su ogni aspetto della vita. Tramite la calma interiore e la concentrazione, una persona può raggiungere il successo in tutto ciò che cerca di compiere. Uomini e donne moderni, adottando i suoi insegnamenti, si sentirono ben presto più consapevoli della guida divina nella loro vita. Si accorsero anche di diventare migliori uomini d'affari, musicisti, carpentieri, costruttori, scienziati. Soprattutto, divennero esseri umani più felici e appagati. Negli insegnamenti più alti dello yoga scoprirono una scienza che affondava le radici in verità dimostrabili, non in quel vago misticismo che così spesso gli occidentali scambiano per "saggezza orientale".



## **Che cos'è la meditazione?**

La meditazione non è, come molti credono, un processo di “riflessione”. Significa piuttosto rendere la mente completamente ricettiva alla realtà; calmare i processi del pensiero – quelle increspature irrequiete che affiorano alla superficie della mente – così che la verità possa riflettersi chiaramente, come fa la luna; significa, per una volta, ascoltare Dio, la Realtà Universale, piuttosto che fare discorsi e “calcoli” da soli.

È questo il modo in cui sono avvenute tutte le grandi scoperte: non attraverso la creazione umana, ma tramite la ricettività a raggi di ispirazione provenienti da fonti superiori a quelle che sono familiari alla mente cosciente.

--Da L'arte e scienza della meditazione, Capitolo 1:7, di Swami Kriyananda

### **Brano dal libro Io amo meditare. Capitolo 2, Kriyananda**

La meditazione propriamente detta ha inizio quando abbiamo calmato i pensieri e le emozioni. È uno stato di intensa consapevolezza interiore, nel quale la mente non è più impegnata ad arrovellarsi sui progetti e i problemi che la vita incessantemente ci riserva, ma è invece completamente assorbita nell'esperienza supercosciente. In senso più ampio, si può anche dire che la meditazione è qualsiasi pratica che abbia come meta finale la consapevolezza supercosciente...

La meditazione è la via diretta per sintonizzarsi con la supercoscienza. L'atteggiamento essenziale per una corretta meditazione è quello di mettersi in ascolto. La differenza tra preghiera e meditazione è che nella preghiera parliamo a Dio, mentre nella meditazione ascoltiamo la Sua risposta.

Nella meditazione dobbiamo far sì che la mente sia in uno stato di ricettività. Non è possibile pensare fino a entrare nella meditazione profonda né, d'altronde, si può pensare fino ad avere profonde intuizioni e ispirazioni. Si può solo ricevere la saggezza, non la si può inventare. La verità deve essere percepita, in quella tranquilla consapevolezza che è la supercoscienza.

La meditazione, allora, non è creare delle risposte: è percepirle, o riceverle. È questo il segreto della creatività.

§§§

### **Domande e Risposte**

**Domanda:** La meditazione è “l'ascolto” di qualcosa di specifico o è semplicemente un atteggiamento mentale di ricettività, di cui l'ascolto è solo una metafora?

**Risposta:** Io uso questa parola sia in senso letterale sia in senso metaforico. Metaforicamente, essa sottintende – come suggerisci tu – un atteggiamento di apertura e di ricettività. In senso letterale, nella meditazione possiamo udire dei suoni veri e propri provenienti dalla supercoscienza, che hanno la funzione di elevare la coscienza a livelli sempre più alti.

In meditazione è anche possibile vedere luci molto tenui e sperimentare sensazioni sottili e profonde indizioni di saggezza, amore e gioia. Ho affrontato questi argomenti più esaurientemente in un altro mio libro, Supercoscienza: Una guida per la meditazione.

**Domanda:** In che modo la meditazione differisce dall'autoipnosi?

**Risposta:** L'ipnosi apre la mente verso il basso, aumentando la nostra sensibilità alle influenze del subconscio. Sia l'ipnosi sia l'autoipnosi possono essere utili per lavorare su queste influenze e per modificarle se sono dannose. Né l'una né l'altra, tuttavia, migliorano il discernimento, che discende da un livello di consapevolezza supercosciente.

L'ipnosi ha l'effetto di rendere indistinto il confine tra la consapevolezza conscia e quella subconscia. In generale, rende la mente conscia più suscettibile alle influenze subconscie. Alla lunga, quindi, l'effetto dell'ipnosi e dell'autoipnosi è quello di indebolire la forza di volontà, il che è particolarmente insidioso se ci si lascia ipnotizzare ripetutamente da altri.

Al contrario, le affermazioni dirette in modo consapevole al subconscio producono risultati positivi, particolarmente quando vengono poi innalzate e offerte alla supercoscienza. L'auto-trasformazione avviene quando la risoluzione di cambiare, intensificata dalla consapevolezza supercosciente, è completamente assorbita nel subconscio.

**Domanda:** Lei ha menzionato l'esigenza di "sintonizzarsi". In che modo la meditazione porta a realizzare questa sintonia?

**Risposta:** Affinando la mente, si affinano anche le tendenze cosce. Noi viviamo, per così dire, in un mondo di specchi: ognuno vede il riflesso, che il mondo gli rimanda, delle energie e degli atteggiamenti che lui stesso ha proiettato. Quando siamo arrabbiati, vediamo ovunque ampie conferme alla nostra rabbia; quando siamo in pace, ci sembra che ogni cosa rinforzi positivamente la nostra serenità.

Buona parte della disarmonia che abbiamo dentro di noi è dovuta semplicemente al conflitto insito nei nostri desideri. L'unità d'intenti è una virtù rara. La gente desidera il successo, ma teme lo sforzo necessario per ottenerlo; desidera la popolarità, ma teme di esporsi, oppure ha, allo stesso tempo, una forte predisposizione per la solitudine; desidera l'amore, ma teme di dare amore per paura di essere ferita; desidera viaggiare, ma teme le incertezze insite nel lasciare la propria casa.

«Le correnti contrastanti dei desideri dell'ego», come le ha definite Paramhansa Yogananda, sono così complesse che non c'è da stupirsi se sono così poche le persone che riescono a intravedere anche solo una fugace parvenza di pace interiore.

La meditazione quotidiana scioglie un po' alla volta questo groviglio. Separa i vari fili intricati del desiderio e li allinea l'uno accanto all'altro per concentrarli su un obiettivo per volta, come un filo che si inserisce agevolmente nella cruna dell'ago dopo che i capi sono stati riuniti in un'unica punta.

## **Dal libro da Risvegliarsi nella supercoscienza. Capitolo 2, Kriyananda**

«La tua religione viene messa alla prova nella fredda luce del giorno». Così disse una grande santa. Ogni passo interiore sul sentiero spirituale deve trovare conferme esteriori del fatto che ci troviamo sulla strada giusta. Per esempio, non stiamo veramente crescendo nell'amore divino, se non siamo caritatevoli verso gli altri. Non possiamo onestamente sostenere di ricevere una guida intuitiva interiore, se nella nostra vita generiamo confusione. Inoltre, se ci rendiamo conto di non riuscire a far fronte alle esigenze pratiche dell'esistenza, non possiamo certo addurre la meditazione quotidiana come scusa per la nostra confusione mentale.

Non c'è una regola secondo la quale a ogni guadagno nel mondo materiale corrisponde un guadagno in quello spirituale. Né c'è una regola secondo la quale perdite materiali indicano corrispondenti perdite spirituali. La malattia, ad esempio, può manifestarsi anche tra coloro che sono spiritualmente avanzati. Le complessità karmiche, accumulate in innumerevoli incarnazioni,

impediscono di stabilire regole assolute. I vritti (vortici di energia) nella spina dorsale non si dissolvono facilmente. Non possiamo neutralizzarli solo con la meditazione, finché non raggiungiamo un alto livello spirituale. È la grazia divina, in definitiva, che ci viene in aiuto, entrando nel nostro tempio quando lo abbiamo spazzato e pulito e quando abbiamo fatto la nostra parte affinché diventi un luogo sacro. Nel frattempo, l'importante è rivolgersi a Dio, senza preoccuparsi di tutti quei nodi, vritti e ostacoli che si agitano dentro di noi, impedendo il nostro cammino verso la libertà assoluta.

Gesù Cristo ha dato al mondo una massima meravigliosa: «Cercate prima il regno di Dio e la Sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta» (Matteo 6,33). Fa' in modo di compiere innanzitutto il tuo dovere più alto, quello di trovare Dio, e Lui farà il resto.

La via moderna alla "perfezione" è molto diversa: consiste nel cercare di sciogliere i propri nodi psicologici con sedute psicoterapeutiche. Questo può avere una qualche utilità, purché il terapeuta sia bravo e purché si vogliano risolvere solo i problemi più urgenti e immediati. Tuttavia, se il nostro obiettivo è «il regno di Dio», quei nodi possono essere miliardi, comprese le miriadi di vritti che ruotano vorticosamente nel subconscio. Cercare la perfezione attraverso un approccio puramente psicologico è come provare a immergere una camicia nell'acqua mentre la lavi a mano: si forma una bolla e, se immergi la camicia in quel punto, non fai altro che spostare quella bolla in un'altra parte della camicia.

Vai diritto a Dio. Egli si prenderà cura del resto. Lavora su quei nodi che ti turbano in modo particolare, ma soprattutto offrili a Lui. È dalla parte più elevata della nostra coscienza che viene la vera capacità di comprendere. Lavorando su noi stessi a livello supercosciente, ci accorgiamo che è addirittura una benedizione scoprire i nostri difetti, perché ciascuno di essi ci dà la gioiosa opportunità di offrire qualcosa in più a Dio. Egli può purificarci, come nessuna psicoterapia e autoanalisi potranno mai fare.

Soprattutto, offri il tuo ego a Dio. In ogni caso, il potere che usi, o di cui fai cattivo uso, è Suo. Non esiste nessun altro potere nell'universo. Tuttavia, se riesci a sentire che Dio, e non il tuo ego, è l'Autore di ogni cosa compiuta attraverso di te, ti sarà sempre più difficile fare un cattivo uso di quel potere, poiché il suo abuso nasce dalla coscienza dell'ego.

Il tuo compito è di perfezionare te stesso attraverso il potere divino, non attraverso il potere dell'ego. Lo sforzo personale è essenziale. Come disse anche Gesù in una sua massima: «Siate voi dunque perfetti, come è perfetto il Padre vostro celeste» (Matteo 5,48).

Vai diritto a Dio. Diventa, secondo la terminologia sanscrita, un jivanmukta, "libero in vita". In quello stato, Dio ti darà il potere di rimuovere ogni ostacolo ancora presente, oppure Egli stesso lo rimuoverà per te. In quello stato, un karma passato si può risolvere in visioni o anche in altri modi. Se spalanchi le porte del tuo tempio interiore, ti sarà più facile spazzare via la polvere. La brezza della grazia divina farà la maggior parte del lavoro per te.

Poiché il cammino interiore deve trovare una verifica obiettiva, si può facilmente cadere nell'errore di pensare che sia necessario concentrarsi più sulla verifica che sul cammino stesso. Conobbi una volta una donna che era determinata a ottenere la liberazione spirituale diventando innanzitutto miliardaria. Secondo il suo modo di pensare, l'incapacità di manifestare una grande ricchezza era la dimostrazione di una debolezza spirituale, e dunque un difetto che bisognava superare sul piano materiale. Un simile comportamento equivale a spostare l'ago della bilancia da zero a meno dieci, per poi convincersi di aver perso dieci chili. Le dimostrazioni esterne sono un mezzo per valutare i guadagni interiori, ma non sono la via per ottenere quei guadagni.



Ho conosciuto anche persone che consideravano la buona salute una prova di spiritualità, ritenendo che la cattiva salute dimostrasse l'opposto. Per diventare "spirituali", costoro si sottoponevano a lunghi digiuni e dedicavano così tanto tempo a perfezionare il proprio corpo, che rimaneva loro poco tempo per la vita interiore. Ironicamente, queste persone diventavano spesso realmente più deboli di altre che seguivano allegramente una dieta di "carne e patate". Non era la dieta a indebolirle: era la loro costante preoccupazione per l'alimentazione e per il proprio corpo, al punto da perdere il contatto con l'energia che lo sostiene interiormente.

Le complessità del karma sono tali che nessuno sforzo esteriore potrà mai scioglierle. Sono come il mitico nodo gordiano, impossibile da sciogliere perché, anche se si riesce ad allentare un filo, con quello stesso atto se ne stringe un altro.

Una citazione di Sir Walter Scott è utile a questo proposito, se aggiungiamo a essa solo due parole: «Oh, che intricata ragnatela tessiamo quando ci esercitiamo a ingannare noi stessi». Inganniamo noi stessi ogni volta che cerchiamo appagamento nel mondo dei sensi. Innumerevoli vritti nel subconscio lavorano l'uno contro l'altro. L'unico modo per scioglierli, definitivamente e per sempre, è tagliare il nodo gordiano come fece Alessandro il Grande. Nel nostro caso, il taglio va fatto con la "spada" della calma e della discriminazione, nate dalla meditazione.



### **Dal libro da L'Eterna ricerca dell'uomo. Yogananda**

La via metafisica alla Coscienza Cristica è attraverso la meditazione e l'assorbimento degli effetti dopo la meditazione. Ci sono persone che leggono alcuni libri sulla verità e poi dicono di aver raggiunto la Coscienza Cristica, ma si può avere questa coscienza solo attraverso una profonda meditazione e un incessante sforzo spirituale. Quindi non dite di avere la Coscienza Cristica finché non avete raggiunto ciò che ho descritto. La vostra coscienza attuale è limitata dal corpo, ma quando la espanderete con la meditazione profonda, diventerete consapevoli dei sentimenti delle persone. Sarete in grado di conoscere tutte le cose. Verranno a voi delle realizzazioni meravigliose. A volte, quando ti arriverà questo stato, ti sentirai contemporaneamente nelle stelle, nella luna e in ogni filo d'erba.

Siamo parte della divina Coscienza Cristica presente in tutta la creazione. Ogni intelligenza individuale è una parte di quella vasta Intelligenza Cristica. Siamo come i getti nel bruciatore di un fornello a gas. Ci sono molti piccoli fori attraverso i quali si riversano le fiamme, ma sotto il bruciatore c'è solo una fiamma. Noi siamo piccole fiamme che provengono dalla piccola fiamma della Vita. Sotto tutti i piccoli getti della vita umana c'è una Sola Vita; dietro i fiori, dietro tutta la natura, c'è una Sola Vita.

Quando senti la tua Coscienza in ogni istante della creazione, hai la Coscienza Cristica. Oltre la creazione c'è la Coscienza Cosmica. Quando sollevate la vostra Coscienza dalla creazione e vedete la unica vasta Gioia eterna di Dio, sarete nella Coscienza Cosmica. Quando sarete in sintonia con quella Coscienza Cosmica che è oltre la creazione, capirete che Dio la ha generato. La Sua Intelligenza nel grembo della creazione, la "Vergine Maria", e che questa Intelligenza di Dio Padre, che si riflette o "nasce" in ogni atomo della creazione, è la Coscienza Cristica o "Figlio unigenito".

## Capitolo Secondo: La supercoscienza

### La supercoscienza e i suoi otto attributi

La supercoscienza – intendo quell'aspetto della Mente Cosmica che si è manifestata esteriormente – contiene otto attributi: Luce, Suono, Amore, Saggezza, Potere, Beatitudine, Pace e Calma.

La pace differisce dalla calma sotto un aspetto importante: essa consola e induce al riposo completo, uno stato profondamente gioioso dopo la lunga, ardua lotta della mente.

La calma, dal canto suo, è dinamica. È la forte luce del sole, rispetto alla pioggia che purifica.

Gli otto attributi raramente appaiono tutti in una volta. Essi rassomigliano piuttosto alle sfaccettature di un diamante. Ciascuno si presenta al momento giusto, e alla persona giusta. Coloro che meditano di solito si sentono attratti da un attributo o dall'altro, e sono dunque più verosimilmente disponibili a sperimentare in se stessi quell'attributo. Gli stadi più alti della meditazione inducono progressivamente ad assorbire più profondamente un attributo o un altro della supercoscienza, finché l'anima si espande tanto da comprenderli tutti.

--Da Risvegliarsi nella supercoscienza, Capitolo Sedici, di Swami Kriyananda

### §§§

«Vi sono otto aspetti in cui Dio può essere sperimentato: Luce, Suono, Pace, Calma, Amore, Gioia, Saggezza e Potere.

«Sperimentarlo come Luce durante la meditazione porta calma alla mente, la purifica e la rende chiara. Quanto più profondamente si contempla la luce interiore, tanto più si percepiscono tutte le cose fatte di quella luce.

«Sperimentare Dio come Suono è comunicare con lo Spirito Santo, o Aum, la Vibrazione Cosmica. Quando si è immersi nell'Aum niente può toccarci. L'Aum eleva la mente sopra le illusioni dell'esistenza umana, nei puri cieli della divina coscienza.

«La Pace è una prima esperienza meditativa. La pace, come una cascata d'acqua senza peso, purifica la mente da ogni ansietà e preoccupazione offrendo un sollievo celeste.

«La Calma è un'altra esperienza divina. Questo aspetto di Dio è più dinamico e più potente di quello della Pace. La Calma dà al devoto il potere di superare tutti gli ostacoli della vita. Anche negli affari umani, la persona che può rimanere calma in ogni circostanza è invincibile.

«L'Amore è un altro aspetto di Dio: non l'amore personale ma l'Amore infinito. Coloro che vivono nella coscienza dell'ego considerano l'amore impersonale come freddo e astratto. Ma l'amore divino assorbe tutto e offre infinito conforto. È impersonale solo nel senso che non è mai corrotto da desideri egoistici. L'unità che si trova nell'amore divino è possibile solo all'anima. Non può essere sperimentata dall'ego.

«Un altro aspetto di Dio è la Gioia. La gioia divina è come milioni di gioie terrene compresse in una sola. La ricerca della felicità umana è come cercare una candela stando all'aperto nella luce del sole. La divina gioia ci circonda eternamente, e tuttavia la gente cerca solo le cose per la propria

felicità egoistica. Al massimo, ciò che trova, è un sollievo dalle emozioni e dalla sofferenza fisica. Ma la gioia divina è la fulgente Realtà. Dinanzi a essa le gioie terrene sono solo ombre.

«La Saggezza è l'intima visione intuitiva, non la comprensione intellettuale. La differenza tra la saggezza umana e quella divina è che la mente umana raggiunge le cose indirettamente, dall'esterno. Lo scienziato, ad esempio, esamina l'atomo obiettivamente. Ma lo yogi diventa l'atomo. La percezione divina è sempre dal di dentro. Solo dal di dentro una cosa può essere capita nella sua vera essenza.

«Il Potere, infine, è quell'aspetto di Dio che crea e conduce l'universo. Immaginate quanto potere fu necessario per portare le galassie all'esistenza! I maestri manifestano qualche cosa di questo potere nella loro vita. L'espressione: "Gentile Gesù, mite e dolce ", descrive solo un lato della natura di Gesù. L'altro fu rivelato dal potere con cui scacciò i mercanti dal tempio. Pensate a quale magnetismo fu necessario per combattere da solo tutti quegli uomini, dominati come erano da abitudini e desideri ormai sanciti da un antico costume!

«La gente è spesso spaventata dal potere che vede espresso nelle vite dei santi. Ma ricordatevi che non troverete Dio finché non sarete molto forti in voi stessi. Il potere può esercitare sulla vostra mente un richiamo minore di quello degli altri aspetti di Dio, ma è importante renderci conto che anche il potere divino fa parte della nostra divina natura.

«Quale che sia l'aspetto di Dio che sperimentate durante la meditazione, non tenetelo mai chiuso nel piccolo calice della vostra coscienza, ma cercate sempre di espandere questa esperienza all'infinito».

--Da L'essenza dell'Autorealizzazione, Capitolo 16:12), di Swami Kriyananda

### §§§

Dio si presenta nell'anima in molti modi diversi: come luce, suono, amore, pace, intensa calma, potere, saggezza o gioia divina. Si può avanzare su uno di questi sentieri, o su più di uno, ma raramente su tutti contemporaneamente, a meno che non si siano già raggiunti i più alti stadi di sadhana (pratica spirituale). Chi vede le luci potrà avere visioni di santi o angeli, oppure del mondo astrale. Chi ode i suoni potrà udire musiche astrali o il suono dei centri spinali. Chi prova l'amore potrà ritrovarsi inavvertitamente in lacrime durante la meditazione. Chi sente la pace avrà l'impressione di assaporarla in sorsate pure e rivitalizzanti. Chi sperimenta la calma (l'aspetto positivo della pace) potrà sentire la propria coscienza espandersi come in una sala spaziosa. Chi percepisce il potere divino sarà intensamente consapevole che Dio solo è Colui che agisce e che l'uomo non ha alcun potere. Chi conosce la saggezza potrà sviluppare la profonda comprensione intuitiva di qualunque domanda rivolga a Dio, oppure riconoscere se stesso, interiormente, come il Sé immortale. E chi sperimenta la gioia divina non avrà mai bisogno di nient'altro.

Per entrare profondamente in queste esperienze, tuttavia, è necessario dimenticare il piccolo ego. Finché si è coscienti di meditare sulle qualità divine, la meditazione è ancora imperfetta. Colui che medita, l'atto del meditare e l'oggetto della meditazione devono divenire uno. Come primo requisito, la mente deve rimanere ferma, poiché l'agitazione rende impossibile una profonda esperienza interiore. Secondo requisito è che il respiro diventi calmo, anzi immobile. Quando il respiro cessa (non perché trattenuto, ma come naturale conseguenza della calma fisica e mentale), anche i pensieri devono fermarsi. Fino a quando non si sarà raggiunto questo stato, non saranno possibili profonde esperienze spirituali.

Chi vede la luce non dovrebbe concentrarsi sulle visioni, ma cercare di entrare in essa. Porta la tua attenzione nel centro di qualunque luce tu scorga al punto tra le sopracciglia. Se vedi l'occhio spirituale (un campo di luce blu circondato da un cerchio dorato, con una stella bianca a cinque punte nel mezzo), sarà ancora meglio. Concentrati sulla stella, se la vedi, o sul campo di colore blu. Gradualmente, l'oro si espanderà fino a formare un tunnel, attraverso il quale entrerai coscientemente nella luce del mondo astrale. Col tempo, anche la luce blu formerà un tunnel, attraverso cui entrerai nella luce del mondo causale, la Coscienza Cristica. Quando riuscirai a penetrare nella stella, entrerai nello Spirito al di là della creazione vibratoria.

Ho già descritto in un altro capitolo i suoni dei centri spinali. È meglio udire questi suoni, specialmente quelli emanati dai centri superiori, piuttosto che la musica astrale. Meglio ancora è udire il grande suono dell'AUM, e immergersi in esso.

Chi sente l'amore dovrebbe cercare la perfetta unione con l'Amato Divino. La devozione (bhakti) non si trasformerà in divino amore (prem) finché non si espanderà oltre la coscienza dell'ego.

Lo stesso avviene con le altre esperienze di Dio. Offrile ogni volta in alto, a Lui, facendoti condurre sempre più in profondità nella Sua coscienza, e non accontentarti di aver raggiunto un pianoro invece della vetta.

Soprattutto, non paragonarti mai agli altri, per non cadere nello scoraggiamento o nell'orgoglio. Non soffermarti neppure troppo sui segni di progresso che ho descritto; ho appena toccato l'argomento. Dio, che è infinito, può manifestarsi nell'anima in un'infinità di modi: come squisite fragranze, come mille dolcezze riunite in una, come divino insegnamento, pura gaiezza o amorevole clemenza. Il rapporto di ogni anima con l'Infinito è unico; non confrontarti con gli altri, ma solo con te stesso. Ami Dio più di prima? Stai sviluppando l'equilibrio mentale? Sei interiormente più contento e gioioso, o per lo meno sereno? Sei meno ostinato? Desideri servire e compiacere solo Dio? Se la tua risposta a queste domande è «Sì», e se puoi aggiungere ad esse il desiderio di coltivare ogni giorno queste virtù sublimi, sappi che Dio e il Guru sono sicuramente contenti di te. Offri loro tutto te stesso: ti condurranno sicuramente e velocemente alle Sponde Divine!

--Da L'arte e scienza del Raja Yoga, Capitolo 14:7, di Swami Kriyananda

§§§

### **Brani tratti da Risvegliarsi nella Supercoscienza di Swami Kriyananda**

Potrai arrivare alla supercoscienza più rapidamente se cercherai di sintonizzarti con essa nelle tue attività quotidiane, e non solo nella meditazione. Quanto più ti lascerai guidare dall'intuizione, che è un aspetto della supercoscienza, tanto più grande sarà il tuo successo in ogni impresa. La mente razionale, infatti, può solo indicare soluzioni probabili, mentre l'intuizione, poiché affonda le radici nella supercoscienza, ti fornirà risposte chiare.

Da una prospettiva supercosciente, tutta la vita è unione. Da una prospettiva razionale, invece, la vita è disunione, uno sconcertante puzzle, spesso con molte tessere che non sembrano avere a che fare le une con le altre.

§§§

Vivere in modo supercosciente significa manifestare al massimo livello le nostre capacità in ogni settore della vita. La mente razionale, infatti, focalizzandosi sulle differenze, è essenzialmente orientata verso i problemi. La supercoscienza, con il suo punto di vista più ampio e intuitivo, è orientata verso le soluzioni.

§§§

Vivere nella supercoscienza significa affidare la propria vita al flusso di una saggezza più alta. La supercoscienza predispone le cose in modi che noi non potremmo mai immaginare.

§§§

Quello che ho imparato dalla vita è che, quando poni i problemi nelle mani di Dio con completa fiducia, le cose volgono sempre al meglio. Qualche volta, tutto ciò che puoi guadagnare è la calma per comprendere meglio quella che altrimenti potrebbe sembrarti una brutta situazione. Questo accade veramente, perché molti problemi della vita sono "risolti" cambiando semplicemente il nostro punto di vista. Spesso, comunque, il cambiamento è anche oggettivo. Gli eventi si modificano in positivo in modo così sorprendente da far gridare in seguito al miracolo. In realtà, non si tratta di miracoli: è semplicemente il modo in cui opera la supercoscienza, mettendo insieme le cose, dissolvendo le difficoltà e offrendo soluzioni pratiche dove la mente razionale non vede altro che problemi.

Laddove le persona vedano disunione, la mente supercosciente vede l'espressione dell'Unità in ogni cosa. Per la supercoscienza, ogni cosa è in relazione. Non relativa, soltanto, ma in relazione. Non è necessario essere nella supercoscienza per pensare in modo supercosciente. Tutto ciò che bisogna fare è adattare il pensiero ai modi di percezione supercosciente.

Pensa in modo più intuitivo, meno analitico. Concentratevi sul trovare le relazioni tra le cose; non soffermarti a lungo sulle differenze. Considera gli altri come il tuo più grande Sé. Non ti sono estranei; considerali come amici, anche se all'esterno ti appaiono come estranei.

§§§

Questo per me è un punto delicato da chiarire, e per gli altri da comprendere chiaramente. Per esempio, non si tratta di volere qualcosa in modo personale, ma di volerla perché è la cosa giusta. È importante escludere quanto più possibile la motivazione dell'ego. È anche importante che la fede non diventi una scusa per l'irresponsabilità. Vivere in modo supercosciente significa cooperare con il flusso supercosciente, non aspettarsi che quel flusso faccia ogni cosa per noi. E' una questione di energia in cooperazione con la fede. Devi essere totalmente focalizzato su tutto ciò che fai, senza vederti come colui che opera.

### **Sintonizzarsi con la Guida Superiore**

Ogni volta che hai bisogno di una guida speciale ma non ne vedi arrivare nessuna, prova a seguire questi suggerimenti:

Chiedi alla supercoscienza di guidarti concentrandoti nell'Occhio Spirituale.

Aspetta una risposta concentrandoti nel centro del cuore. Sii totalmente neutrale. Non fare entrare in questo procedimento i tuoi desideri personali. Prega in questo modo: «Sia fatta la Tua, non la mia volontà».

Se non arriva alcuna guida, proponi diverse soluzioni alternative, sempre rimanendo concentrato nell'Occhio Spirituale. Senti se una di queste soluzioni riceve una particolare approvazione dal cuore.

Spesso la guida arriva solo dopo che un'idea è diventata concreta, perché è stata messa in movimento. Se, dunque, non ricevi alcuna risposta in meditazione, agisci nel modo che ti sembra più ragionevole, continuando però a prestare attenzione alla guida del cuore.

A un certo punto, se la direzione presa è quella giusta, sentirai l'approvazione che cercavi. Se invece la direzione è sbagliata, saprai subito che lo è. In questo caso, prova qualche altra cosa, finché non arriva l'approvazione.

Rifiutarsi di agire finché non arriva la guida interiore è giusto solo quando è possibile tenere alto il livello di energia e di aspettativa, poiché è proprio quell'alto livello di energia e di aspettativa ad attrarre la guida interiore. Se devi agire perché non c'è altro modo per mantenere alto il livello della tua energia, allora vai avanti e agisci. Spesso è meglio agire, perfino sbagliando, che non agire affatto.

Anche se senti arrivare la guida interiore, non dare niente per scontato. Può darsi che quella guida ti dica, metaforicamente parlando, di andare a nord, ma se smetterai di ascoltarla forse non la sentirai quando, giunto al prossimo angolo, ti dirà di girare a est.

Un problema è già risolto a metà quando è formulato chiaramente. Nel cercare la guida, traccia una chiara immagine mentale di ciò di cui hai bisogno. Poi porta quell'immagine in alto, verso la supercoscienza, nel punto tra le sopracciglia. Spesso le persone lottano a lungo per trovare l'ispirazione desiderata. Non è affatto necessario del tempo: è solo sufficiente avere chiarezza mentale ed energia.

Non usate mai il pretesto della guida interiore per convincere gli altri ad ascoltarti. Il flusso della supercoscienza è sempre umile, mai vanaglorioso. Non coopera con atteggiamenti che scoraggiano gli altri dal cercare la loro guida interiore. Dire a una persona: «Questo è ciò che mi dice la mia intuizione, perciò è quello che dobbiamo fare e basta» è come dire: «Dio vuole parlare solo attraverso di me, e non anche attraverso qualcun altro». Un atteggiamento del genere, prima o poi, sarà punito. La legge divina non approva l'orgoglio.

### **Atteggiamenti supercoscienti**

Ogni qualità che fiorisce naturalmente nella supercoscienza dovrebbe essere affermata dalla mente cosciente e trasferita da essa al subconscio. La gioia divina, per esempio, è il frutto della meditazione profonda. Una persona con tendenze scientifiche potrebbe decidere di mettere alla prova questa verità con un esperimento controllato. Per verificare la realtà della gioia supercosciente, potrebbe decidere di assumere un'attitudine quanto più possibile arcigna durante la meditazione. Tuttavia, il modo per sintonizzarsi con la gioia divina è di mantenere un'attitudine gioiosa, sebbene – per usare le parole di Paramhansa Yogananda riportate nella sua poesia “Samadhi” – la vera esperienza della gioia divina sia «oltre l'immaginazione dell'aspettativa».

Se stai aspettando qualcuno che viene a farti visita, non lo aspetterai nel seminterrato. Se stai aspettando una telefonata, non coprirai il suono del telefono accendendo il frullatore. Se assumi un atteggiamento arcigno nella meditazione, non sarai preparato a ricevere l'esperienza della gioia,

anche se arriverà. Non sarà tanto quell'attitudine a impedirti di sperimentare la gioia, quanto il tuo atteggiamento scettico fondamentalmente contrario alla supercoscienza e la tua resistenza al flusso interiore.

Sii pieno di gioia nella meditazione, sii in pace. Sii pieno di pace. Benedici tutto il mondo con il tuo amore. Perfino camminando lungo una strada cittadina, invia segretamente amore divino e benedizioni a tutti coloro che incontri. Sarai sorpreso di constatare quanti estranei ti tratteranno da amico.

### §§§

Le consapevolezze estetiche, quella intellettuale e quella spirituale sono localizzate nella parte frontale del cervello.

L'ascesa dell'uomo alla coscienza superiore corrisponde fisiologicamente all'accentramento della coscienza in questa sezione frontale e particolarmente nel punto situato fra le due sopracciglia.

Come la coscienza degli uomini di mondo si irradia dal midollo allungato verso l'esterno (osservate il portamento altèro dell'egoista, che conferisce importanza a quella particolare area anatomica!), così la coscienza di un Maestro è concentrata nel Centro Cristico, Ajna Chakra – il punto fra le due sopracciglia – e di lì si irradia.

In effetti, questi centri di coscienza non sono due, ma uno solo, il midollo allungato che è il polo negativo, ed il Centro Cristico, il polo positivo. Ma fino a quando non ci sarà il divino risveglio, che porta un flusso armonico di energia attraverso il midollo allungato, fino al Centro Cristico, questi poli opposti vengono considerati, nello yoga, come centri spirituali separati.

In meditazione, provate a concentrare la vostra coscienza nel punto fra le due sopracciglia. Eliminate ogni tensione e incanalate dolcemente la coscienza con un sentimento di gioiosa aspirazione, focalizzando l'energia cerebrale in quel punto. Più grande sarà la concentrazione di energia, più forte sarà il potere della mente stimolata e risvegliata in quella parte del cervello, e più profonda sarà la vostra coscienza spirituale.

Paramhansa Yogananda, quando era neofito nell'Ashram del suo Guru, si impose deliberatamente di mantenere sempre concentrata la sua mente nell'occhio spirituale per tutto il giorno, pur occupandosi di molteplici lavori.

Egli mi disse che in questa maniera si può arrivare molto in fretta all'illuminazione divina.

OM, PACE, AMEN

### §§§

## Il canto, Yogananda

Per cantare, intonare melodie spirituali o allontanare la malattia fisica, le preoccupazioni o l'ignoranza spirituale con il suono della voce, bisogna conoscere la legge della modulazione: da voce alta a voce bassa, da voce bassa a sussurri, da sussurri a canto mentale, da canto subconscio a superconscio. Questo è il metodo per convertire parole colme di significato in esperienze realizzate: assimilare la verità finché non diventa parte della realizzazione dell'anima. Oppure bisogna prima indurre uno stato di pacifica supercoscienza, per poi cantare mentalmente, a voce bassa o alta, come si desidera.

Le parole, sia che vengano pronunciate a voce alta o solo mentalmente, devono essere infuse di fede supercosciente e fermezza per realizzare una particolare guarigione. Il canto mentale è consigliato ai singoli individui; il canto ad alta voce, all'inizio intonato più piano e poi sempre più forte, o viceversa, è invece indicato per i gruppi.

Prima di cantare o di intonare una melodia spirituale, è importante comprendere la legge della ripetizione. Spesso le menti occidentali non riescono a cogliere le mutevoli profondità del fervore nei canti indù e percepiscono soltanto la monotona ripetizione di una o più parole. Naturalmente, è inutile ripetere le parole senza sperimentarne il significato con sentimenti sempre più profondi e con una realizzazione sempre maggiore. Nella Bibbia si intende proprio questo, quando leggiamo: «Non pronunciare il nome di Dio invano», vale a dire, non ripetere: «O Dio, O Dio» senza attenzione o con la mente distratta. Le lunghe preghiere intellettuali ricche di giochi di parole, ma prive di anima, sono soltanto rumori vuoti.

È meglio recitare una sola frase, ad esempio «Padre, guariscimi» o «Io sto bene, perché Tu sei in me», e ripeterla in modo estemporaneo e con vigore, prima a voce alta, poi sussurrandola e infine trasformandola da sussurro in affermazione mentale, finché non si sente realmente cosa si sta recitando: ovvero, ripetere una frase con un sentimento sempre più profondo che scaturisce dall'anima fino a realizzarne il significato in ogni fibra del proprio essere.

Quando le parole raggiungeranno la supercoscienza e la convinzione interiore, si scatenerà una raffica di energia che guarirà il corpo, la mente e l'anima, folgorando i batteri fisici, paralizzando le paure mentali e polverizzando l'ignoranza.

Il commissario della polizia di Chicago ha dichiarato di recente che se si potessero eliminare i rumori del traffico, gli abitanti delle città vivrebbero dieci anni più a lungo. In altre parole, il rumore disarmonico agisce sul sistema nervoso delle persone, indebolendo il mezzo attraverso cui l'Energia Vitale viene erogata ai principali organi del corpo. Con il deterioramento del sistema nervoso, l'apporto di energia e di sangue diminuisce, rendendo il corpo vulnerabile alle malattie.

D'altro canto, i suoni e i canti armoniosi impregnati di forza d'animo, forza di volontà e fede supercoscienti, risvegliano i tessuti intorpiditi del sistema nervoso, stimolando l'Energia Vitale in essi contenuta. In questo modo, le vibrazioni della voce possono guarire tutte le condizioni disarmoniche nel corpo, nella mente e nell'anima. Una parola gentile e sincera, una canzone ispirata o la voce della saggezza che rincuora l'anima, hanno allontanato tanti dispiaceri e infiammato molte persone con la luce della gioia duratura.

*--Dal libro Come essere sani e vitali di Paramhansa Yogananda*



## Quadro riassunto: i tre stati di coscienza

<b>Supercoscienza</b>	<b>Coscienza</b>	<b>Subconscio</b>
<b>Pensieri:</b> ("perché non adesso")	("ma, è difficile")	("siamo fatti così")
<b>Atteggiamenti:</b> Orientato a soluzioni. Intuitivo. Unisce/integra/armonizza, vede le relazioni. Focalizzato. Tranquillo. Visione a lungo raggio. Magnetico/carismatico. Creativo/inventivo. Centrato nel Sé. Consapevole di un disegno più ampio. Risposte immediate. Energia illimitata/risorse. Non ci sono problemi. Io posso.	Orientato ai problemi. Logico. Divide/vede differenze i conflitti Distratto. Inquieto. Miope. Auto-motivato Rimane entro parametri già esistenti. Centrato sulle opinioni altrui. Focalizzato su guadagno personale. Orientato dal tempo. Limitato dal tempo, opinioni ed mozioni. Prova a capire i problemi. Ragioni per cui non posso.	Confuso/inconsapevole. Condizionato/reattivo. Fugge. Influenzato dal passato. Letargico. Accecato dai desideri. Dipendente Preferisce lo status quo. Centrato nell'ego/nei desideri. Inconsapevole. Resiste al cambiamento. Limitato dal passato esperienze precedenti. Crea problemi. Ho paura.
<b>Altre definizioni:</b> Percezione diretta della verità. La soluzione è parte naturale del problema, unico flusso/soluzione è un esito naturale. Vede l'essenza del problema e la soluzione appropriata Luminoso, puro, brillante. Calmo, chiaro, gioioso. Distaccato, imparziale. Fluida, adeguata. Consapevole.	Input limitati dai sensi Analizza, vede tutti i possibili problemi e soluzioni ma non distingue quella giusta. Fortemente influenzato dalle opinioni, separa, divide Richiede fatti, statistiche. Influenzato dal sub. Dubbi.	Legato ai ricordi, impressioni. Evita, nega. Finte intuizioni. Paure, nervosismo Oscuro, rabbuiato, offuscato. Incolpa gli altri e sé stesso. Influenza la mente cosciente. Con preferenze, pregiudizi. Impaurito, preoccupato,

Sattwa, energia raffinata. Vede il grande disegno. Medita. Sintonizzato alla Volontà. Crea il proprio destino. Gioioso.

Rajas, orientato all'azione. Vede il momento. Studia, raccoglie i fatti. Div. Sintonizzato alla logica. Pensieroso, annoiato.

arrabbiato.

Tamas, pesante, letargico. Personale, percezione emozionale. Sintonizzato all'ego/desideri. Segue la folla. Bloccato dalle abitudini. Depresso, infelice.

§§§

## **Capitolo Terzo: Approfondimento e ispirazione per l'otto qualità della supercoscienza**

### **Meditazioni sugli Otto Aspetti di Dio**

*Adattato da un discorso di Swami Kriyananda*

#### **Pace**

- Medita sui raggi della luna. La luna ha un effetto calmante sulla mente. Immagina i raggi della luna che scendono sulla campagna, toccano la tua mente, penetrano nel tuo cuore e ti riempiono di pace. Senti tutto il tuo corpo colmo di pace. Poi senti che questa pace si espande dal tuo corpo all'esterno per benedire tutti coloro che stanno vicino a te, tutti coloro che conosci, per poi estendersi ulteriormente, a circondare la terra, colmando ogni cosa di pace divina che è la tua vera natura.

- Medita su un lago al chiaro di luna. Pensa alle increspature del lago come ai tuoi pensieri irrequieti. Prova a calmare poco a poco quelle increspature e a renderle più piatte e tranquille. Il lago diventa immobile come uno specchio e riflette perfettamente la luce della luna. Senti che il lago è uno specchio della tua mente, e come rendi calme le increspature sul lago, così diventa calma la tua mente.

- Visualizza uno dei palloncini ad elio con cui giocano i bambini, e guarda salire in alto questo palloncino verso il cielo, vedilo diventare più piccolo e sempre più piccolo, fino a quando scompare come un piccolo puntino nel cielo. Concentrati sul palloncino, che diventa sempre più distante, ed improvvisamente diventa l'azzurro mare del cielo, così anche la tua consapevolezza diventa lo spazio infinito, diventa il cielo stesso.

#### **Calma**

- Immaginati di essere nel mezzo dello spazio con stelle a milioni di miglia di distanza da te in ogni direzione. Sei solo un punto nello spazio infinito, senza tempo, eterno.

- Senti che nel respiro che si muove, al profondo di questo movimento, sei perfettamente immobile, completamente calmo. Il tuo corpo è così calmo che non può muoversi. Nulla può toccarti, nulla può turbare la tua tranquillità.

#### **Luce**

- Visualizza l'occhio spirituale: un anello di luce dorata, al cui interno c'è un campo blu profondo, con al centro una stella bianca a cinque punte. Senti che stai entrando nella luce dorata. Come la luce ti circonda, lascia alle spalle tutte le preoccupazioni e sentiti immerso in un profondo senso di felicità e di libertà.

- E' solo la nostra preoccupazione per piccole cose, la nostra cecità autocreata, che ci impedisce di immergersi nella luce. Pensa ai raggi del sole che passano attraverso una nuvola. Pensa alla nuvola come alla tua ignoranza, con i raggi del sole della luce di Dio che la colpiscono. Sentiti in comunione con la luce di Dio, che ti parla, e tu diventi tutt'uno con quella luce.

- Immagina una nevicata di luce, come una normale nevicata, ma ogni fiocco è come un piccolo punto di luce. La nevicata di luce diventa una tempesta di neve, che prima soffia vorticosamente attorno a te e poi si spegne al suolo, facendo favillare di luce il mondo intero. Senti che SEI quella luce

## Suono

- "In principio era il Verbo, e il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio." La Bibbia descrive Dio come il suono di molte acque che scorrono o di un vento imponente. Ascolta con attenzione, come se stessi prestando l'orecchio della tua intuizione, invece del tuo orecchio fisico. Ascolta la forza creativa dell'universo come suono.

### Energia

- Medita sul fuoco. Pensa ad un grande falò in cui getti tante diverse cose: tutti gli attaccamenti, i desideri, tutti i pensieri di io, mio, tutte le cattive azioni del passato – le getti nel fuoco per purificarti, e in tal modo sollevarti in libertà nell'amore di Dio.

### Amore

- Immagina il Cristo che ti guarda profondamente negli occhi. Senti che il magnetismo dei suoi occhi e del suo sguardo tolgono dal tuo cuore, attraverso i tuoi occhi, tutti i dolori, tutte le delusioni, ogni amarezza, dicendoti: "Questi sono miei fardelli ora, non più i tuoi."

- Pensa a qualcuno o qualcosa che ami con grande devozione e purezza. Lascia andare il pensiero di quella persona o cosa e trattieni solo l'amore stesso.

- Pensa a Dio come il tuo Amico più caro o Amato o Madre o Padre, Insegnante, o Bambino - qualunque rapporto è il più dolce per te. Prova a sintonizzare la tua coscienza con quella coscienza.

### Gioia

- Immaginati in paradiso circondato da santi ed angeli che ti sorridono in segno di saluto, perché tu sei uno di loro. Tu sai che ti sostengono. Sì certo, sanno che sei debole, sanno che hai fatto cose sbagliate. Sono compassionevoli, perché Dio è compassionevole. Vogliono aiutarti perché cercano di servire Dio. Vedono in te, il tuo vero sè, ciò che è buono in te. Pensa di te a questo modo, e pensa che loro ti benedicono a ogni livello. Godi della loro compagnia in gioia e libertà.

- Immaginati a ballare e cantare con la gioia di Dio. Ricordati di un momento in cui hai vissuto una gioia speciale, forse un momento immerso nella natura o vicino ad un altro essere umano. Rimuovi da quel momento ogni sentimento di eccitazione o di irrequietezza, in modo che sia soltanto un momento calmo in sé. Rimuovi da esso tutti i dettagli limitanti. Pensa soltanto alla gioia nella sua pura essenza. Tieniti ben saldo in questo sentimento ora. Metti a fuoco quella gioia al centro di beatitudine nel punto tra le sopracciglia.

### **Saggezza**

- Visualizza ogni cosa come trasparente, irreali, inconsistente - la terra, gli alberi, le cose che possiedi, i tuoi cari, il tuo corpo. Dissolvi ogni cosa nell'infinito. Nulla rimane ora, solo la tua essenza senza causa, infinita, eterna - quella parte di te che è un figlio di Dio.

## **L'Amore Divino**

### **Brano dal libro La promessa dell'immortalità. Capitolo undicesimo, Kriyananda**

Il teorizzare all'infinito è proprio delle menti prive di immaginazione. Più gradita a Dio di tutta l'erudizione che le nostre menti possono contenere è l'apertura del nostro cuore al Suo amore. Se amiamo, non ha nessuna importanza che la nostra mente sia completamente priva di erudizione.

Il modo per conoscere Dio è calmare la mente attraverso la profonda meditazione. Per conoscerLo, è necessario vivere consapevolmente nella Sua beata presenza. Entrare in comunione con Lui nel silenzio interiore e colmare il nostro cuore con il Suo amore.

Questo, quindi, è anche il modo per entrare in relazione con un maestro. Dobbiamo avvicinarci a lui con il sincero desiderio di stabilire un rapporto interiore con Dio. I discepoli superficiali fanno dimostrazioni di devozione al guru, ma quelli che sono spiritualmente profondi mantengono la sua presenza nel loro cuore, assorbendo silenziosamente le sue vibrazioni nella loro anima e cercando la sua guida nel loro intimo, piuttosto che attraverso le parole.

Non dovremmo permettere alla nostra mente di essere influenzata dalle circostanze esteriori, ma dovremmo mantenerla fissa sulla nostra sintonia interiore. È così che il rapporto con un maestro può essere fondato sulla verità. Tutto il resto è come i venti sul mare, che continuano ad agitare le onde, ma in realtà non cambiano nulla.

Chi ama profondamente Dio parlerà poco del suo amore, ma ascolterà il silenzioso sussurro dell'Amato nella sua anima. Non può neppure immaginare di dissacrare quella beatitudine facendone sfoggio di fronte agli altri.

Lo stesso vale per il nostro rapporto con un maestro: riceve di più il ricercatore spirituale che entra in comunione con lui nel silenzio interiore, essendo poco interessato ai discorsi esteriori.

Parliamo poco, allora, ma amiamo molto. E rimaniamo sempre in comunione estatica con il Signore nella nostra anima, così come fanno tutti i maestri.



### **Brano dal libro La promessa dell'immortalità. Capitolo dodicesimo, Kriyananda**

La verità offerta in questo brano è stata affermata molte volte nel corso dei secoli. Il filosofo greco Plotino disse: «Solo il simile può comprendere il simile». La Bhagavad Gita espone questo concetto ancor più chiaramente, spiegando anche il motivo per cui non è facile entrare in quello stato di beatitudine. Krishna, nel quindicesimo capitolo, afferma:

«Coloro che cercano l'unione con il Signore Lo trovano dimorante nei loro cuori. Ma coloro i quali, privi di saggezza, Lo cercano con motivazioni impure, non possono percepirLo, a prescindere da tutti i loro sforzi».

Per conoscere Dio, dobbiamo in primo luogo diventare consapevoli della nostra «discesa dal cielo». Dobbiamo cercare Dio con la sola motivazione di unire le nostre anime a Lui. «Solo il simile può comprendere il simile». Dio è Amore: solo attraverso il puro amore altruistico è possibile conoscerLo. È questo il vero significato del comandamento di Dio a Mosè: «Non avere altri dèi di fronte a me».

Dato che le Scritture affermano che siamo tutti figli di Dio, i devoti superficiali possono immaginare che dobbiamo solo accettare questa verità per poterla sperimentare. Solo il simile, tuttavia, può comprendere il simile. Non attraverso l'intelletto, ma attraverso l'intuizione dell'anima, possiamo realizzare Dio. Le realizzazioni divine non sono alla portata dei dilettanti spirituali; la nostra aspirazione deve essere sincera. Dobbiamo seguire interiormente, e anche esteriormente, le regole della giusta condotta morale. Dobbiamo praticare le tecniche di meditazione dello yoga o altri metodi per raggiungere la profonda concentrazione. Dobbiamo pregare con devozione. Soprattutto, dobbiamo cercare la comunione con il Divino.

§§§

### **Preghiera per espandere l'amore da me stesso a tutti i miei fratelli**

O Madre Divina, insegnami a usare il dono del Tuo amore, che sento nel mio cuore, per amare i membri della mia famiglia più di me stesso. Benedicimi, affinché io possa amare i miei vicini più della mia famiglia. Espandi i sentimenti del mio cuore, così che io possa amare il mio Paese più dei miei vicini, e che io possa amare il mondo e tutti i miei fratelli più del mio Paese, dei miei vicini, della mia famiglia e di me stesso.

Insegnami, infine, ad amare Te più di qualsiasi altra cosa, perché solo il Tuo amore mi permette di amare ognuno e ogni cosa. Senza di Te, non potrei amare niente e nessuno.

Padre Divino, attraverso i portali dell'amore familiare e attraverso l'amore dei miei amici, insegnami a entrare nella dimora dell'amore ancora più esteso per la società. Da lì, insegnami a entrare, attraverso le porte dell'amore per la società, nella dimora ancora più grande dell'amore internazionale. Insegnami a oltrepassare i portali dell'amore internazionale fino al territorio infinito dell'amore divino, in cui posso percepire che tutte le cose, animate e inanimate, respirano e vivono solo grazie al Tuo amore.

Insegnami a non indugiare presso nessuno degli invitanti cancelli della famiglia, dell'amore per la società e dell'amore internazionale. Insegnami a oltrepassare tutti gli accessi che conducono ai più piccoli giardini dell'amore, affinché, attraverso l'ultimo cancello dell'amore umano, io possa entrare nel territorio infinito dell'amore divino, dove scoprirò che tutte le creature viventi, semi-viventi e dormienti sono parte di me.

--Dal libro Sussurri dall'Eternità di Paramhansa Yogananda

§§§

### **Richiesta per il fervore nell'amore divino**

Insegnami, o Spirito, ad amarTi con tutto il cuore, come l'avarO ama il denaro. Fa' che io mi leghi a Te come l'alcolizzato è schiavo del vino. Insegnami ad aggrapparmi a Te come fanno gli uomini caduti nell'errore con le loro cattive abitudini. Insegnami a essere premuroso con Te come una madre lo è con il suo bambino. Insegnami a compiere coscienziosamente i miei doveri, rivolgendo interamente a Te la mia attenzione. Insegnami ad amarTi come l'uomo legato alla materia ama i suoi averi. Con il primo amore degli amanti sinceri, così insegnami ad amarTi.

--Dal libro Sussurri dall'Eternità di Paramhansa Yogananda

§§§

## **Richiesta affinché, attraverso tutte le prove e le tribolazioni, mai possa svanire l'amore di Dio**

O Spirito, non m'importa se tutte le sofferenze giungono a me o se tutti i miei averi mi vengono portati via: prego soltanto che il mio amore per Te non impallidisca mai per colpa della mia negligenza. Possa il mio amore per Te ardere con intensità, e in eterno, sull'altare del mio incessante ricordo.

--Dal libro Sussurri dall'Eternità di Paramhansa Yogananda

§§§

## **Espandere l'amore**

Il regno del mio amore deve espandersi. Ho amato il mio corpo più di ogni altra cosa. È per questo che mi identifico con esso e ne sono limitato. Con l'amore che ho per il mio corpo, amerò tutti coloro che mi amano. Con l'amore espanso di coloro che mi amano, amerò i miei cari. Con l'amore per me stesso e l'amore per i miei cari, amerò gli estranei. Userò tutto il mio amore per amare coloro che non mi amano, allo stesso modo di coloro che mi amano. Immergerò tutte le anime nel mio amore altruistico. I membri della mia famiglia, i miei connazionali, tutti i popoli e tutte le creature nuoteranno nel mare del mio amore. Tutto il creato, tutte le miriadi di minuscoli esseri viventi, danzeranno sulle onde del mio amore.

(Medita su queste parole, soffermati su di esse e sentile.)

*Contemplerò Dio Stesso mentre riversa su di me il Suo amore divino attraverso l'amore di tutti coloro che mi amano.*

*Nel tempio dell'amore della mia madre terrena, adorerò l'amore della Madre Divina incarnata.*

*Purificherò e appagherò tutto il mio desiderio d'amore nel sacro, divino amore di Dio.*

*Amato Infinito, Ti terrò prigioniero per sempre dietro le possenti mura del mio amore imperituro.*

*Che Tu risponda o no alle mie richieste e preghiere, io continuerò ad amarTi.*

*O Padre, insegnami a impegnare le mie preghiere con il Tuo amore. Insegnami a comprendere che mi sei vicino, dietro la voce della mia stessa preghiera.*

*Mi colmo del profumo della Tua presenza e attendo di diffondere nella brezza la fragranza del Tuo messaggio d'amore per tutti.*

*Io so che appena oltre lo schermo delle mie richieste d'amore, Dio ascolta le silenziose parole della mia anima.*

--Dal libro Meditazioni metafisiche di Paramhansa Yogananda

§§§



## **La Gioia**

### **L'amore per i piaceri dei sensi**

Spesso il devoto, nel tentativo di scavare a fondo nella felicità dell'anima, si fa possedere all'improvviso dall'amore subconscio e consueto per i piaceri dei sensi. In quel momento tutte le speranze dorate della felicità eterna, immaginate dalla saggezza interiore, gli appaiono vuote e futili. Allora il devoto pensa: «Se in questo momento devo abbandonare la felicità terrena e tangibile, allora non ha più senso cercare niente, non ha importanza quanto sia allettante la promessa della felicità futura».

Il devoto, in estrema sintonia con i desideri dei sensi, comincia a pensare: «Preferisco rinunciare alle armi dell'autocontrollo e al potere di resistere al male, preferisco lasciare che la mia felicità spirituale sia massacrata dalle armi della tentazione, piuttosto che farmi coinvolgere nella devastante battaglia fra le forze del mio giudizio e i piaceri dei sensi».

Nessun devoto dovrebbe fare un falso ragionamento del genere. Non provare mai a ingannare la tua anima per paura di rinunciare ai piaceri dei sensi, familiari ma inferiori, per l'estasi dell'anima, una beatitudine superiore ancora da raggiungere. Ogni devoto, invece di farsi scoraggiare, dovrebbe essere felice di affidare all'oblio gli inferiori piaceri dei sensi, in cambio dei piaceri infiniti dell'anima.

Perciò rispondi semplicemente: «No!». Non provare a sfuggire alla tentazione con l'uso della ragione. Di sicuro hai già ragionato a lungo per convincere la tua mente cosciente che la gioia dello spirito è superiore ai piaceri dei sensi. Adesso ti devi occupare della tua mente subconsciente. Per farlo, devi adoperare molta forza di persuasione. La ragione, a questo punto, sarà la tua rovina.

--Dal libro Come amare ed essere amati di Parahansa Yogananda



### **La fiammeggiante presenza di Dio**

Ti cercherò come la sempre crescente beatitudine della meditazione. Voglio percepirti come la sconfinata gioia che palpita nel mio cuore. Voglio cercare di conoscerti per prima e ultima cosa, e per tutto il tempo. Trovando prima Te, troverò attraverso di Te tutto ciò che desidero.

Insegnami a trovare la Tua presenza sull'altare della mia pace costante e nella gioia che scaturisce dalla profonda meditazione.

Benedicimi, perché io possa trovarti nel tempio di ogni pensiero e di ogni attività. TrovandoTi in me, Ti troverò anche fuori di me, in tutte le persone e circostanze.

Insegnami a sentire che è il Tuo sorriso a manifestarsi nell'aurora, sulle labbra delle rose e sui volti sorridenti degli uomini e delle donne dall'animo nobile.

Abbandonerò la farsa delle preghiere ripetute meccanicamente. Pregherò profondamente, finché l'oscurità della meditazione s'incendierà della Tua fiammeggiante presenza.

Padre Celeste, non attenderò il Tuo canto fino a domani. Da oggi in poi trasmetterò nell'etere il richiamo della mia anima e Tu dovrai rispondere attraverso il ricevitore del mio silenzio.

Rimuovi dalla mia mente il peso dell'indifferenza e della dimenticanza; fammi bere il nettare della Tua sempre beata presenza.

Voglio fare un falò di tutti i miei desideri materiali e voglio bruciarli nell'unica grande fiamma, sempre crescente, del desiderio che anela soltanto a conoscerTi.

Quando avrò Te come la più profonda gioia della più profonda meditazione, io so che tutte le cose – tutta la prosperità, la salute e la saggezza – mi verranno date in aggiunta.

Nel tempio del silenzio ho trovato il Tuo altare di pace. Sull'altare della pace ho trovato la Tua gioia sempre nuova.

Insegnami a pescarTi nelle più profonde acque della mia anima.

--Dal libro Meditazioni metafisiche di Parahansa Yogananda

## §§§

### **Trovare Dio nella gioia**

Ogni qual volta, per una causa qualsiasi, una piccola onda di gioia appare nell'invisibile mare della tua coscienza, afferrala e continua a espanderla. Medita su di essa e si ingrandirà. Non guardare le limitazioni della piccola onda della tua gioia, ma continua a espanderla e a farla diventare sempre più grande. Continua a gonfiarla con il fiato della concentrazione interiore, finché si spargerà su tutto l'oceano infinito della tua coscienza. Continua a gonfiare l'onda di gioia, finché romperà le pareti che la rinchiudono e diverrà il mare stesso della gioia.

Nella mia anima c'è la gioia che il mio ego sta cercando. Tutto a un tratto divento consapevole della Sua beatitudine, racchiusa come un favo nell'arnia del silenzio. Romperò l'arnia del silenzio segreto e berrò il miele dell'incessante beatitudine.

Cercherò il regno di Dio nella gioia che proviene dalla costante, lunga, profonda, ininterrotta meditazione. Cercherò coscienziosamente di contattare Dio dentro di me, e non mi accontenterò delle piccole ispirazioni immaginarie che scaturiscono da brevi, irrequieti silenzi.

Quando avrò contattato Dio, Egli mi riconoscerà come Suo figlio. Divenendo per prima cosa figlio di Dio, senza chiedere o mendicare io riceverò tutta la prosperità, la salute e la saggezza che mi spettano come Suo figlio divino.

Con i fiori, con i cieli splendenti, con la divina manna della gioia nelle menti felici, con le anime colme di saggezza, con il canto degli uccelli, con le divine melodie nei cuori degli uomini, il mio Amato mi chiama a ripercorrere i miei passi lacerati dalla materia fino alla Sua dimora di pace interiore.

Allontanerò ogni scoraggiamento e farò uno sforzo supremo per sentire Dio, meditando finché Egli non apparirà.

Mediterò sempre più profondamente, fino a sentire la Sua presenza.

O Tu, Profumo di tutti i cuori e di tutte le rose, non m'importa quanti roventi giorni di sofferenza varcheranno la soglia della mia vita per cercarmi e mettermi alla prova. Possano essi, con la Tua benedizione, ricordarmi i miei errori, che mi tengono lontano da Te.

Non m'importa se tutte le cose mi vengono strappate via dal destino che io stesso ho creato, ma Ti chiederò con forza, mio amato, di vegliare sull'esile cero del mio amore per Te.

O gloriosa Onnipresenza, non permettere mai che il fuoco del ricordo di Te venga estinto dalle raffiche dell'oblio, nate dai turbini dei miei atteggiamenti mondani.

Ogni stella del cielo, ogni pensiero puro, ogni buona azione sarà la mia finestra, attraverso la quale contemplerò il Padre.

Con la meditazione placcherò la tempesta del respiro, dell'irrequietezza mentale e del tumulto dei sensi, che infuria sul lago della mia mente.

Con la preghiera e la meditazione incanalerò la mia volontà e attività verso la giusta meta.

--Dal libro Meditazioni metafisiche di Parahamsa Yogananda

§§§

### **Sii Tu la Stella Polare per la nave dei miei pensieri**

O Padre Celeste, sii Tu la Stella Polare per la nave dei miei pensieri, e il timone della barca che naviga verso il mio Sé. Guidami verso la terra dell'eterna beatitudine.

--Dal libro Sussurri dall'Eternità di Parahamsa Yogananda

§§§

### **Richiesta per la beatitudine**

O Padre Celeste, possa la Tua fonte di beatitudine inondare tutti i miei pensieri, i miei sentimenti e la mia forza di volontà.

--Dal libro Sussurri dall'Eternità di Parahamsa Yogananda

§§§

### **Adorazione di Dio come la sacra gioia trovata nella meditazione**

O Padre, dalla gioia venni, per la gioia vivo, nella gioia m'immergerò! Tu sei la gioia sacra e perenne. Tu sei la gioia che cerco. Tu sei la gioia eterna dell'anima. Insegnami ad adorarti attraverso la gioia che nasce dalla meditazione. Bilancia le mie pratiche devozionali con le buone azioni, e insegnami a restare sordo davanti a tutti i falsi piaceri che, come sirene, mi attirano attraverso i miei sensi fallaci.

--Dal libro Sussurri dall'Eternità di Parahamsa Yogananda

§§§

## La Pace

### Da una registrazione di Meditazione per principianti, di Swami Kriyananda

Pensa a quante cose fai nella vita con la speranza di finalmente riposarti quando le avrai portate a termine!

Qualche volta ti capita di pensare: «Devo proprio comprarmi quella macchina sportiva rossa e scattante o quella splendente utilitaria bianca o, meglio ancora, quella spaziosa station wagon per tutta la famiglia. Non avrò pace finché non ci sarò riuscito!».

Oppure pensi: «Voglio comprare una nuova casa, con un portico ombroso, dei bei divani morbidi e accoglienti, una grande camera da letto matrimoniale e una sala da pranzo tranquilla e spaziosa, così non dovremo sempre mangiare in cucina come poveracci. Oh! Allora sì che potrò finalmente rilassarmi!».

Di solito, quando pensiamo a un ideale raggiunto, l'immagine che ci formiamo nella mente è quella di un quadro dentro la sua cornice, statico e immutabile. È qualcosa fine a se stesso, non un gradino verso un nuovo inizio o una nuova sfida. Anche quando vediamo ogni traguardo come un mezzo per raggiungere altre mete, la nostra visione del futuro porta sempre con sé l'immagine di una vita in cui è possibile, alla fine, trovare il "meritato" riposo.

La pace è la condizione naturale dell'anima. Le persone, a volte, sognano perfino la pace della tomba come nelle parole «requiescat in pace» - anche se credono che la morte sia una discesa nell'incoscienza. Evidentemente, la perdita di coscienza rappresenta per loro un'attraente alternativa all'incessante lotta dell'esistenza umana. La meditazione, comunque, offre un'alternativa infinitamente più allettante, poiché eleva la mente a uno stato di pace supercosciente che, una volta raggiunto, può essere mantenuto perfino dopo lo sconvolgimento psichico della morte fisica.

Non è possibile trovare la vera pace al di fuori di se stessi. Quella che in genere viene definita pace è soltanto un temporaneo stato di tregua nella battaglia della vita. Quella nuova macchina, quando finalmente sarà tua, sarà solo un preludio ad altri traguardi e altre sfide. Quella casa così bella finirà con l'essere fonte di nuove responsabilità e coinvolgimenti e, forse, di attaccamenti ancora più forti.

Ciò che accade è che, inseguendo un desiderio dopo l'altro con la speranza che alla fine tutto vada proprio come vuoi tu, ti abitui a cercare cose, a cercare modi sempre nuovi per trovare la pace. Prima o poi, pensi, sarai certamente in grado di goderti pienamente la vita. L'ironia sta nel fatto che, proprio mentre insegui la quiete, perdi un po' alla volta la capacità di acquietarti veramente; mentre insegui il godimento, perdi la capacità di godere veramente di qualsiasi cosa.

Iniziamo a goderci veramente la vita quando impariamo la semplice arte del rilassamento. È davvero un'abilità semplice, ma non per questo si può dire che sia facile! Sin dal giorno in cui siamo nati, infatti, la nostra energia vitale è sempre fluita all'esterno, verso i cinque sensi e, attraverso di essi, verso questo mondo infinitamente complesso. Non è facile, ora, invertire quel flusso.

Più cerchi la quiete nell'azione, più irrequieto diventi. Più cerchi la felicità per mezzo dei sensi, meno la trovi, per la semplice ragione che il godimento sensoriale prosciuga, anziché alimentare, la nostra capacità di essere felici.

Perché aspettare? Perché aspettare che pace e felicità giungano un giorno? Giungeranno quando andrai in pensione? Ne dubito! Anche se, sprofondando tranquillamente nella tua sedia a dondolo,

riuscirai a resistere alla tentazione di continuare a «fare cose», non importa quanto improduttive esse siano, è molto probabile che morirai di noia.

Tutti, nonostante i loro impegni, dovrebbero dedicare ogni giorno un po' di tempo all'arte di fare le cose con tranquillità. Non troverai mai la pace finché essa non diventerà una componente dell'attività stessa. La pace dovrebbe essere parte del processo creativo. È per questo che la meditazione è importante.

§§§

### **La presenza protettrice di Dio**

Insegnami a sentirmi sempre avvolto nell'aura della Tua onnipresenza protettrice: nella nascita, nel dolore, nella gioia, nella morte, nell'attività, nella meditazione, nell'ignoranza, nelle prove e nell'emancipazione finale.

Insegnami ad aprire la porta maestra della meditazione, che sola può condurre alla Tua beata presenza.

Cattivo o buono, sono Tuo figlio. Peccatore o santo, sono Tuo figlio.

La luce della Tua bontà e il Tuo potere protettivo risplendono sempre attraverso di me. Io non li vedevo, perché gli occhi della mia saggezza erano chiusi. Ora il Tuo tocco di pace ha aperto i miei occhi e la Tua bontà e la Tua sicura protezione fluiscono in me.

--Da libro Meditazioni metafisiche di Parahamsa Yogananda

§§§

### **Propagare piccole onde di pace**

Fissa la mente tra le sopracciglia, sul lago senza sponde della pace. Osserva l'eterno cerchio delle onde di pace intorno a te. Quanto più osservi con attenzione, tanto più sentirai le onde di pace estendersi dalle sopracciglia alla fronte, dalla fronte al cuore, e da lì a ogni cellula del tuo corpo. Ora le increspature di pace hanno lasciato le rive del tuo corpo e la pace inonda il vasto territorio della tua mente. Ecco che la pace dilaga oltre i confini della tua mente e si espande in infinite direzioni tutt'intorno a te, ovunque.

--Da libro Meditazioni metafisiche di Parahamsa Yogananda

§§§

Sono il principe della pace perenne, che recita la sua parte in un dramma di sogni tristi e lieti sul palcoscenico dell'esperienza.

--Da libro Meditazioni metafisiche di Parahamsa Yogananda

§§§

## **Pace**

La pace pervade il mio cuore e spira in me come uno zefiro.

La pace mi colma come una fragranza.

La pace mi attraversa come dei raggi.

La pace colpisce al cuore il frastuono e le preoccupazioni.

La pace incenerisce la mia inquietudine.

La pace, come una sfera di fuoco, si espande e colma la mia onnipresenza.

La pace, come un oceano, si sparge in tutto lo spazio.

La pace, come sangue purpureo, dà vita alle vene dei miei pensieri.

La pace, come un'immensa aureola, circonda il mio corpo infinito.

Fiamme di pace ardono attraverso i pori della mia carne e attraverso tutto lo spazio.

Il profumo della pace aleggia sui giardini in fiore.

Il vino della pace scorre perpetuamente dal torchio di tutti i cuori.

La pace è il respiro delle pietre, delle stelle e dei saggi.

La pace è il vino d'ambrosia dello Spirito, che fluisce dalla botte del silenzio,

che io tracanno con le innumerevoli bocche dei miei atomi.

--Da libro Meditazioni metafisiche di Parahansa Yogananda

## **§§§**

### **Meditazione sul silenzio**

Il mio silenzio si diffonde come una sfera in espansione, senza direzione, ovunque.

Il mio silenzio si diffonde come la canzone di una radio, sopra, sotto, a sinistra e a destra, dentro e fuori, ovunque.

Il mio silenzio fa propagare l'incendio della beatitudine; le oscure boscaglie della sofferenza e le alte querce dell'orgoglio sono in fiamme.

Il mio silenzio, come l'etere, pervade ogni cosa, portando con sé il canto della Terra, degli atomi e delle stelle nelle sale della Sua dimora infinita.

Voglio colmare il mio cuore con la pace della meditazione. Voglio riversare il mio cuore traboccante di gioia nelle anime assetate di pace.

Dietro il battito del mio cuore, sentirò il palpito della pace di Dio.

Insegnami a non drogarmi con l'oppio dell'irrequietezza.

Tutte le persone di successo, Gesù, Babaji, Lahiri Mahasaya, Swami Sri Yukteswar, Swami Shankara e altri, sono manifestazioni del nostro unico Padre, Dio. Poiché so che io e il Padre siamo uno, sono anche felice di sapere che la mia aspirazione spirituale di raggiungere l'unione è già stata realizzata da tutti i grandi maestri.

Ogni giorno mediterò più profondamente del giorno prima. Ogni domani mediterò più profondamente di oggi. Mediterò per la maggior parte del mio tempo libero.

Oggi, con il delicato tocco dell'intuizione, sintonizzerò la mia radio e libererò la mia mente dalle interferenze dell'irrequietezza, per poter udire la voce della Tua vibrazione cosmica, la musica degli atomi e la melodia d'amore che vibra nella mia supercoscienza.

Troverò dentro di me la perpetua felicità celeste. La pace regnerà nel silenzio, come nel mezzo delle attività. Fammi udire la Tua voce, o Dio, nella grotta della meditazione.

--Da libro Meditazioni metafisiche di Parahansa Yogananda

§§§

## **La Calma**

### **Voglio meditare**

Amato Dio, poiché nessun impegno terreno è possibile senza usare i poteri presi a prestito da Te, voglio rinunciare a qualunque cosa interferisca con il mio impegno di meditare su di Te nel quotidiano silenzio risvegliato.

Oggi voglio meditare, senza darmi pensiero di quanto possa sentirmi stanco. Non permetterò a me stesso di cadere vittima del rumore mentre cerco di meditare. Trasferirò la mia coscienza al mondo interiore.

Attraverso la porta della meditazione entrerò nel divino tempio di eterna pace. Lì Lo adorerò sull'altare della contentezza sempre nuova. Accenderò il fuoco della felicità per illuminare il Suo tempio interiore.

Voglio meditare regolarmente, affinché la luce della fede possa farmi entrare nel regno immortale del mio Padre Celeste.

Voglio coltivare la calma della mente, consapevole che Dio è sempre con me. Io sono Spirito!

Madre Divina, solleverò il velo stellato del cielo, strapperò via la coltre dello spazio, dissolverò il tappeto magico dei pensieri, spegnerò il divertente film della vita, per poterTi contemplare.

So che Dio può essere realizzato nella meditazione attraverso la percezione intuitiva, ma non dalla mente irrequieta.

Aprirò i miei occhi alla gioia della meditazione; allora vedrò svanire ogni oscurità.

Renderò perfetto il mio ambiente interiore attraverso la meditazione, affinché diventi impenetrabile a tutte le influenze esterne avverse.

Inizierò ogni giornata concentrandomi e meditando sull'Essere supremo.

Mi bagnerò nella sacra pozza dell'amore di Dio, nascosta dietro i bastioni della meditazione.

--Da libro Meditazioni metafisiche di Parahamsa Yogananda

§§§

### **Brucia le mie fragilità nella fornace delle tribolazioni**

Nella fornace delle tribolazioni, il minerale grezzo della mia vita viene purificato. Il fuoco dell'esperienza scioglie tutte le scorie della mia illusione. O Divino Artigiano, brucia tutte le mie impurità; estrai da me l'acciaio della sopportazione e affilalo con la calma profonda, fino a farlo diventare una lama perfetta. Forgia in me, dall'acciaio temprato dell'equilibrio mentale, spade affilate di autocontrollo e salda tenacia. Con l'arma dell'equilibrio interiore, insegnami a combattere come un nemico ogni distrazione.

--Da libro Sussurri dall'Eternità di Parahamsa Yogananda

§§§



## **Richiesta per la calma nell'attività**

Padre, insegnami a essere attivo nella calma e calmo nell'attività. Fa' che io diventi un principe della pace, seduto sul trono dell'equilibrio interiore mentre governo il mio regno dell'attività.

--Da libro Sussurri dall'Eternità di Parahansa Yogananda

§§§

## **Preghiera di Yogananda**

Padre, muti sono i suoni del mondo e dei cieli. Sono nel tempio della quiete. Il tuo eterno regno di pace si estende onda su onda davanti al mio sguardo. Possa questo regno infinito, a lungo nascosto dietro l'oscurità, rimanere manifesto dentro di me.

La pace colma il mio corpo; la pace colma il mio cuore e dimora nel mio amore; pace dentro, fuori, ovunque. Dio è pace. Io sono suo figlio. Io sono la pace. Dio ed io siamo uno. La pace infinita circonda la mia vita e permea tutti i momenti della mia esistenza. Pace a me stesso; pace alla mia famiglia; pace alla mia nazione; pace al mio mondo; pace al mio cosmo. Buona volontà a tutte le nazioni, buona volontà a tutte le creature; poiché tutti sono miei fratelli e Dio è il nostro Padre comune. Viviamo negli Stati Uniti del mondo con Dio e la verità come nostri leader. Padre celeste, possa il tuo regno di pace venire sulla terra come è nel cielo, affinché tutti possiamo essere liberati dalle disarmonie divisive, e diventare cittadini perfetti, nel corpo, nella mente e nell'anima, del tuo mondo. Aum, Amen.

§§§

## Il Sacro suono dell'Aum

### Nel cuore del silenzio, il Verbo eterno. Dal libro Raggi dell'unica luce – prima settimana, Kriyananda

La verità è una ed eterna. Realizza l'unione con essa nel tuo Sé immortale, nel profondo del tuo essere.

Il seguente commento è basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

Nel Vangelo secondo Giovanni, Capitolo Primo, si leggono queste frasi immortali:

*In principio era il Verbo, e il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio. Egli era in principio presso Dio: tutto è stato fatto per mezzo di lui e senza di lui niente è stato fatto di tutto ciò che esiste. In lui era la vita e la vita era la luce degli uomini; la luce splende nelle tenebre, ma le tenebre non l'hanno accolta.*

La visione umana vede individualità e separazione ovunque. La visione cosmica vede l'unità della vibrazione cosmica, della quale tutte le cose, anche se diverse, sono manifestazioni. Il Suono Cosmico (il "Verbo" di Dio) e la Luce Cosmica sono eterni. Il mondo, come ci è rivelato dai sensi, è illusorio.

Nell'*Autobiografia di uno Yogi*, Paramhansa Yogananda racconta di un'esperienza dell'aspetto divino della realtà che ebbe da ragazzo:

*Una mattina, mentre stavo seduto sul mio letto, caddi in una profonda fantasticheria: «Che cosa c'è dietro l'oscurità degli occhi chiusi?». Questo interrogativo penetrò con forza nella mia mente. Un immenso bagliore si manifestò in quell'istante alla mia vista interiore; divine figure di santi, seduti in meditazione dentro a caverne montane, apparvero come immagini cinematografiche in miniatura sul vasto schermo di luce dietro la mia fronte.*

*«Chi siete?» chiesi ad alta voce.*

*«Siamo gli Yogi dell'Himalaya». È difficile dare un'idea di quella celestiale risposta. Il mio cuore vibrava intensamente.*

*«Oh, voglio andare sull'Himalaya e diventare come voi!».*

*La visione svanì, ma i raggi argentei si diffusero in cerchi sempre più ampi, all'infinito.*

*«Che cos'è questa mirabile luminosità?».*

*«Sono Iswara. Sono la luce». La voce era simile a un mormorio delle nubi.*

*«Voglio essere uno con Te!».*

*Dal lento dileguare della mia estasi divina salvai una permanente aspirazione alla ricerca di Dio.*

Saggi siamo noi, se meditiamo su questa esperienza di Yogananda e traiamo da essa anche solo un soffio d'ispirazione, poiché, in sostanza, null'altro esiste! Come dice la Bhagavad Gita nel Capitolo Settimo:

*Io creo e disfo questo universo. All'infuori di Me, o Arjuna, null'altro esiste. Tutte le cose, come le perle d'una collana, sono legate dal filo della Mia coscienza e da Me vengono sostenute.*

Così, attraverso la Sacra Scrittura, Dio ha parlato all'umanità.

## §§§

### **Brano dal libro la Promessa dell'immortalità. Capitolo primo, Kriyananda**

Le prime frasi di Giovanni sono particolarmente profonde. Che cosa significano quelle parole: «Al principio era il Verbo»? A quale «Verbo» si stava riferendo?

L'espressione è simbolica. Quando gli esseri umani comunicano tra loro, esprimono i loro pensieri attraverso il linguaggio. Le loro parole, sotto forma di vibrazioni di suono, danno espressione alle loro idee. Il Verbo di Dio, similmente, è una manifestazione vibratoria della coscienza divina. Quella manifestazione è la realtà fondamentale dell'universo.

Nella Genesi troviamo un'affermazione che è simile nella sua natura: «Dio disse: "Sia la luce!". E la luce fu» (Gn 1,3). La vibrazione produce suono; produce anche luce.

Che cos'è una vibrazione? È un movimento ripetitivo in direzioni opposte a partire da uno stato di potenziale riposo al centro. Come le punte di un diapason producono un suono quando vengono colpite, così, quando una porzione della Coscienza Infinita viene messa in movimento, ciò che ne risulta è vibrazione: il «Verbo», la «luce».

Sarebbe assurdo immaginare che Dio abbia realmente detto: «Sia la luce!». Non aveva un corpo, né corde vocali, lingua o labbra con cui pronunciare parole! In tutta la creazione non esiste nulla, se non la vibrazione. Perfino le rocce sono inconsistenti: la scienza ha scoperto che la materia è solo una particolare vibrazione di energia. Se la vibrazione cessasse, la materia ritornerebbe alla sua essenza, lo Spirito.

La Vibrazione Cosmica non è udibile dall'orecchio umano, ma può essere udita interiormente, dall'"orecchio" dell'intuizione. A volte, le persone percepiscono un accenno di tale vibrazione in luoghi in cui regna il completo silenzio. Sentono forse un lieve ronzio o un sommesso mormorio, simile al sussurro del vento tra gli alberi. Quel suono non emerge da nessun punto riconoscibile nello spazio, ma sembra piuttosto provenire da ogni luogo. Spesso, è più facile sentirlo nell'orecchio destro. Patanjali, un grande maestro dell'antica India, lo paragonò a «olio che scorre fluido da un barile». Quello che si sente negli ambienti quieti non è tanto un'esperienza spiritualmente rilevante, quanto un semplice sussurro – simile al suono di una cascata lontana – del possente tuono dell'AUM che si percepisce nella meditazione profonda. Per sintonizzarsi con quel suono, è necessario entrare in comunione con esso nel silenzio interiore. La profonda comunione con l'AUM ci rende consapevoli della realtà che è alla base di tutto ciò che esiste: Dio.

Dio si manifesta direttamente attraverso il Suono Cosmico. Il «Verbo», nella sua manifestazione primordiale, può essere paragonato alle lunghe onde che si sollevano sulla superficie di un oceano. Quando su quelle onde si creano delle increspature, la nostra consapevolezza della calma sottostante viene lievemente distorta; la calma diventa meno evidente. A mano a mano che le increspature diventano più alte e si trasformano in onde, nella crescente agitazione perdiamo progressivamente di vista la calma più profonda. In una burrasca, la nostra mente sarà probabilmente concentrata solo sul salvarci la vita!

Tuttavia, se si considera l'oceano nel suo complesso, in realtà non sta accadendo nulla: il suo livello globale rimane immutato.

Lo Spirito Divino, come quelle profondità oceaniche, non è toccato dalle vibrazioni superficiali della creazione. La Genesi afferma: «La terra era informe e deserta e le tenebre ricoprivano l'abisso». Dio come Spirito è senza vibrazione, al di là della forma, assoluto. Shankaracharya, un noto maestro dell'antica India, descrisse il calmo stato dello Spirito come satchidanandam

(esistenza-coscienza-beatitudine), una definizione che fu ampliata da Paramhansa Yogananda in «sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova beatitudine».

La Genesi dice: «Lo spirito di Dio aleggiava sulle acque». Il movimento è vibrazione, il «Verbo» di Dio. Le Scritture descrivono questo suono in diversi modi. L'Apocalisse lo chiama Amen, nei Veda è chiamato AUM, per gli zoroastriani era Ahunavar e nell'Islam è conosciuto come Amin.

Il Vangelo secondo Giovanni afferma che il «Verbo» di Dio non solo procede da Dio, ma è Dio. Per tornare alla nostra analogia, i flutti dell'oceano suggeriscono alla mente una calma sottostante. Tuttavia, quando piccole increspature di pensiero appaiono nella nostra mente, distraggono la nostra attenzione da quella calma, che è pur sempre presente nelle profondità della nostra consapevolezza. Nella meditazione, possiamo entrare in comunione diretta con la Vibrazione Cosmica sotto forma di suono o di luce, o di uno dei suoi altri aspetti, come l'amore, la gioia o la saggezza. In quei momenti, l'anima sa di essere in contatto con Dio. Con l'irrequietudine, però, la nostra consapevolezza di quella calma diminuisce. Nell'agitazione crescente, perdiamo ogni percezione della nostra realtà più profonda.

Quando la coscienza è calma, è anche benevola, aperta alle esigenze e alle idee degli altri, e amorevole verso tutti. Quanto più i nostri pensieri e le nostre emozioni sono invece disturbati e agitati, tanto più ci ritroviamo in balia delle emozioni, che sono a volte passionali e a volte persino violente. Nel tumulto delle intense emozioni, Dio, pur non essendo mai assente, è completamente bandito dall'umana consapevolezza. L'odio, la rabbia e le altre emozioni negative ci afferrano e ci possiedono. Tali emozioni non sono malvagie in se stesse: semplicemente, alterano la nostra percezione della realtà e ci fanno perdere il contatto con quello che tutti noi desideriamo maggiormente dalla vita: la vera pace, il vero amore, la vera felicità. È questo l'aspetto malefico di quelle emozioni: esse ostacolano la sintonia con la nostra natura più profonda. La Bhagavad Gita pone questa domanda retorica: «Per chi è senza pace, come è possibile la felicità?».

Senza vibrazione, l'universo cesserebbe di esistere. Ciò che esisteva, ERA già; né qualcosa avrebbe potuto cominciare a essere, se non ciò che già era. «E senza di lui» dice Giovanni «niente è stato fatto di tutto ciò che esiste». La Vibrazione Divina non è responsabile per il comportamento delle onde. Quando l'impulso creativo è stato messo in movimento, assume una forza motrice propria; l'"organizzazione" dell'universo, quindi, potrebbe essere giustamente considerata come un esempio supremo di decentralizzazione! La visione divina, ha detto Paramhansa Yogananda, è «centro ovunque, nessuna circonferenza».

L'analogia dell'oceano, in ogni caso, non può chiarire una verità fondamentale: l'oceano, infatti, non è cosciente, mentre il «Verbo di Dio» lo è. Le onde dell'oceano non possono agitarsi da sole, ma vengono sollevate da forze esterne, anch'esse prive di una volontà specifica di sollevare le onde. Le "increspature" della vibrazione cosmica, invece, sono dotate di autoconsapevolezza e si generano da sé. L'influenza universale alla quale rispondono – il "vento", per così dire – è anch'essa cosciente, poiché non esiste nulla, in nessun luogo, se non gradazioni di coscienza. Le singole increspature, che crescono fino a diventare onde a mano a mano che la forza del loro movimento aumenta, debbono quel movimento al "vento" solo nella misura in cui cooperano coscientemente con esso.

Vi sono quindi due attività coscienti: il "vento", o potere di maya (illusione), e le "increspature" della vibrazione individuale. L'illusione cosmica viene originariamente messa in moto dallo Spirito. Questo potere originario è il «Verbo» o AUM. In seguito a quella manifestazione, ogni onda ha il

libero arbitrio di cooperare con il “vento” di maya che la spinge verso l'esterno, o con la forza di attrazione interiore verso l'unione con Dio.

Il «Verbo», di per sé, non è responsabile del male, ma solo di aver messo in movimento la vibrazione; è responsabile del “vento” iniziale della creazione. Quel movimento, nella sua essenza, è benigno. Se avessero continuato a esistere solo le increspature, l'universo sarebbe rimasto armonioso, colmo di serenità e bellezza. Tutti gli esseri sarebbero vissuti in armonia con la volontà di Dio. Invece, con il loro libero arbitrio, quelle increspature hanno scelto di agitarsi, rispondendo al vento di maya al quale hanno permesso di sollevarle in un'agitazione sempre maggiore. Il male è l'impulso cosciente verso un movimento e un'“esteriorità” sempre più grandi.

Immagina un'onda cosciente che si ribelli contro la sua stessa realtà intrinseca, il calmo oceano sotto di lei. Cercando l'appagamento nell'irrequietezza, essa aumenta di dimensioni, affermando con crescente fervore la propria individualità.

Nel caso degli esseri umani, il male è individualizzato; tuttavia, è anche una forza universale e cosciente, che suggerisce loro, come fa il vento con le onde: «Sollevati! Sii orgoglioso! Sii diverso dagli altri!». Ciò che rende malvagia questa forza è il fatto che distoglie la mente da ciò che gli esseri umani veramente desiderano dalla vita: la felicità, soprattutto, e la pace mentale.

Il male ha un'attrazione magnetica. Le sue radici non affondano nella mente individuale, ma nella coscienza infinita. Quell'impulso universale verso il movimento si oppone all'attrazione magnetica verso l'interno dell'amore divino, il quale continua a ricordarci, silenziosamente, che l'irrequietezza esteriore non è la nostra vera natura. La tentazione ci attrae perché risuona all'unisono con la nostra tendenza subconscia a farci coinvolgere sempre più nella materia. Risuonando con il subconscio, tuttavia, essa accresce la sua presa su di noi.

Fortunatamente, il potere di attrazione dell'illusione ci può influenzare solo a seconda di quanto lo accogliamo in noi. Aprendoci alla sua influenza, diventiamo agitati nello spirito, orgogliosi e sempre più concentrati su noi stessi. «A chi non ha» disse Gesù «sarà tolto anche quello che ha».

Anche la Bhagavad Gita parla della creazione come di una manifestazione della coscienza di Dio. Nel sonno, noi sogniamo; in modo simile, la Coscienza Infinita, come un sogno, fa vibrare i suoi pensieri di creazione nel grande vuoto. Niente è reale nella creazione, se non nel modo in cui sono reali i sogni. Ogni cosa è solo un'apparenza. La principale differenza tra il sogno di Dio e i nostri sogni è che il Suo è chiaro, in quanto supercosciente, mentre i nostri sono vaghi, poiché subconsci. Il sogno cosmico, inoltre, ha una certa coerenza, di cui il subconscio è privo.

Sono gli elettroni – i “mattoni” della materia – a creare l'universo materiale di sogno in base al “progetto” di Colui che Yogananda chiamava «l'Architetto Divino». La presenza divina risiede in profondità sotto la superficie delle menti irrequiete e dimora per sempre nel loro centro, come pure nel centro di ogni atomo. La coscienza divina fluisce inosservata attraverso ogni cosa, come il filo che attraversa le perle di una collana.

### **Sintonizzati con il suono cosmico**

Ascolta il suono cosmico sul lato destro del capo, che è più sensibile. Sentilo diffondersi in tutta la testa. Ascolta il suo incessante, poderoso fragore. Ora percepiscilo e ascoltalo mentre si propaga nella spina dorsale e spalanca le porte del cuore. Percepiscilo mentre risuona in ogni tessuto, in ogni sentimento, in ogni fibra nervosa. Ogni cellula sanguigna, ogni pensiero, sta danzando sul mare della rombante vibrazione.

Osserva il suono cosmico aumentare di volume. Esso si propaga in tutto il corpo e la mente, e da lì si diffonde sulla Terra e negli ottanta chilometri di atmosfera che la circondano, nell'etere senz'aria e in milioni di universi materiali.

Medita sull'incalzante espandersi del suono cosmico. Esso ha attraversato l'universo fisico fino alle sottili, splendidi venature di raggi che mantengono in manifestazione tutta la materia.

Il suono cosmico si mescola con raggi violetti e arancioni e con una miriade di raggi multicolori. È penetrato nei raggi cosmici coscienti. Ascolta, osserva e percepisci l'abbraccio del suono cosmico e della luce eterna. Il suono cosmico ora attraversa il cuore infuocato dell'energia cosmica e assieme si fondono nel grembo della Coscienza Cosmica e della cosmica gioia. Il tuo corpo si fonde nell'universo. L'universo si fonde nella voce senza suono. Il suono si fonde nella luce che risplende ovunque. E la luce penetra nel cuore della gioia infinita.

*--Da libro Meditazioni metafisiche di Parahansa Yogananda*

§§§

## **L'Energia - POTERE**

### **Attingi all'illimitata Energia Cosmica**

*Sotto la nostra carne scorre un'incredibile corrente.*

*Grazie ai picconi della realizzazione del Sé*

*ho ritrovato quell'Energia Vitale.*

*Mio Padre e io siamo Uno.*

*Io non sono carne.*

*Sono un fascio di elettricità dietro questo corpo.*

L'Energia Cosmica è dentro di te e ti circonda, e ricarica di continuo il tuo corpo di vitalità. Puoi attingere a questa fonte eterna per essere fisicamente in forma, da ogni punto di vista. Un corpo perfettamente sano, libero dalla malattia, oppone meno resistenza alle pratiche necessarie per raggiungere la realizzazione del Sé.

Molti esercizi stimolano soltanto i muscoli e, di conseguenza, la coscienza animale, ma non la natura sottile. Ora imparerai a concentrarti sull'Energia Vitale e sulla forza di volontà, a sperimentare la tua sottile natura spirituale. La vita e la forza fisica non dipendono soltanto dal cibo o dall'esercizio, ma sono nutrite dalle energie interiori. Non si può resuscitare un cadavere rimpinzandolo di cibo, né è possibile rianimarlo artificialmente facendogli fare esercizi con i pesi, perché un morto non ha più Energia Vitale.

I nostri pensieri, la nostra volontà, i sentimenti, la forza muscolare, il funzionamento corretto di organi e ghiandole, dipendono tutti dall'Energia Vitale. Miliardi di cellule corporee sono mantenute in vita e funzionano correttamente grazie a questa segreta energia.

Il corpo umano è circondato da un alone di Energia Cosmica cosciente. Attraverso le vibrazioni dell'Energia Cosmica, l'intelligenza di Dio dispensa Energia Vitale ai nostri corpi. Il midollo allungato – la “bocca di Dio” – è l'antenna che riceve l'energia dalla Coscienza Cosmica.

Con un atto di volontà cosciente, puoi attirare l'Energia Vitale nel tuo corpo attraverso il midollo allungato e così ripristinare l'energia che è stata consumata con i pensieri, i sentimenti e l'attività fisica. La volontà rappresenta il ponte fra l'Energia Vitale del corpo e l'Energia Cosmica che lo circonda. Se seguirai questi insegnamenti, imparerai ad attingere l'Energia Vitale Cosmica per ricaricare ogni tua cellula. Percepirai te stesso come Energia Vitale, e non più come un semplice corpo, fatto di ossa e muscoli.

Se ti eserciti con volontà e concentrazione, attirerai direttamente l'energia, che verrà assorbita velocemente dai muscoli, dal sangue, dalle ossa e dai tendini, per ringiovanire le cellule. Gli esercizi dello Yogoda assicurano il massimo livello di energia con il minimo deterioramento dei tessuti.

Maggiore è la volontà, maggiore sarà il flusso di Energia Vitale. Gli uomini e gli animali in preda alla rabbia manifestano una forza abnorme. Questa forza spropositata non è dovuta ai muscoli, che durante l'accesso di collera diventano più forti, ma al fatto che la volontà, stimolata dalla rabbia, provoca un maggiore afflusso di Energia Vitale o forza nei loro corpi.

Impara a dipendere sempre più dalla fonte illimitata dell'Energia Cosmica e sempre meno da altre fonti di energia. Se mangi di continuo, il tuo corpo invecchierà più in fretta. L'unico modo per mantenere il corpo giovane e forte è unire la coscienza umana alla Coscienza Cosmica.

La mente non dovrebbe mai farsi ipnotizzare dalle limitazioni terrene di malattia, vecchiaia e morte, ma dovrebbe sempre ricordare, interiormente: «Io sono l'Infinito, che è divenuto il corpo. Il corpo, come manifestazione dello Spirito, è sempre giovane».

– Dal libro Come essere sani e vitali di Paramhansa Yogananda

## §§§

### **Affermazioni da praticare dopo tutti gli esercizi dello Yogoda**

#### **O Energia Eterna!**

Desta in me la volontà cosciente,  
la vitalità cosciente, la salute cosciente.  
Benevolenza a tutti, vitalità a tutti, buona salute a tutti.

#### **O Energia Eterna!**

Grazie al Tuo Potere sono consapevole che con la tensione invio energia al corpo  
e con il rilassamento la ritiro.  
Io sono un inquilino del corpo, inviato qui dalla Tua Grazia  
per governarlo, non per identificarmi con esso.

#### **O Energia Eterna!**

Donami la pazienza spirituale  
affinché io possa regolarmente praticare gli esercizi,  
sia al mattino sia alla sera,  
al meglio delle mie capacità.

O eterna giovinezza del corpo e della mente, dimora in me  
per sempre, per sempre, per sempre!  
Mente mia, destati! Non dormire più, destati!  
Non dormire più, destati, non dormire più!  
Pace! Pace! Pace!

Io sono forte, io sono forza, io sono sano, io sono salute,  
io ho successo, io sono il successo,



io sono beato, io sono beatitudine, io sono pacifico, io sono pace,  
io sono Immortale, io sono Immortalità.  
Pace, Beatitudine, Pace!

§§§

### **Altre affermazioni e preghiere per l'Energia Divina, Yogananda**

**O Spirito**, insegnami a guarire il corpo  
ricaricandolo con la Tua Energia Cosmica,  
a guarire la mente con la concentrazione e i sorrisi,  
a guarire l'anima con l'intuizione che scaturisce  
dalla meditazione.

Fammi sentire che il mio cuore palpita nel Tuo petto  
e che Tu cammini attraverso i miei piedi,  
respiri attraverso il mio respiro,  
usi le mie braccia nell'attività  
e intessi le trame dei pensieri nel mio cervello.  
Oh, trasformami in Te, affinché io possa contemplare  
la piccola bolla del mio essere fluttuare in Te!

**Amato Dio**, ricarica il mio corpo con la Tua vitalità.  
Ricarica la mia mente con il Tuo potere spirituale.  
Ricarica la mia anima con la Tua gioia, con la Tua immortalità.  
Realizzando il Sé nel profondo del mio essere,  
troverò l'emancipazione che conduce a Te.

**Io vivo**, mi muovo, e traggio la mia esistenza dallo Spirito,  
come un pesce vive nell'acqua e un uccello nell'aria.  
Attingerò consapevolmente forza, salute e felicità  
da questa Presenza che tutto avvolge.

**O Cosciente Energia Cosmica**,  
Tu sola sostieni direttamente il mio corpo.

Gli alimenti solidi, liquidi e gassosi sono spiritualizzati e trasformati in energia grazie alla Tua Energia Cosmica.

Insegnami, o Spirito, a vivere sempre più direttamente attraverso l'Energia Cosmica e sempre meno attraverso il cibo.

La Tua energia arde nelle lampadine dei miei cinque sensi.

Mi ricarico con la Tua onnipresente Energia Cosmica.

**Comando che l'Energia Vitale mi ricarichi,**

con la volontà divina voglio che mi ricarichi

attraverso i nervi e i muscoli tutti,

i tessuti, gli arti e ogni altra cosa.

Con il fuoco vibrante e stimolante,

con l'ardente potere gioioso

nel sangue e nelle ghiandole,

con sovrano comando

io ti ordino di fluire.

Con il mio comando

ti ordino di ardere.

Con il mio comando,

ti ordino di ardere.

**Fa' che ti senta come l'elettricità della vita,**

che aziona il macchinario delle mie ossa,

dei miei nervi e dei miei muscoli.

In ogni battito del mio cuore, in ogni mio respiro,

in ogni scoppio di attività vitale,

insegnami a sentire la Tua energia.

§§§

### **Potere – Dal libro Affermazioni per l'auto-guarigione**

Il potere è un aspetto di Dio. Gli esseri umani associano spesso la parola potere alla spietata ambizione e al dominio sugli altri. In realtà, quando esercitiamo il potere per scopi egoistici, senza curarci del benessere altrui, ne facciamo un cattivo uso e lo impieghiamo in una direzione sbagliata. Se correttamente compreso, il potere è l'abilità di dominare le proprie energie, in primo luogo per la propria trascendenza, ma anche per il bene degli altri. Tale potere è importante per la crescita spirituale.

Molte persone immaginano che lo sviluppo spirituale si manifesti come una sorta di dolcezza zuccherosa. I santi, tuttavia, sono persone di enorme potere interiore, davanti al quale gli altri spesso tremano! Eppure il loro è solo il potere del bene. Le sue radici affondano nel terreno del puro amore.

### **Affermazione**

Mio è il potere dell'universo, che canalizzerò per risvegliare me stesso e le altre anime assopite!

### **Preghiera**

Aiutami a sentire che il Tuo potere scorre nelle mie vene, pervade i miei pensieri e incendia d'amore per Te i miei nobili sentimenti!

## **Richiesta per ricaricare la batteria del corpo**

O Spirito, insegnaci a risanare i nostri corpi ricaricandoli con la Tua energia cosmica; a risanare le nostre menti con la concentrazione e con amabili sorrisi; a risanare le nostre anime con la comprensione intuitiva che nasce dalla meditazione.

*–Dal libro Sussurri dall'Eternità di Paramhansa Yogananda*

§§§

## **Richiesta-preghiera per ricaricare la batteria del corpo**

O Energia Cosmica Cosciente, Tu sola sostieni direttamente il mio corpo. Gli alimenti solidi, liquidi e gassosi sono spiritualizzati e trasformati in energia dalla Tua energia cosmica. Quell'energia sostiene il mio corpo. Insegnami, o Spirito, a vivere sempre più direttamente attraverso l'Energia cosmica e sempre meno attraverso il cibo. La Tua energia arde nelle lampadine dei miei cinque sensi. Mi ricarico con la Tua onnipresente Energia cosmica.

*–Dal libro Sussurri dall'Eternità di Paramhansa Yogananda*

§§§

## **La Luce Divina**

### **La guarigione di un Santo**

C'era un uomo che stava morendo di diabete. I medici gli avevano dato tre mesi di vita. Lui decise, nel tempo che gli rimaneva, di trovare Dio. Si sedette in meditazione, prolungando gradualmente i periodi in cui riusciva a rimanere seduto. All'inizio erano solo quindici minuti alla volta, dopo di che doveva alzarsi e andare al bagno. Lentamente, però, poté rimanere seduto più a lungo, finché riuscì a meditare per diverse ore di fila. Pregava costantemente: «Signore, vieni nel mio tempio in rovina!».

I tre mesi assegnatigli passarono, ma lui era ancora in vita e sedeva in meditazione sempre più a lungo. Trascorsero tre anni: era ancora vivo. Finalmente, un giorno, Dio gli apparve. Emergendo dall'estasi, l'uomo scopri che il suo corpo era completamente guarito.

«Signore» esclamò «non Ti ho chiesto di guarirmi. Ti ho chiesto solo di venire nel mio tempio in rovina». E il Signore rispose: «Dove c'è la mia Luce, non può entrare alcuna oscurità». Il santo – poiché era divenuto tale – scrisse allora sulla sabbia: «In questo giorno il Signore è venuto nel mio tempio in rovina e l'ha risanato!».

--Dal libro Come essere sani e vitali di Paramhansa Yogananda



### **Dal libro l'Autobiografia di uno Yogi – Capitolo 1 - I miei genitori e la mia infanzia**

Poco tempo dopo la guarigione ottenuta grazie alla potenza dell'immagine del guru, ebbi una visione spirituale che esercitò su di me un influsso profondo. Mentre ero seduto sul letto, un mattino, rimasi assorto in una profonda contemplazione.

«Che cosa c'è dietro l'oscurità degli occhi chiusi?». Questo pensiero indagatore si affacciò con forza alla mia mente. D'un tratto, un immenso bagliore si manifestò al mio sguardo interiore. Figure divine di santi, seduti in meditazione in grotte di montagna, presero forma come immagini cinematografiche in miniatura sull'ampio schermo luminoso all'interno della mia fronte.

«Chi siete?» domandai ad alta voce.

«Siamo gli yogi dell'Himalaya». È difficile descrivere tale risposta celestiale; il mio cuore palpitava di gioia.

«Ah, quanto anelo ad andare sull'Himalaya e a diventare simile a voi!». La visione svanì, ma i raggi argentei continuarono a espandersi in cerchi sempre più ampi, all'infinito.

«Che cos'è questo bagliore meraviglioso?».

«Sono Iswara. Sono la Luce». La voce era come un mormorio di nubi.

«Voglio essere tutt'uno con Te!».

Dal lento affievolirsi della mia estasi divina serbai, quale dono permanente, l'ispirazione a cercare Dio.

«Egli è Gioia eterna e sempre nuova!». Dal giorno dell'estasi, questo ricordo rimase a lungo impresso nella mia memoria.

### §§§

## **Dal libro l'Autobiografia di uno Yogi – Capitolo 1 - I miei genitori e la mia infanzia**

All'incirca all'età di otto anni ricevetti la grazia di una guarigione miracolosa attraverso la fotografia di Lahiri Mahasaya. Questa esperienza accrebbe l'intensità del mio amore. Mentre soggiornavo nella proprietà di famiglia a Ichapur, nel Bengala, fui colpito dal colera asiatico. Ero ormai considerato spacciato e i medici non potevano far nulla. Al mio capezzale, mia madre mi faceva segno freneticamente di guardare il ritratto di Lahiri Mahasaya appeso alla parete sopra la mia testa.

«Inchinati a lui mentalmente!». Sapeva che ero così debole da non riuscire neppure a sollevare le mani in segno di saluto. «Se davvero dimostri la tua devozione e ti inginocchi interiormente davanti a lui, avrai salva la vita!».

Fissai la sua immagine e vidi una luce accecante, che avvolse il mio corpo e l'intera stanza. La nausea e gli altri sintomi incontrollabili scomparvero: stavo bene. Subito mi sentii sufficientemente in forze per inchinarmi e toccare i piedi di mia madre, in segno di gratitudine per la fede incommensurabile che ella nutriva nel suo guru. Mia madre premette più volte il capo contro la piccola immagine.

«O Maestro onnipresente, ti ringrazio di aver salvato mio figlio con la tua luce!».

Mi resi conto che anche lei era stata testimone della vampata sfolgorante attraverso la quale ero stato istantaneamente risanato da una malattia di solito fatale.

Uno dei beni più preziosi in mio possesso è proprio quella fotografia. Donata a mio padre da Lahiri Mahasaya in persona, essa trasmette una vibrazione sacra. L'immagine ebbe un'origine miracolosa. Venni a conoscenza della storia da Kali Kumar Roy, condiscipolo di mio padre.

Pare che il maestro nutrisse una profonda avversione all'essere fotografato. Nonostante le sue proteste, un giorno gli venne scattata una foto di gruppo insieme ad alcuni devoti, fra i quali Kali Kumar Roy. Il fotografo rimase sconcertato scoprendo che sulla lastra in cui erano rimaste impresse chiaramente le immagini di tutti i discepoli, proprio al centro, laddove si aspettava ragionevolmente di trovare il volto di Lahiri Mahasaya, c'era soltanto uno spazio vuoto. Il fenomeno fu ampiamente dibattuto.

Un discepolo e fotografo esperto, Ganga Dhar Babu, si vantò dicendo che a lui la fugace immagine non sarebbe sfuggita. Il mattino seguente, mentre il guru sedeva in posizione del loto su una panca di legno con un paravento dietro di sé, Ganga Dhar Babu arrivò munito della sua attrezzatura. Prendendo tutte le precauzioni per garantirsi il successo, egli espose, bramoso, ben dodici lastre. Su ciascuna di esse trovò presto impressi la panca di legno e il paravento ma, ancora una volta, mancava la figura del maestro.

Con le lacrime agli occhi e l'orgoglio a pezzi, Ganga Dhar Babu andò dal suo guru. Solo dopo parecchie ore Lahiri Mahasaya ruppe il silenzio con un commento pregnante:

«Io sono Spirito. La tua macchina fotografica può forse riflettere l'Invisibile onnipresente?».

«Vedo bene che non può! Ma, Santo Signore, desidero dal profondo del cuore un'immagine del vostro tempio corporeo, l'unico in cui, al mio sguardo limitato, tale Spirito sembra dimorare appieno».

«Vieni domattina, allora. Poserò per te».

Di nuovo il fotografo mise a fuoco il suo apparecchio. Questa volta la sacra figura, non più ammantata da una misteriosa impercettibilità, apparve nitida sulla lastra. Il maestro non posò per nessun'altra fotografia o, per lo meno, io non ne ho mai viste altre.

La foto è riprodotta in questo libro. I lineamenti chiari di Lahiri Mahasaya, di tipo universale, non suggeriscono a quale razza egli appartenesse. L'intensa gioia della comunione con Dio traspare sottilmente dal suo sorriso un po' enigmatico. Gli occhi sono semiaperti, a indicare che la sua presenza è rivolta nominalmente al mondo esterno, ma sono anche semichiusi. Del tutto indifferente alle misere lusinghe terrene, il maestro era sempre pienamente attento ai problemi spirituali dei ricercatori che facevano appello alla sua generosità.

Poco tempo dopo la guarigione ottenuta grazie alla potenza dell'immagine del guru, ebbi una visione spirituale che esercitò su di me un influsso profondo. Mentre ero seduto sul letto, un mattino, rimasi assorto in una profonda contemplazione.

«Che cosa c'è dietro l'oscurità degli occhi chiusi?». Questo pensiero indagatore si affacciò con forza alla mia mente. D'un tratto, un immenso bagliore si manifestò al mio sguardo interiore. Figure divine di santi, seduti in meditazione in grotte di montagna, presero forma come immagini cinematografiche in miniatura sull'ampio schermo luminoso all'interno della mia fronte.

«Chi siete?» domandai ad alta voce.

«Siamo gli yogi dell'Himalaya». È difficile descrivere tale risposta celestiale; il mio cuore palpitava di gioia.

«Ah, quanto anelo ad andare sull'Himalaya e a diventare simile a voi!». La visione svanì, ma i raggi argentei continuarono a espandersi in cerchi sempre più ampi, all'infinito.

«Che cos'è questo bagliore meraviglioso?».

«Sono Iswara. I Sono la Luce». La voce era come un mormorio di nubi.

«Voglio essere tutt'uno con Te!».

Dal lento affievolirsi della mia estasi divina serbai, quale dono permanente, l'ispirazione a cercare Dio.

«Egli è Gioia eterna e sempre nuova!». Dal giorno dell'estasi, questo ricordo rimase a lungo impresso nella mia memoria.

### §§§

## **Dio è presente perfino dove c'è l'ignoranza? Dal libro Raggi dell'unica luce – terza settimana, Kriyananda**

La verità è una ed eterna. Realizza l'unione con essa nel tuo Sé immortale, nel profondo del tuo essere.

Il seguente commento è basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

Il Vangelo secondo Giovanni, Capitolo Primo, parla della luce divina, che è oscura per la facoltà razionale ma illumina la nostra natura superiore:

*La luce splende nelle tenebre, ma le tenebre non l'hanno accolta.*

La ragione prende le distanze da questa affermazione con innumerevoli domande. Che cosa sono queste tenebre? Sono coscienti, dato che ci si aspetta che accolgano qualcosa? Quale tipo di luce potrebbe splendere nelle tenebre, senza trasformare in luce almeno quella parte di tenebre nella quale risplende? Questa luce risplende solo di notte? E, se è così, perché solo allora?

La soluzione è che, alla vista divina, persino la luce del giorno sembra tenebra. Il Sole stesso, come la Luna che splende solo della luce del Sole, è unicamente un riflesso della Luce Cosmica che, essendo immateriale, è invisibile agli occhi pur essendo la Grande Sorgente di tutta la realtà materiale.

Nell'*Autobiografia di uno Yogi*, Paramhansa Yogananda descrive la visita, fatta quando era ancora ragazzo, a Ram Gopal Muzumdar, il "santo senza sonno", che viveva nella visione di quella luce nascosta. Yogananda racconta:

*Verso mezzanotte, Ram Gopal si chiuse nel silenzio e io mi distesi sulle coperte. Nel chiudere gli occhi, vidi sprazzi di luce; il vasto spazio dentro di me era inondato di luce diffusa. Aprii gli occhi e vidi lo stesso abbagliante fulgore. La stanza divenne parte di quella volta infinita che appariva nella mia visione interiore.*

*«Perché non dormi?».*

*«Signore, come posso dormire in presenza di lampi che mi abbagliano, tanto se tengo gli occhi chiusi che se li tengo aperti?».*

*«Tu sei privilegiato, perché ti è stata concessa una simile esperienza. Le radiazioni spirituali non si scorgono facilmente».*

*E a queste parole il Santo aggiunse altre espressioni di affetto.*

Questa è la «luce che splende nelle tenebre». È stata descritta in vario modo nelle grandi Scritture. Nella Bhagavad Gita, Capitolo Undicesimo, al devoto Arjuna viene concessa un'esperienza dello stato infinito ed egli esclama con sacro timore:

*Se divampasse all'improvviso in mezzo ai cieli  
il fulgore di mille soli  
inondando la Terra con impensabili raggi,  
questo non sarebbe che un pallido riflesso  
della maestà e dello splendore dell'Essere Santo!*

Così, attraverso la Sacra Scrittura, Dio ha parlato all'umanità.

--Dal libro Raggi dell'unica luce di Swami Kriyananda

§§§

## **Medita sulla Luce di Dio**

Guarda una luce e poi chiudi gli occhi. Dimentica l'oscurità che ti circonda e osserva il colore rosso-sangue all'interno delle tue palpebre. Cerca di fissare intensamente quel colore rosso-violaceo

davanti a te. Medita su di esso e immagina che si ingrandisca sempre più. Osserva, tutt'intorno a te, un mare scintillante di luce viola. Tu sei un'onda di luce, un'increspatura di pace che galleggia sulla superficie di quel mare.

Ora guarda attentamente. Tu, la piccola onda, ti agiti sull'intero oceano di luce. Attorno a te, la tua vita si muove con la vita che pervade ogni cosa. Tu, una minuscola onda di pace, stai diventando il più profondo e vasto oceano della pace, via via che la tua meditazione si approfondisce.

Medita su questo pensiero: «Sono un'onda di pace». Senti la vastità appena sotto la tua coscienza. L'onda deve sentire il contatto con il vasto oceano sottostante.

--Dal libro Meditazioni metafisiche di Paramhansa Yogananda



## La Saggezza

### **Possiamo arrivare alla saggezza attraverso il pensiero? Dal libro Raggi dell'unica luce – nona settimana, Kriyananda**

La Verità è una ed eterna. Realizza l'unione con essa nel tuo Sé immortale, nel profondo del tuo essere.

Il seguente commento è basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

Vi sono numerosi passi del Vangelo nei quali vediamo Gesù in aperto conflitto con i farisei, vale a dire, con la tradizione umana contrapposta alla vera tradizione mistica. Nel Vangelo secondo Matteo, Capitolo Quindicesimo, abbiamo un buon esempio di come avvenisse lo scontro tra lui e loro:

*In quel tempo vennero a Gesù da Gerusalemme alcuni farisei e alcuni scribi e gli dissero: «Perché i tuoi discepoli trasgrediscono la tradizione degli antichi? Poiché non si lavano le mani quando prendono cibo!».*

Gesù li sgridò per la loro ipocrisia nell'osservare così meticolosamente le regole minori – ignorando però, al tempo stesso quelle ben più importanti – e quindi disse:

*«Ascoltate e intendete! Non quello che entra nella bocca rende impuro l'uomo, ma quello che esce dalla bocca rende impuro l'uomo!».*

Non è che Gesù sconsigliasse pratiche salutari come il lavarsi le mani prima di mangiare. Tuttavia, in un'era in cui le regole secondarie ricevevano troppa importanza rispetto alle pratiche veramente importanti – come, ad esempio, il purificare il cuore dai desideri impuri – egli voleva sottolineare la suprema importanza dell'amare Dio e dell'entrare in comunione con Lui.

I farisei – in altre parole, i religiosi ortodossi del suo tempo – avevano ridotto la religione a un minuzioso esercizio intellettuale. Essi credevano erroneamente che la via verso la saggezza si trovasse in un campo minato di definizioni, che cercavano di affinare sino a un'esattezza finale. Gesù, invece, insegnava che il solo intelletto non può mai portare alla verità. Senza amore, in realtà, non esiste alcuna verità finale. Senza costanza di intenti, nata dalla devozione del cuore, l'intelletto vaga senza fine; non può soffermarsi a lungo su nulla. Come dice la Bhagavad Gita nel Capitolo Secondo:

*Coloro che mancano di fermezza nei loro intenti spirituali hanno un intelletto incostante e interessi che si moltiplicano incessantemente.*

Così, attraverso la Sacra Scrittura, Dio ha parlato all'umanità.

§§§

### **Fa' di me un leone della Tua saggezza che conquista ogni cosa**

Io, un cucciolo di leone della Madre Divina, mi sono ritrovato scaraventato nella vita, fra le pecore delle umane fragilità: paura, fallimento e malattia. Vivendo a lungo in mezzo a loro, ho imparato a belare debolmente, dimenticando la mia natura di leone e i suoi ruggiti, con cui avrei potuto mettere in fuga tutti i piccoli e assillanti dolori.

O Leone della Realizzazione, Tu mi hai trascinato via da quelle pecore belanti e mi hai condotto alle acque, terse come uno specchio, della meditazione. Là, hai urlato: «Guarda!», ma io ho tenuto gli occhi chiusi, belando di paura. Il Tuo ruggito di saggezza è riecheggiato allora attraverso il mio corpo. Con scossoni violenti e con l'incitamento spirituale, mi hai fatto aprire gli occhi. Ed ecco, nel laghetto di cristallo della mia pace interiore, ho visto che il mio aspetto era identico al Tuo!

Ora mi riconosco come il Leone del potere cosmico. Non belerò mai più in preda alla paura, alla debolezza e alla sofferenza, perché adesso ruggisco con forza vibrante e maestosa! Vago nella foresta di tutte le esperienze, catturando le piccole creature delle vessanti preoccupazioni e delle timide paure, e le selvagge iene della diffidenza, sbranandole senza pietà.

O Leone dell'Immortalità, ruggisci attraverso di me col potere della Tua saggezza che conquista ogni cosa!

–Dal libro Sussurri dall'Eternità di Paramhansa Yogananda

### **Sintonizzaci su di Te, affinché possiamo udire la Tua voce**

La Tua voce redentrica risuona con forza dall'altoparlante di ogni cuore amorevole. La voce della Tua saggezza si propaga attraverso l'etere dello spazio, cercando ovunque cuori sintonizzati sull'estasi.

Purtroppo, i Tuoi sermoni d'ammonimento non vengono uditi dalle anime assordate dalle interferenze dei piaceri dei sensi.

O Divino Canale, sintonizza le nostre anime, a lungo distratte dalle interferenze della nostra indifferenza. Sintonizzaci perfettamente con il tocco delicato della percezione dell'anima. Concedici il privilegio di ascoltare le Tue magiche melodie nell'estasi del risveglio divino!

–Dal libro Sussurri dall'Eternità di Paramhansa Yogananda

§§§

### **Saggezza e affermazione di Paramhansa Yogananda**

L'ignoranza è la causa di ogni sofferenza. Se guarirai la tua mente dall'ignoranza, avrai guarito il corpo, la mente e l'anima. Se consocerai le leggi della Verità, potrai eliminare la malattia e fare di

te stesso cioè che vuoi essere. Non temere la temporanea ignoranza mortale, poiché dentro la tua anima è sepolta la miniera segreta della saggezza di Dio.

**Affermazione:**

*Insegnami a contemplare la perfetta immagine della saggezza nello specchio della mia costante quiete interiore.*

**§§§**

**Il discernimento dal libro “Affermazioni per l'auto-guarigione”, Swami Kriyananda**

Come la scienza stima la velocità relativa di qualsiasi oggetto attraverso una costante, la velocità della luce, così il devoto stima la validità di qualsiasi idea attraverso la sola costante assoluta: Dio. Il discernimento è chiaro solo quando mette ogni cosa in relazione all'Eterno Assoluto. Così, mentre l'intelligenza potrebbe giocare senza fine con le idee, il discernimento chiede: «È saggezza, questa? Proviene da Dio?».

Il vero discernimento non è neppure il prodotto del ragionamento. È l'intuizione dell'anima. Il ragionamento, anche quando proviene dal più alto punto di riferimento, è incerto rispetto alle ispirazioni della supercoscienza. Per discernere chiaramente, per prima cosa medita. Chiedi a Dio di guidare la tua comprensione.

**Affermazione:**

Con risolutezza soffoco le mie inclinazioni, affinché la mia mente sia aperta alla saggia guida della mia anima.

**Preghiera:**

Guidami, Signore, affinché in tutte le cose io possa conoscere la Tua volontà, perché soltanto con la Tua volontà tutte le cose sono portate a perfezione.

## Capitolo Quarto: La tecnica Hong So

### Le più alte tecniche di concentrazione, Yogananda

“L'uomo non vive di solo pane, ma di ogni parola che viene dalla bocca di Dio”.

Il respiro è vita. Se puoi stare senza respirare puoi controllare la vita, prolungarla ed elevarti al di sopra di essa, verso l'anima, mentre sei in vita. Rimanere in uno stato senza respiro non vuol dire forzarlo o soffocarlo nei polmoni. È il passo preliminare per controllarlo.

Puoi praticare questo esercizio in qualsiasi momento; siediti eretto in qualsiasi posto ti trovi con la spina diritta e rilassato. Chiudi gli occhi (o fissa lo sguardo tra le sopracciglia con gli occhi semichiusi). Con grandissima calma senti il tuo respiro che entra ed esce naturalmente. Mentre entra muovi il dito indice della mano destra verso il pollice e canta mentalmente "Hong" senza muovere la lingua.

Mentre il respiro esce, allontana l'indice dal pollice e canta mentalmente "SO". (Il movimento dell'indice serve solo a distinguere l'inspirazione dall'espirazione). Non usare assolutamente la volontà mentale o la forza per inspirare o espirare. Mentre esegui questa pratica assumi la calma attitudine dell'osservatore silenzioso del tuo respiro naturale che entra ed esce, di cui non sei generalmente conscio. Esegui questa pratica con la più grande reverenza ed attenzione per almeno 10 minuti ogni volta, dopo la quinta lezione. Sentirai una grande calma in te, e un po' alla volta ti realizzerai come anima superiore a questo corpo materiale e con un'esistenza indipendente.

Siedi sempre su una sedia diritta e mettila sopra una coperta di lana che scenda fino ai piedi. Guarda ad est e siediti eretto senza che la spina dorsale tocchi lo schienale della sedia. Dovresti praticare questo esercizio nei tuoi momenti di ozio, sia quando sei sull'autobus o sul treno, sia quando sei seduto in un posto qualsiasi senza far nulla. Osserva il respiro e canta mentalmente "Hong SO" senza muovere il dito o chiudere gli occhi o fissare lo sguardo tra le sopracciglia, che potrebbe attrarre l'attenzione delle persone intorno a te. Tieni gli occhi aperti senza sbatterli, guardando dritto davanti a te verso un punto particolare. Durante questo esercizio tieni la spina dorsale diritta sempre in linea con la testa.

Lo scopo della quarta lezione è la passività conscia. Con la passività conscia si può liberare l'attenzione dal vincolo dei sensi. Il respiro è la corda che tiene legata l'anima al corpo. L'uomo, vivendo nell'atmosfera, ha bisogno d'aria proprio come un pesce ha bisogno dell'acqua. Elevandosi al di sopra del respiro, l'uomo si eleva nei regni celesti degli angeli. Osservando l'avvicinamento del respiro che entra e che esce, il respiro rallenta naturalmente e calma l'azione violenta del cuore, dei polmoni e del diaframma. Il cuore pompa circa 12 tonnellate di sangue al giorno e non si riposa di notte (come fanno gli altri organi). Pertanto il cuore è l'organo più sovraccaricato del corpo, e questa quarta lezione insegna il metodo scientifico per farlo riposare, aumentando così la longevità e liberando un'enorme quantità di corrente vitale che viene poi distribuita in tutto il corpo, elettrizzando e rinnovando tutte le cellule prevenendo così il loro decadimento.

Questo meraviglioso esercizio di "HONG SO" è il più grande contributo della scienza spirituale dell'India al mondo: allunga la durata della vita umana e insegna il metodo pratico per sollevarsi al di sopra della coscienza del corpo e per realizzare se stessi come spirito immortale. (Hong and SO sono due parole sanscrite sacre). Durante il sonno noi sperimentiamo il rilassamento sensoriale. Nella morte, sopraggiunge il completo rilassamento involontario, dovuto all'interruzione dell'azione del cuore. Con l'esercizio dell'Hong SO puoi imparare a sperimentare la morte cosciente e a

sollevarvi al di sopra della paura e del mistero della morte. Puoi imparare a lasciare il corpo volontariamente, dignitosamente e con piacere, senza essere gettato fuori bruscamente o colto di sorpresa dalla morte stessa. La disattenzione durante le pratiche della 4<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> lezione conduce al sonno. L'attenzione concentrata porterà una vibrante sensazione di vita divina ad ogni cellula del corpo.

Se ti è possibile, concediti più tempo di quello consigliato per mettere in pratica gli insegnamenti. A parte le esperienze "interiori", sarai pervaso da una grandissima calma. Trattieni più a lungo che puoi questo "effetto di calma" dato dalla concentrazione durante e dopo la pratica.

Applica la calma alle situazioni pratiche della vita: interagendo con le persone, studiando, negli affari, nei pensieri, nel controllo di te stesso, per liberarti di abitudini o condizionamenti inveterati, mentali o fisiologici che consideri superflui o negativi, e così via.

Quando la situazione lo richiede, richiama subito alla mente la calma provata durante e dopo la concentrazione e ritorna direttamente in quello stato mentale e affronta le situazioni da quel "centro di calma". Ricordati, mentre pratici la concentrazione, che è necessaria una profonda intensità della mente, ma questo non significa che ci debba essere un vero sforzo o accanimento. Fai le pratiche con reverenza e senti che, nella calma e nell'ascolto della vibrazione, stai contattando il Grande Spirito che è presente in te come anima, e la cui espressione è vibrazione.

I risultati li vedrai senz'altro. Sicuramente avrai la calma. Le più alte intuizioni vengono dopo una pratica prolungata. Inoltre, col tempo, questa tecnica ti mette in contatto con una riserva di potere inesplorata. Non essere impaziente. Persevera. Inserisci le tecniche nella tua routine regolare, fa' che diventino parte della tua giornata come mangiare e dormire. Gli effetti più benefici fluiscono silenziosamente su tutta la costituzione mentale, e fisiologica. Come in tutte le cose, non si possono ottenere i migliori risultati in un giorno. Pratica, pratica e applica. Noi parliamo per esperienza. I nostri studenti ci scrivono da tutto il paese per parlarci dei loro contatti con il Grande Spirito, risultato dalla pratica eseguita coscientemente. Chiunque può avere la stessa esperienza gloriosa se persevera nella sua pratica.

--Corso "Yogoda" (1925): lezione 4, di Swami Yogananda

## **La tecnica di concentrazione "HONG SO", Yogananda**

La tecnica ti insegna come spegnere la Corrente Vitale dalla lampada del corpo (muscoli, sensi, cuore, spina dorsale ecc.) a volontà, e causare un profondo rilassamento. La disattenzione durante l'esecuzione di questa pratica provoca sonnolenza. Concentrare l'attenzione porterà un senso vibrante di Vita Divina ad ogni cellula del corpo.

Siedi eretto, ovunque tu sia, con la spina dritta, e rilassati. Chiudi gli occhi o mantienili socchiusi, concentrando lo sguardo nel punto tra le sopracciglia. Quindi, con la più grande calma, senti il tuo respiro naturalmente andare dentro e fuori; quando il respiro entra, muovi il dito indice della mano destra verso il palmo, e mentalmente canta HONG senza muovere la lingua. Quando il respiro va fuori, muovi il dito indice lontano dal palmo e mentalmente canta SO (il movimento del dito indice serve solo a differenziare l'inalazione dall'esalazione).

Se puoi mentalmente differenziare l'inalazione dall'esalazione, allora il movimento del dito indice non è più necessario. Non usare, in nessun caso, la volontà mentale o la forza per fare entrare e uscire il respiro. Mentre pratici, assumi il calmo atteggiamento dell'osservatore silenzioso del respiro che entra ed esce, del quale non sei normalmente conscio. Puoi praticare questa tecnica

ovunque, in ogni momento, giorno e notte, nei tuoi momenti liberi. Continuando la pratica appropriatamente, sentirai una grande calma e, a poco a poco, identificherai sempre più te stesso come l'Anima, indipendentemente esistente da questo corpo materiale.

"Hong" e "So" sono due sacre parole sanscrite, connesse vibratoricamente con l'inspirazione e l'espirazione. Tutti i suoni dell'Universo hanno un diverso effetto sulla mente e una diversa rispondenza mentale. La ripetizione mentale di "Hong-SO" ha un grande effetto calmante ed aiuta gli studenti in questo esercizio di osservare il respiro che entra e che esce.

Il modo più efficace per praticare questa tecnica di concentrazione è di sedersi su una sedia dritta con una coperta di lana posata su di essa che arrivi fin sotto i tuoi piedi, in modo da isolare il tuo corpo dalle influenze magnetiche e altri disturbi. Rivolgiti a est e siediti eretto, senza che la schiena tocchi lo schienale della sedia. Questo esercizio dovrebbe essere praticato durante i momenti liberi, sia quando sei seduto sul bus o in auto, sia quando sei seduto in qualche posto senza far niente.

Semplicemente osserva il respiro e canta mentalmente "Hong-So" senza muovere le dita o chiudere gli occhi, o fissando lo sguardo tra le sopracciglia, il che potrebbe attrarre l'attenzione delle persone intorno. Soltanto tieni gli occhi aperti senza sbattere le palpebre, guardando un punto dritto davanti a te. Mantieni la spina e la testa sempre in una linea dritta durante la pratica.

Lo scopo di questa tecnica è la passività cosciente. Questa insegna come liberare l'attenzione dal groviglio dei sensi. Il respiro è la corda che tiene legata l'anima al corpo. Le vite degli uomini richiedono l'atmosfera dell'aria in cui vivono, proprio come un pesce ha bisogno dell'acqua. Quando impara ad elevarsi al di sopra del respiro, l'uomo ascende nei regni celestiali degli angeli.

Osservando il corso del respiro che entra ed esce, il respiro rallenta naturalmente e calma la violenta azione del cuore, polmoni e diaframma. Il cuore pompa circa 17 tonnellate di sangue al giorno e non si riposa di notte, (come fanno gli altri organi). Quindi l'organo più sovraccaricato è il cuore, e questa Lezione insegna il metodo scientifico per calmarlo, il che aumenta la longevità e libera un'incredibile quantità di corrente Vitale, che viene poi distribuita nel corpo, ricaricando, rivitalizzando e ringiovanendo tutte le cellule del corpo, prevenendo il decadimento del corpo stesso. Questo meraviglioso esercizio di Hong-So è uno dei più grandi contributi della scienza spirituale dell'India al mondo, poiché insegna come allungare la durata della vita e mostra il metodo pratico per elevarsi al di sopra della coscienza del corpo e realizzare se stessi come Spirito Immortale.

Nel sonno sperimentiamo il rilassamento dei sensi. Nella morte, sopravviene un completo rilassamento involontario in quanto cessa l'azione del cuore. Se si impara a controllare il battito del cuore, si sperimenta la Morte Cosciente lasciando e rientrando nel corpo a piacere; si può "morire ogni giorno", come ha detto e fatto San Paolo e molti Yogi indiani che hanno praticato questo esercizio "Hong SO" raggiungendo la padronanza dell'azione del cuore. Questi Yogi hanno imparato ad abbandonare il corpo volontariamente, con onore e piacere, e non sono stati gettati fuori bruscamente o colti di sorpresa dalla morte quando è arrivato il momento di abbandonare il tempio del corpo.

Quando il cuore si ferma, il respiro diventa superfluo. L'Energia Vitale si ritira dal cuore e dai nervi sensori e disconnette così i telefoni dei cinque sensi, che generalmente disturbano l'Ego e disperdono l'attenzione con gli incessanti messaggi sensoriali provenienti dal mondo esterno. Disconnettendo i sensi con "Hong SO", le sensazioni smettono di risvegliare i pensieri, che a loro volta smettono di risvegliare il subconscio con associazioni di pensiero. L'attenzione diventa così

scientificamente libera da qualsiasi distrazione e lo studente è pronto per dirigersi verso pratiche più avanzate.

Il momento migliore per concentrarsi: I quattro momenti di cambiamento durante il giorno corrispondono alle quattro stagioni. Mezzogiorno è l'estate; le sei pomeridiane sono la stagione piovosa, o l'autunno; mezzanotte è l'inverno; la mattina presto è la primavera. Ci sono quattro cambiamenti che pervadono il corpo durante queste quattro stagioni magnetiche del giorno. Lo scopo di questa tecnica è realizzare l'immutabilità nei quattro periodi di cambiamento del corpo, rivitalizzandolo e magnetizzandolo con correnti vitali e Coscienza Cosmica. Queste correnti arrestano il cambiamento e sospendono il decadimento delle cellule. Pertanto è meglio praticare la tecnica che produce immutabilità quattro volte al giorno per avere risultati scientifici sicuri. Meditate tra le 5 e le 6 e tra le 11 e le 12 di mattina; tra le 5 e le 6 del pomeriggio; tra le 10 e le 12 o tra le 11 e le 12 di notte.

--Praecepta Lesson 21

## **Routine di concentrazione, Yogananda**

### **Preparazione e Posizione**

Siedi dritto sull'orlo del letto con i piedi sul pavimento, o siedti su una seggiola ricoperta da un cuscino, o siedti su un letto a gambe incrociate, guardando a est, con la spina dorsale diritta, petto in fuori, addome in dentro, scapole ravvicinate, mento parallelo al pavimento e le palme verso l'alto, a forma di coppa, posate sulla giuntura tra l'addome e le cosce.

Poi fai precedere alla pratica della Tecnica di "Hong SO" una preghiera di risveglio che coincida con i tuoi desideri o scopi di concentrazione (ad esempio per la Saggezza, la Pace e l'Appagamento, ecc.), ripeti la seguente preghiera: "Padre Celeste, Gesù Cristo, Santi di tutte le religioni, Spirito nel tempio del mio corpo, Grandi Maestri dell'India, Supremo Maestro Babaji, Grande Maestro Lahiri Mahasaya, Maestro Swami Sri Yukteswar Giriji, e Guru Precettore... mi inchino a voi tutti. Guidatemi dall'ignoranza alla saggezza, dall'irrequietezza alla pace, dal desiderio all'appagamento".

Inspira lentamente contando da 1 a 20. Trattieni il respiro contando da 1 a 20. Poi esala lentamente contando da 1 a 20. Ripeti da 6 a 12 volte. Tendi tutto il corpo stringendo i pugni. Rilassa tutto il corpo espirando. Ripeti la sequenza 6 volte.

Poi esala velocemente e rimani senza respiro finché non senti disagio, e mentalmente aspetta che il respiro rientri. Quando il respiro rientra da solo, recita mentalmente 'HONG', e quando il respiro esce da solo, recita mentalmente "SO". Tieni gli occhi chiusi o aperti senza sbatterli o guardare qualcosa, e fissa leggermente lo sguardo verso l'alto, al punto tra le sopracciglia.

Dopo aver praticato intensamente questa Tecnica da dieci minuti fino a mezz'ora, espira lentamente e completamente. Soffia tutto il respiro fuori dai polmoni più che puoi e godi lo stato di mancanza di respiro il più a lungo possibile senza essere a disagio. Ripeti per tre volte. Poi dimentica il respiro e prega o stai seduto in silenzio.

## **Segui queste istruzioni**

Una lunga concentrazione deve essere preceduta da 15 minuti di pratica dell'Esercizio I della Tecnica di Ringiovanimento data in Praeceptum n.8. Praticando coscientemente questa Tecnica, insieme ad esercizi più avanzati che saranno insegnati nelle prossime lezioni, e con meditazioni più lunghe al mattino e alla sera, e anche con una meditazione di tre ore una volta la settimana in qualsiasi giorno, vi troverete molto avanti sul Sentiero Spirituale.

Di mattina, si dovrebbe praticare questa Lezione dopo l'Esercizio di Ringiovanimento e di Ricarica insegnato in Praeceptum n.8.

Devi abituarti a praticare questa Tecnica con gli occhi leggermente alzati e con la concentrazione nel punto tra le sopracciglia. Non sforzare gli occhi. Tuttavia, se non sei abituato a tenere gli occhi in questa posizione prova a tenerli per un po' mezzi aperti, ma per la maggior parte del tempo cerca di stare con gli occhi chiusi. Puoi praticare questa tecnica ogni volta che hai un momento di riposo con gli occhi chiusi; puoi anche sdraiarti sulla schiena e osservare il respiro, cantando mentalmente "HONG SO". Più farai pratica, più grandi saranno i risultati. Se ci lavori incessantemente i risultati saranno ancora più apprezzabili.

Cosa accade quando osservi il respiro coscientemente? Il cuore, i polmoni e il diaframma gradualmente si calmano e i loro muscoli, alla fine, dopo un lungo e profondo silenzio, si astengono dal continuo movimento. Così si arresta il decadimento in tutto il sistema, e il cuore non deve più pompare il sangue venoso nei polmoni. Quando il cuore non pompa il sangue, i polmoni non si espandono più per ricevere ossigeno; così non c'è più respiro. Quando succede questo, il decadimento si arresta completamente. Quando il decadimento è arrestato, non si ha più bisogno di sangue arterioso nuovo, di ossigeno o di cibo: si può vivere direttamente dell'Energia Cosmica che scorre nel midollo, e non dell'energia distillata dal cibo.

È sempre una buona idea espirare ed espellere i veleni prima di cominciare una respirazione profonda. Praticando gli esercizi di inspirazione ed espirazione, si elimina l'anidride carbonica del sangue venoso arrestando parzialmente il decadimento del corpo. Noterai che quando manderai fuori il respiro, dopo aver praticato questa tecnica profondamente e a lungo, non avrai più desiderio di respirare per lungo lasso di tempo. Potrai rimanere in uno stato di assenza di respiro per un periodo maggiore di quello che provi dopo uno stato di irrequietezza.

## **L'attenzione diventa libera**

La morte non è altro che un involontario e completo rilassamento. Il cuore è controllato dal midollo: la sola parte del corpo umano che non può essere operata. Il solo sfiorarlo con uno spillo causa la morte istantanea. Il cuore, a sua volta, è l'interruttore che controlla i "telefoni" dei cinque sensi (vista, udito, tatto, gusto, odorato). Le sensazioni non possono raggiungere il cervello con la sola volontà, ma i messaggi delle sensazioni negli occhi, orecchi, naso, pelle e lingua sono portati al cervello dai cavi telefonici dei nervi sensoriali. Quando le sensazioni si sono acquietate, non sorgono più pensieri, e quando non sorgono i pensieri, le associazioni memoria-pensiero non disturbano il cervello. Così, mettendo in pratica questa lezione, quando sedete diritti e rilassati nella posizione di meditazione, il processo di decadimento e di scarto, nei muscoli esterni e negli arti, viene rallentato.

Mettendo in pratica questi insegnamenti, non appena l'energia si ritira dai nervi motori sensoriali, muscoli, arti e cuore, nessuna sensazione viene registrata sul quadro di comando del



cervello che possa disturbare l'attenzione dell'operatore e indurlo ad avere dei pensieri. Questo è il momento in cui l'attenzione è libera di concentrarsi su qualsiasi problema o idea, o su Dio. Dopo aver scientificamente liberato l'attenzione dagli oggetti di distrazione, impara a concentrarla su un'unica cosa o, meglio ancora, su Dio. Questa forma di concentrazione che libera la tua attenzione dai sensi-telefoni per applicarla a Dio, si chiama meditazione. Puoi concentrarti sia sul denaro che su Dio, ma non potrai mai meditare sul denaro. La meditazione è solo su Dio.

--Lezione Precepta 22 (1938)

## **Come praticare la tecnica Hong-So, Kriyananda**

Da L'arte e la scienza del Raja Yoga, Capitolo 9:7

Mentre cantate Hong mentalmente, inspirando, sentite che state affermando non tanto la vostra piccola personalità, ma L'Uomo Universale di cui ognuno di noi è un'espressione.

Mentre cantate So mentalmente, espirando, sentite che state offrendo il vostro piccolo sé al Sé o Spirito Infinito. Immaginate la vostra consapevolezza espandersi verso l'Infinito.

Poi, mentre cantate di nuovo Hong, immaginate il vostro piccolo sé diventare tutt'uno con la coscienza di So, lo Spirito, che avete appena affermato. Infatti alcuni Yoghi affermano questo concetto con il mantra So-Hum, praticando questo anziché Hong-So.

Ma Paramhansa Yogananda spiegava che si può legittimamente scambiare il mantra Hong-So con So-Hum solo dopo aver raggiunto l'autorealizzazione.

Quando vi concentrate sul respiro, tenete la mente focalizzata non tanto sul meccanismo della respirazione (i movimenti dell'ombelico, dei polmoni, ecc.) quanto sul respiro stesso. In questo modo, la vostra identificazione mentale avverrà finalmente con l'aria, con lo spazio, e non con una semplice cessazione dei movimenti fisici. Tuttavia, se all'inizio vedete che il meccanismo fisico della respirazione disturba troppo la vostra attenzione, cominciate a studiare mentalmente il processo della respirazione: il movimento dei polmoni, dell'ombelico, del diaframma; solo gradualmente, mentre vi calmate sempre più, spostate l'attenzione sul respiro stesso. A questo punto, sentitelo mentre si introduce nelle narici. Ed anche allora potrete trovare naturale il passaggio da una consapevolezza fisica ad una consapevolezza più sottile. Cioè, mentre il respiro diventa più tranquillo, lo percepirete gradualmente sempre più su, nella parte più alta del naso.

Nella Bhagavad Gita, il Signore Krishna consiglia di concentrarsi sul nasikagram, la punta del naso. I commentatori hanno interpretato spesso questa parola con "la punta del naso" poiché agra significa davanti così come inizio. Ma nessun chakra, o plesso nervoso, esiste all'inizio del naso aspettando pazientemente di essere risvegliato dalla concentrazione yoga. È alla radice del naso che si riferisce, dove è localizzato l'occhio spirituale. Normalmente, per facilitare la localizzazione, si dice che questa sede sia al centro delle sopracciglia. Ma laddove il respiro viene considerato come parte del processo di concentrazione, è più appropriato pensare che questa sede sia all'origine del naso. Infatti, il vero Centro Cristico si trova nel lobo frontale del cervello. Il respiro, mentre entra nel passaggio nasale e poi lo lascia, passa molto vicino a questo punto. Immaginare il respiro mentre passa da questo punto aiuta a stimolare il Centro Cristico.

Mentre osservate il respiro nel naso, lo sentirete diventare sempre più calmo fino a percepirlo all'origine del naso stesso. Riferite questa sensazione al Centro Cristico. In questo modo vedrete che

le due principali tecniche dello yoga per sviluppare la concentrazione, l'attenzione sul respiro e la stimolazione del Centro Cristico, diventano una.

Osservate il respiro in modo imparziale. Non preoccupatevi se entra, esce o rimane sospeso. State semplicemente attenti a tutto ciò che può fare spontaneamente. Mentre approfondite la vostra tecnica, comunque, godete particolarmente delle pause durante le quali il respiro non fluisce; approfittate di queste pause per identificarvi sempre più con il pensiero: «Io sono Lui! Io sono lo spazio infinito!».

Paramhansa Yogananda diceva spesso che, per diventare un maestro in questa vita, bisogna praticare Hong-So almeno due ore al giorno. Egli stesso, da ragazzo, lo praticava fino a sette ore e mezzo consecutive al giorno. Infatti, benché all'inizio possano bastare quindici, trenta minuti, non ci sono limiti di tempo per praticare la tecnica.

Non è nemmeno necessario limitarne la pratica ad un numero di volte prestabilite: potete esercitarvi ovunque, ogni volta che avete qualche minuto di tempo libero.

Non terminate mai la meditazione con delle tecniche. Queste sono come gli esercizi al pianoforte, che permettono alle dita di muoversi velocemente, ma non sono delle composizioni d'arte. Calmate la vostra mente e concentratela su questa grande tecnica dell'Hong-So. Offritevi a Dio serenamente. L'Hong-So conduce, naturalmente, a quel tipo di concentrazione in cui la volontà, non più impegnata esteriormente, si unisce all'intelletto, si eleva in un solo e puro atto del divenire.

La concentrazione così diretta diventa estasi. E il duplice significato di Hong-So si fonde infine nell'unica onnipresente vibrazione infinita dell'OM.

Nella prossima lezione illustreremo più ampiamente questa tecnica.

## **Osservare il respiro**

### **Brani tratti dalle Lezioni Praecepta, 1938**

Quando vi concentrate sul respiro, tenete la mente a fuoco non tanto sul meccanismo della respirazione (i movimenti dell'ombelico, dei polmoni, ecc.) quanto sul respiro stesso. In questo modo, la vostra identificazione mentale avverrà finalmente con l'aria, con lo spazio, e non con una semplice cessazione dei movimenti fisici. Tuttavia, se all'inizio vedete che il meccanismo fisico della respirazione disturba troppo la vostra attenzione, cominciate con lo studiare mentalmente il processo della respirazione: il movimento dei polmoni, dell'ombelico, del diaframma; solo gradualmente, mentre vi calmate sempre più, spostate l'attenzione sul respiro stesso. A questo punto, sentitelo mentre si introduce nelle narici. Ed anche allora potrete trovare naturale il passaggio da una consapevolezza fisica ad una consapevolezza più sottile. Cioè, mentre il respiro diventa più tranquillo, lo sentirete gradualmente passare sempre più su, attraverso la parte più alta del naso.

Nella Bhagavad Gita, il Signore Krishna consiglia di concentrarsi sul «nasikagram: la punta del naso». I commentatori hanno interpretato spesso questa parola con “la punta del naso” poiché agra significa davanti così come inizio. Ma nessun chakra o plesso nervoso esiste all'inizio del naso aspettando pazientemente di essere risvegliato dalla concentrazione yoga. È alla radice del naso che si riferisce, dove è localizzato l'occhio spirituale. Normalmente, per facilitare la localizzazione, si dice che questa sede sia al centro delle sopracciglia. Ma laddove il respiro viene considerato come parte del processo di concentrazione, è più appropriato pensare che questa sede sia all'origine del naso. Infatti, il vero Centro Cristico si trova nel lobo frontale del cervello. Il respiro, mentre entra

nel passaggio nasale e poi lo lascia, passa molto vicino a questo punto. Immaginare il respiro mentre passa da questo punto aiuta a stimolare il Centro Cristico.

Mentre osservate il respiro nel naso lo sentirete diventare sempre più calmo fino a sentirlo all'origine del naso. Riferite questa sensazione al Centro Cristico. In questo modo vedrete che le due principali tecniche dello yoga per sviluppare la concentrazione – l'attenzione sul respiro e la stimolazione del Centro Cristico –diventano una.

Ricorda, questo non è un esercizio di respirazione. Non inalare ed esalare deliberatamente. Osserva semplicemente il respiro. Non osservare il tuo corpo mentre respira, osserva invece il respiro stesso. Identifica il respiro con il mantra "Hong So".

Se vuoi, puoi cantare Hong So innanzitutto nel midollo, dissolvendo la coscienza dell'ego in pace interiore. Dopo un po', quando sarai più interiorizzato, concentrati nell'Occhio Spirituale tra le sopracciglia; senti l'ego soltanto nella sua relazione con la coscienza dell'anima. In verità, la concentrazione al punto tra le sopracciglia porta la consapevolezza più vicino alla parte più alta del passaggio nasale, dove il respiro entra nel corpo. Quando la consapevolezza è centrata in questo punto, è più facile osservare il respiro, e allo stesso tempo armonizzarlo con la consapevolezza spirituale.

Osservando il respiro, metafisicamente distruggi l'identificazione dell'anima con il respiro e il corpo.

Osservando il respiro, separi il tuo ego da esso e capisci che il tuo corpo esiste solo parzialmente tramite esso.

Cosa succede osservando il respiro? Quando hai prima teso e rilassato il corpo esteriore e buttato fuori il respiro, hai rimosso il processo di decadimento dei muscoli esteriori, ma non degli organi interni: cuore, polmoni, diaframma, ecc. Osservando il respiro esso diventa ritmico e calmo.

Osservare il respiro calma e acquieta il cuore. Una mente irrequieta e preoccupata aumenta il lavoro del cuore, mentre una mente calma lo acquieta. Anche un respiro pesante aumenta il lavoro del cuore, mentre un respiro quieto lo calma. Osservando con calma il respiro, sia il respiro che la mente si calmano. Una mente calma e un respiro rallentano e acquietano il lavoro del cuore, del diaframma e dei polmoni.

Il calmarsi del cuore spegne l'energia dei cinque sensi telefono del tatto, olfatto, gusto, udito e vista, poiché il cuore è il secondo quadro di controllo dei sensi (il midollo è l'interruttore principale). Quando la Forza Vitale e la coscienza sono ritirate dai cinque sensi-telefono, le sensazioni dei sensi non possono raggiungere il cervello attraverso i fili dei nervi telefono. Quando le sensazioni smettono di essere registrate nel cervello, i concetti e le idee associate che da esso risultano cessano. È allora che la mente o l'attenzione diventa libera di contemplare ogni particolare oggetto, o Dio. Il respiro è la "corda" che unisce l'anima alla carne. Quando "muori ogni giorno" e ritorni alla vita a piacimento elevandoti al di sopra del respiro, come insegnato nella tecnica dell'Hong So, puoi prolungare la vita indefinitamente.

§§§

## **HONG-SO: Le pause**

da Meditazione per principianti, Swami Kriyananda

**Domanda:** Lei ha parlato di «momenti di pausa». Esistono nel funzionamento del corpo dei momenti paragonabili a quelli che esistono in Natura?

**Risposta:** Certo che esistono, perché noi facciamo inestricabilmente parte della Natura e siamo in risonanza con gli eventi naturali. Tra un respiro e l'altro, ad esempio, c'è un momento di pausa: c'è un momento di pausa tra l'espiazione e l'inspirazione, e poi ancora tra l'inspirazione e l'espiazione. Un ottimo esercizio è osservare il respiro durante la meditazione e concentrarsi soprattutto sulle pause tra un respiro e l'altro, assaporando l'attimo di sospensione.

Sii consapevole anche delle pause in altri momenti della vita: alla fine di una sequenza di pensieri o di emozioni; al momento in cui un'attività si alterna ad un'altra; al momento in cui ti svegli o in cui vai a dormire. Impara a vivere di più in queste pause. Non soffocare la tua consapevolezza in un vortice di incessante attività.

Una buona tecnica per cambiare qualcosa che non ti piace nella tua vita (ad esempio un malumore, un accesso di gelosia, di rabbia o di disperazione) è creare deliberatamente una pausa, interrompendo sia l'attività che i pensieri, e poi usare quella pausa per affermare il cambiamento che desideri.

Ecco cosa devi fare: inspira e tendi il corpo; espira con forza e rilassati. Poi lascia fuori il respiro finché puoi farlo agevolmente. Mantieni la mente libera da qualsiasi pensiero. Quando devi inspirare, assieme all'aria inspira il pensiero di un'energia opposta a quella che vuoi cambiare. Contemporaneamente, colma la mente di pensieri sereni e positivi: gentilezza e accettazione, se il tuo problema è la gelosia; tranquillo distacco e buon umore, se il problema è la rabbia; coraggio, se è la disperazione, e così via.

§§§

## **Dopo Hong So**

### **Impara ad andare in estasi quando vuoi**

Inala, esala dodici volte. Con gli occhi semiaperti guarda il punto tra le sopracciglia ed espella il respiro, dimenticandolo completamente. La coscienza del corpo, i pensieri e il sonno, se ci sono, vengono dissolti di colpo nella supercoscienza, aumentando la gioia della profonda concentrazione interiore. Chiudendo gli occhi e dimenticandoti del respiro hai imparato ad addormentarti istantaneamente, dissolvendo la coscienza del corpo. Adesso, mantenendo gli occhi semi-aperti puntati verso il punto tra le sopracciglia potrai istantaneamente e coscientemente godere e inebriarti con il cocktail della gioia di molti sonni. Con gli occhi semi-aperti impari a rimanere per metà sveglio e per metà addormentato, e imparerai ad andare in estasi o nello stato di sonno cosciente a volontà.

Il sonno è un modo negativo di sapere che non sei né un uomo né una donna ma un invisibile Anima gioiosa, fatta ad immagine del Dio beato. Quando dormi, non sei incosciente, ma semicosciente, poiché quando ti svegli sei in grado di dire se hai dormito leggermente o profondamente, in modo disturbato o gioiosamente. Con il sonno, sei forzato a realizzare ogni notte che non sei questi chili di carne o di ossa, ma un'Anima invisibile felice, dormiente nello spazio. Imparando a dormire quando vuoi, coscientemente con gli occhi semi-aperti, sentirai una gioia sempre più grande, o estasi, o supercoscienza, e intuitivamente percepirai la tua anima.

Devi abituarti a praticare questa tecnica con gli occhi dolcemente concentrati nel punto tra le sopracciglia. Non sforzare gli occhi. Tuttavia, se non sei abituato a tenere gli occhi in questa posizione, pratica parte del tempo con gli occhi semi-aperti, ma per la maggior parte con gli occhi chiusi. Puoi praticare con gli occhi chiusi, e nelle ore libere stenderti sulla schiena e osservare il respiro, mentalmente cantando "HONG-SO". Più pratici nelle tue ore libere, più grande sarà il risultato. Più ci lavori, più grandi saranno i risultati.

--Da Lezioni Praecepta Volume 1, Swami Yogananda

§§§

## **Concentra la tua attenzione nel cuore**

da Meditazione per principianti, di Swami Kriyananda

Immagina luce che dal tuo cuore fluisce verso l'esterno. Comunemente, i raggi che fluiscono fuori dal cuore sono legati a cose, circostanze, piani e progetti per il futuro. Oppure sono raggi mandati fuori a combattere con altri raggi, per sottometterli o sopraffarli.

Immagina nel tuo cuore una luce gentile. Manda questa luce fuori in raggi di benedizione a tutti.

Mentalmente, benedici il mondo, tutti gli esseri, ogni cosa animata ed inanimata, poiché tutte le cose, che tu lo sappia o no, sono fatte di vita, o coscienza.

Dal tuo cuore, quindi, benedici non solo le persone del tuo vicinato, ma tutti gli esseri, benedici le rocce, i deserti, gli oceani, e le alte montagne, il mondo intero.

E sarai tu a sentirti benedetto, e colmo di pace interiore, quando servi come un canale di pace e benedizioni a tutti.

## **Tratto da Risvegliarsi nella supercoscienza. Capitolo 17, Kriyananda**

Quanto a lungo dovresti meditare? La prima regola è questa: non lasciarti influenzare da ciò che fanno gli altri, poiché quello che va bene per loro potrebbe non andare bene per te. Accetta che per certi versi tu sei unico. Ecco qui di seguito alcune linee generali che potranno servirti da guida.

L'intensità dello sforzo è di gran lunga più importante del tempo trascorso in meditazione.

Non meditare mai fino al punto da sentire fatica mentale, tensione, o noia. Godi di ciò che fai. Godi di ogni aspetto della tua vita. Non è facile, se li consideri individualmente, ma non è poi così difficile se ti concentri sulla gioia che viene dal Sé interiore. Se senti gioia nella meditazione, smetti di meditare quando quella gioia comincia a diminuire. Una regola per mangiare bene è alzarsi da tavola con un po' di appetito; applica questa regola alla meditazione e avrai sempre voglia di meditare ancora.

D'altra parte, fai uno sforzo per meditare un po' più a lungo almeno una volta a settimana. Anche da quattro a sei ore non è un'esagerazione: per una volta a settimana, non ti ucciderà! Gradualmente, spezza l'abitudine di pensare che puoi meditare solo per periodi brevi.

Nelle meditazioni più lunghe, imita le maree dell'oceano i con i loro flussi e riflussi. Alterna periodi di intensa concentrazione con periodi di sforzo rilassato e serena recettività. Come le onde che lambiscono la spiaggia, nelle lunghe meditazioni l'alta intensità si alternerà a quella bassa, e potranno anche esservi delle pause in cui non verrà alcuna onda. Fino a quando non sarai in grado di trascendere la coscienza corporea nella supercoscienza, è improbabile che potrai molto a lungo. Immagina i tuoi pensieri come fango che si è sollevato in superficie in un bicchiere: smetti di agitarlo, e gradualmente si depositerà sul fondo.

La più grande difficoltà, specialmente nelle lunghe meditazioni, è la tensione fisica. Fai uno sforzo supplementare per tenere il tuo corpo completamente rilassato, seguendo i metodi di rilassamento indicati in questo libro.

Come guida generale, ti suggerisco di provare a meditare almeno mezz'ora due volte al giorno, la mattina appena alzato e la sera prima di andare a letto. Un'ora e mezzo due volte al giorno è ancora meglio. Tuttavia, se sei agli inizi, più di un'ora al giorno può essere un tempo eccessivo. È meglio meditare pochi minuti con profonda concentrazione che un'ora intera distrattamente. (Non mi dispiace mercanteggiare con te!) Sebbene cinque minuti non siano molto per chi ha sviluppato il gusto della meditazione, all'inizio possono essere il massimo che senti di poter trascorrere in meditazione. Così sia! Pensa alla meditazione, se vuoi, come a un'igiene spirituale quotidiana. Ti lavi i denti, fai il bagno, e ti pettini ogni giorno: perché non aggiungere a quella routine cinque minuti di meditazione?

Col tempo, comincerai a trarre diletto dalla meditazione. Ti accorgerai allora che mediterai più a lungo perché ti andrà di farlo, e non perché qualcuno ti starà forzando. Tuttavia, se pensi di essere troppo occupato, rifletti: puoi sempre trovare il tempo per qualcosa che ti piace, non è vero? Verrà il momento in cui ti chiederai come potevi vivere senza meditare ogni giorno. La risposta, ovviamente, sarà questa: non vivevi. Ciò che facevi, cioè, non era realmente vivere.

Sii naturale nei tuoi sforzi; affrettati lentamente, come si suol dire. Non costringerti a meditare quando vorresti fare qualcos'altro.

Allo stesso tempo, non smettere di completamente di meditare con la scusa che hai altre cose da fare. Ricordati che esiste solo una direzione che abbia un senso duraturo: quella verso il proprio Sé, nella supercoscienza. Nient'altro potrà mai funzionare; non ha mai funzionato per nessuno. Nessun appuntamento è più importante del tuo appuntamento, non con la morte, ma con la vita.

Sii un po' severo con te stesso. Il successo non arriva mai a chi non ha mai provato. Tieni solo presente che la tensione è controproducente. Nella meditazione, concentrati prima di tutto sul rilassamento.

Ricorda anche questo: più tu mediti, più vorrai meditare; meno mediti, meno ti piacerà farlo.

Un'altra regola è questa: appena siedi per meditare "vai al dunque". Non ciondolare, come se dicessi a te stesso: «Ho un'ora intera, che fretta c'è?».

Sii regolare nei tuoi orari e nelle tue pratiche di meditazione. Quando avevo diciassette anni acquistai una macchina da scrivere. Comprai anche un manuale di istruzioni, che spiegava come scrivere senza guardare la tastiera. Per una settimana o due praticai assiduamente gli esercizi del manuale, impadronendomi del sistema fino a al punto di scrivere abbastanza rapidamente. Tuttavia, ero così impaziente di cominciare a usare quel metodo che ignorai gli esercizi per imparare a scrivere i numeri. «Lo imparerò andando avanti» mi dissi. Il risultato? Oggi, dopo più di cinquant'anni, ho ancora bisogno di guardare i tasti dei numeri quando voglio usarli.

Dunque, sii specifico nelle tue pratiche. Non dire a te stesso che funzioneranno, un giorno, grazie a qualche processo di osmosi. È una buona pratica meditare alla stessa ora ogni giorno. L'abitudine condiziona la mente. Ti accorgerai di voler meditare ogni volta che ricorrono quelle ore. Sarà molto più facile, allora, mettere da parte ogni distrazione.

## **Capitolo Quinto: Le tecniche di guarigione durante e dopo la meditazione**

### **Suggerimenti pratici per la meditazione. N12, Kriyananda**

Una volta che sei molto calmo e concentrato, medita sul pensiero di luce e gioia in espansione: guarda la luce estendersi fuori dal tuo corpo in tutte le direzioni mentre invade la tua città, il tuo paese, il tuo continente, il mondo e poi fuori da questo mondo per includere il sistema solare, la nostra galassia, l'intero universo. Percepisci che tutte le cose sono contenute in questa luce e gioia infinita.

Un paio di registrazioni che abbiamo preparato a questo scopo e un esercizio di visualizzazione, con un sottofondo musicale, potrebbero esserti d'aiuto. Il libro di Paramhansa Yogananda, *Meditazioni metafisiche*, contiene molti di questi esercizi, che sono il frutto delle sue profonde realizzazioni. Yoganandaji soleva dire che, sebbene le tecniche yoga siano di primaria importanza, gli esercizi di visualizzazione come questi si avvicinano molto alle tecniche per la loro efficacia, perché aiutano ad ottenere ciò che Patanjali insegnava: risvegliano smriti, la memoria nascosta di uno stato che ci è familiare ma da lungo tempo dimenticato.

Se comunque la tua adorazione assume un tono più personale, potresti preferire il praticare semplicemente Bhakti Yoga (devozione), ripetendo costantemente, con la mente centrata nel punto tra le sopracciglia, una preghiera che sgorga dal cuore come per esempio "Rivelati, rivelati!" oppure "Vieni, Spirito, vieni!" oppure "Io sono Tuo, sii Tu mio!" o qualche mantra in sanscrito come "Sri Ram, jay Ram, jay jay Ram, Om!" (O Signore Dio, vittoria a Dio! Vittoria, vittoria a Dio!" che sta per "Possa la Tua luce essere vittoriosa sopra le tenebre – in me e negli altri – il Tuo amore sopra l'odio, la Tua gioia sopra il dolore").

--Dal libro *Yours the Universe* di Swami Kriyananda

### **Tecniche di autoguarigione, Yogananda**

#### **Affermazione per l'autoguarigione**

Chiudi gli occhi e concentrati sul midollo allungato. Mentre senti o visualizzi la luce in quel punto, ripeti:

«La Tua corrente cosmica fluisce in me, fluisce in me, attraverso il midollo allungato fluisce in me, fluisce in me. Io penso e desidero che la corrente fluisca, che la corrente fluisca in tutto il corpo. Io sono ricaricato, io sono guarito, io sono ricaricato, io sono guarito. Lampi di luce mi attraversano. Io sono guarito, io sono guarito»

--Dal libro *Come essere sani e vitali* di Paramhansa Yogananda

§§§

#### **Tecnica di guarigione supercosciente**

In profonda meditazione raccogli tutta la tua energia e concentrarla nell'occhio spirituale. Trasforma quella energia in un raggio laser di luce risplendente e irradia questa luce innanzitutto nel



tuo cervello, bruciando istantaneamente tutti i pensieri e le abitudini negative. Quindi, fai risplendere questa luce in tutto il corpo e in ogni parte specifica che ha bisogno di guarigione, bruciando tutte le cellule ammalate e sostituendole con cellule sane.

### §§§

#### **Il pensiero devozionale**

Al contrario, in un canto il pensiero devozionale dovrebbe essere quello predominante, mentre il suono delle parole dovrebbe essere mite, gentile e seguire quel pensiero dolcemente, e con sempre crescente calore.

Primo, sedetevi tranquilli e calmate la sognante mente subcosciente. Calmate l'irrequietezza della mente cosciente. Richiamate la onnipotente supercoscienza meditando profondamente. Poi, ripetete tutte le affermazioni in gruppo o singolarmente a voce alta oppure sussurrandole, o ripetendole mentalmente. Tutte le affermazioni, se pronunciate ad alta voce, sussurate o ripetute mentalmente, devono essere intrise di devozione e di concentrazione sempre crescente ad ogni ripetizione. Ripetere in modo automatico è pronunciare il nome di Dio invano; come, ad esempio, pronunciare il nome di Dio mentre state pensando di andare al cinema. Dire il nome di Dio con devozione, e poi aumentare la devozione ad ogni ripetizione, significa continuare a immergersi profondamente in un oceano di potere, finché raggiungerete il culmine della percezione di Dio.

### §§§

#### **Esercizi mentali di guarigione**

- Concentrati su ogni parte del corpo dai piedi alla testa. Immagina una forza elettrica, calda, formicolante, che si riversa su di esse. Senti il formicolio, la sensazione vitalizzante in ogni parte del corpo.

- Concentra la mente su una parte debole o ammalata del corpo e mentalmente canta Aum (la vibrazione cosmica). Cerca di sentire che la ripetizione mentale di Aum genera una calda forza elettrica. Canta Aum 15 volte mentre ti concentri su una qualsiasi parte debole del corpo.

### §§§

#### **Metodo di guarigione Supercosciente**

Elevatevi oltre il respiro e sintonizzatevi con la vibrazione cosmica; con forza di volontà sempre più intensa e con la più grande devozione, concentratevi nel punto tra le sopracciglia e inviate le seguenti preghiere, o convinzioni, nella vibrazione cosmica. Invocate mentalmente la vibrazione cosmica, così come fareste con vostro padre.

(1) “O Santa Vibrazione, Tu sei me, Tu sei me, la mia anima è Tua. Il Tuo spirito è mio. Tu sei perfetta, Tu possiedi tutto, io sono Tuo figlio, io possiedo tutto, io possiedo tutto. Il bouquet dei più dolci fiori della mia devozione, del mio amore e della più grande adorazione, offro a Te, offro a Te. Ciò che è mio è Tuo. Ciò che è Tuo è mio. Io prego, con amore io prego. Sii Tu mio, sii Tu mio”.

(2) “Tu sei me, Tu sei me, Tu sei beatitudine, io sono beatitudine, Tu sei pace, Tu sei completo, io sono completo, io sono completo, io sono completo, Tu sei perfetto, la perfezione è mia, Tu sei beatitudine, io sono beatitudine, io sono beatitudine, io sono beatitudine”.

Ponete una fede assoluta nel Dio di tutti gli dèi, o nello Spirito di tutti gli spiriti e sempre, al di là di ogni dubbio, credete che il Suo potere operi in voi, proprio dietro ai vostri pensieri, alle vostre preghiere e alle vostre convinzioni, donandovi un'infinita forza di guarire voi stessi e gli altri. Riconoscete che Egli opera e agisce assieme a voi in ogni cosa e lo avrete sempre con voi.

## **Esercizi di meditazione, Kriyananda**

### **Esercizio di meditazione per Espansione**

Siedi eretto, tenendo la spina dorsale diritta e il corpo rilassato. Per rilassarti completamente, prima inspira profondamente e tendi tutto il corpo. Poi, espira con forza e rilassati. Ripeti questo esercizio due o tre volte.

Ora, tenendo il corpo immobile, pensa alla tua pelle come alla crosta esterna del nostro pianeta. Entro questa crosta è contenuta ogni cosa. I fiumi della Terra sono il flusso del sangue che scorre nelle tue vene. Gli oceani con le loro potenti maree sono i tuoi polmoni. I boschi e le foreste sono i capelli sulla tua testa e i peli sulla pelle del tuo corpo. Le pianure sono le larghe superfici del tuo dorso e del tuo addome. L'umile ricettività delle vallate si esprime nelle palme delle tue mani rivolte verso l'alto. Le colline e le montagne sono le tue spalle e il cranio. Il vento che soffia sulla Terra è il tuo respiro. L'amore di Dio per tutto il mondo si irradia all'esterno come una luce dal tuo cuore.

Invia amore benedicendo tutta l'umanità, ogni creatura, ogni cosa, mobile e immobile, in ogni dove.

### **Esercizio di meditazione per la Calma interiore**

Visualizza i sentimenti del tuo cuore come un lago sconfinato. Cerca di vedere in quel lago la luna piena che si trova nel cielo sovrastante. Increspature sulla superficie del lago, e vortici più profondi che si agitano al di sotto della sua superficie, disturbano quell'immagine riflessa. È un'agitazione dovuta ai turbamenti nei sentimenti del tuo cuore, passati e presenti.

Calma quel movimento, non sopprimendolo, ma cercando al centro di ogni increspatura e di ogni vortice il riflesso non distorto della luna sovrastante.

Non devi lavorare per sviluppare l'amore divino. Più calmo è il lago del sentimento, più chiaramente e spontaneamente appariranno amore e devozione, riflessi nel cuore.

L'amore è la vera essenza della realtà.

### **Come rilassarsi come preparazione alla meditazione**

Per rilassare il corpo, tieni presente che esso può trattenere molti nodi di tensione di cui non sei coscientemente consapevole. Il modo per liberare queste tensioni persistenti è, dappprincipio, aumentare deliberatamente la tensione stessa:

1. Inspira. Tendi tutto il corpo fino a farlo vibrare dolcemente. Poi espira con forza e rilassati. Pratica questo esercizio due o tre volte. Quindi concentrati profondamente sul senso di pace e di libertà che pervade il tuo corpo.

2. In seguito, per un rilassamento più profondo, inspira lentamente contando mentalmente fino a 12; trattieni il respiro contando fino a 12. Espira, sempre contando fino a 12. Pratica questo esercizio da sei a dodici volte.

Questa pratica può anche essere utile per liberarti da una sofferenza mentale ed emotiva. Lo stress che di solito accompagna questa sofferenza produce tensione fisica. Rilassando il corpo, come descritto sopra, ed estendendo poi il pensiero del rilassamento fisico fino a sciogliere la tensione della mente e delle emozioni, puoi raggiungere una tranquillità mentale ed emozionale mentre lasci andare le tensioni del corpo.

Ogni volta che ti senti ansioso o hai paura di qualcosa, sei addolorato per il modo in cui qualcuno ti ha trattato o sei turbato per una qualsiasi altra ragione, inspira e tendi il corpo. Fai convergere le tue emozioni in un punto centrale del corpo con quell'atto di tensione. Trattieni la tensione brevemente, facendo vibrare le tue emozioni insieme al corpo. Espira, e, rimanendo senza respirare fin tanto che ti è possibile farlo senza sforzo, goditi il sentimento di pace interiore. Resta per un po' di tempo senza pensare.

Quando il respiro ritorna, o quando i pensieri ancora una volta si agitano nella tua mente, nutri il tuo cervello con qualche ricordo felice, che funzionerà da antidoto alle tue emozioni. Concentrati per qualche minuto sulla felicità di quel ricordo.

Durante questo esercizio, guarda verso l'alto e offri te stesso mentalmente, come un aquilone, ai venti della libertà interiore. Lasciati trasportare nei cieli della supercoscienza.

### **Esercizio di rilassamento**

Dopo aver praticato l'esercizio di rilassamento come descritto sopra (tendendo e rilassando il corpo, poi facendo alcuni respiri lenti e profondi contando ritmicamente) visualizzati circondato dallo spazio infinito. Il vuoto si estende davanti a te, sotto di te, dietro di te, sopra di te.

Dopo un po', concentrati sul tuo corpo. Libera nel vasto spazio, come lievi riccioli di vapore, tutte le tensioni persistenti nei muscoli.

Lascia andare la consapevolezza del tuo corpo. Anch'esso è diventato parte del vasto spazio vuoto che ti circonda.

Ora, porta quella sensazione di spazio verso l'alto nel corpo, dai piedi ai polpacci, alle cosce, alle anche e alle natiche, all'addome, alle mani, alle avambracci e alla parte superiore delle braccia, alla schiena, al petto, al collo e alla gola, alla lingua e alle labbra, ai muscoli del viso, agli occhi, al cervello e alla sommità del capo.

Questo corpo non è più tuo. È solo un'espressione di cui tu sei l'essenza: la sottile coscienza della pace assoluta che permea ogni cosa, ma che non è toccata e contaminata da alcunché.

### **Esercizio di meditazione di consapevolezza dello stato di coscienza**

Sviluppa la capacità di passare a volontà da uno stato di coscienza all'altro. A questo scopo, una pratica che può aiutarti è quella di collegare il tuo stato di coscienza con la posizione degli occhi.

Ti accorgerai che, quando guardi verso il basso, la mente tende facilmente a lasciarsi trasportare nel subconscio; quando guardi diritto davanti a te, ti è più facile scuotere il letargo del sonno; e quando guardi in alto, ti è più facile sollevarti in uno stato di coscienza più alto e sentire l'ispirazione.

Pratica questo esercizio:

1. Guarda in basso, chiudendo gli occhi. Senti che ti stai lasciando trasportare giù come se stessi affondando nell'acqua, nelle foreste di un ondeggiante fondo marino, sempre più profondamente nel verde, vago mondo della fantasia. Goditi questo piacevole senso di libertà dalla responsabilità terrene, dalla necessità di fare progetti, dalle paure, dalle ambizioni del mondo. Afferma mentalmente: «Attraverso acque che scorrono lente, affondo nel subconscio».

2. Ora, con uno slancio della tua volontà, apri gli occhi e guarda dritto davanti a te. Scuoti gli ultimi viticci che ti stringono nella passività. Afferma: «Con uno slancio di energia, mi alzo per salutare il mondo!».

3. Rimani in quello stato per pochi minuti. Poi guarda in alto e afferma: «Mi sveglio nella Tua luce! Sono pieno di gioia! Sono libero! Mi sveglio nella Tua luce!».

Pratica questi tre stati di coscienza, alternandoli e accompagnandoli con un corrispondente cambiamento della posizione degli occhi. Gradualmente, acquisterai la capacità di controllare gli stati di coscienza a tuo piacimento.

### **Esercizio di meditazione per la consapevolezza della spina dorsale**

Siedi diritto, lontano dallo schienale della sedia (a meno che tu non sia seduto sul pavimento).

Concentrati nella spina dorsale. Ricorda che la spina dorsale non è la colonna vertebrale: essa scorre più o meno lungo il centro del tuo corpo. Senti quello come il tuo centro.

Fai dondolare il corpo a sinistra e a destra. Senti una resistenza a quel movimento nella spina dorsale, come se fossi perfettamente immobile nel tuo centro.

Ora, senti che stai respirando nella spina dorsale: in alto con ogni inspirazione, in basso con ogni espirazione. Fai in modo che il movimento cominci nella regione del cuore, iniziando da un punto leggermente al di sotto ed estendendosi leggermente al di sopra.

Allunga gradualmente quel flusso, cominciando più in basso nella spina dorsale e finendo più in alto.

Infine, fai un lento e profondo respiro attraverso le narici, cominciando alla base della spina dorsale e finendo al punto tra le sopracciglia. Trattieni il respiro a quel punto fino a quando è confortevole farlo.

Ora, con l'espirazione, senti il respiro e la coscienza librarsi in alto attraverso la fronte, portandoti con sé in uno spazio infinito.

Concentrati ora sull'infinito. Senti che dal tuo centro è possibile conoscere ogni cosa.

### **Esercizio di meditazione per la consapevolezza dell'occhio spirituale**

Concentrati nel punto tra le sopracciglia. Visualizza un tunnel di luce dorata. Mentalmente entra in quel tunnel, e sentiti circondato da un glorioso senso di felicità e libertà. Mentre attraversi il tunnel, sentiti immerso nella luce, fino a quando tutti i pensieri terreni spariranno.

Dopo esserti innalzato in quel tunnel, visualizza davanti a te una cortina di luce color viola-blu profondo. Attraversala, entrando in un altro tunnel di luce color viola-blu profondo. Senti che la luce ti circonda. Lentamente, le pareti del tunnel spariscono nella luce blu. Espandi la tua coscienza in quella luce, nella libertà e nella beatitudine infinite. Ora non c'è più alcun tunnel. C'è soltanto quel blu che circonda ogni cosa, e la beatitudine dell'infinito.

Infine, visualizza davanti a te una stella di luce color bianco-argento, a cinque punte. Mentalmente stendi le braccia e le gambe, assumendo con il tuo corpo la forma di quella stella. Offri te stesso nel corpo, nella mente e nell'anima, come se volessi affidare ogni pensiero e ogni sentimento all'assoluta Beatitudine del Sé.

La beatitudine scende su di te, come un'impalpabile cascata che colma il tuo cuore di ineffabile pace.

### **Esercizio di meditazione per il rilassamento profondo**

Ho suggerito in precedenza di tendere e rilassare il corpo due o tre volte prima di cominciare la meditazione. Voglio ora consigliare di praticare la meditazione con una forza di volontà maggiore e con una consapevolezza più profonda. Il modo migliore per rilassare il corpo nella meditazione è di ritirare consapevolmente l'energia da esso. Le tecniche di pranayama insegnate nei libri di yoga sono solitamente focalizzate sugli esercizi respiratori. Prana, in sanscrito, significa infatti "respiro"; esiste una stretta connessione tra il respiro e l'energia, o forza vitale. Quegli esercizi di respirazione sono particolarmente utili per aiutarti ad alzare l'energia nella spina dorsale.

Per ora, prova ancora l'esercizio che ho raccomandato prima: inspira, tendendo gradualmente tutto il corpo fino a farlo vibrare. Sii pienamente consapevole dell'energia che sta dietro quella tensione e vibrazione. Poi espira con forza e rilassa, liberando l'energia dai muscoli. Con il rilassamento, senti l'energia che si ritira dal corpo. Ripeti questo esercizio due o tre volte. Poi fai diversi respiri profondi e lenti, come ho suggerito prima: inspira contando fino a 12, trattieni contando fino a 12, espira contando fino a 12. Poi, rilassandoti profondamente, fai fluire l'energia in alto lungo la spina dorsale, rimanendo concentrato nel punto tra le sopracciglia.

Medita sullo spazio e sulla sensazione di libertà dalla consapevolezza corporea. Con forza di volontà gioiosa e con fervore devozionale dirigi la tua energia attraverso l'occhio spirituale, verso l'Infinito.

### **Esercizio di meditazione per espandere l'ego**

Immagina di essere su una tavola da surf. Aspetta per un po' l'onda che vuoi cavalcare. Lascia che le onde più piccole passino sotto di te. (Un'opportunità deve essere colta con tutta la tua volontà, e non accettata con il pensiero che potresti cavalcare indifferentemente un'onda oppure un'altra.)

Quando arriva l'onda giusta, rimani sulla tavola da surf con calma, gioiosa fiducia ed entusiasmo. Comprendi che sei trasportato dall'onda, non dal tuo potere personale. Il tuo compito, ora, è di cooperare con quell'onda. Ricorda, tuttavia, che la cooperazione richiede una partecipazione attiva, non un'acquiescenza passiva.

Non pensare alla spiaggia su cui l'onda va a infrangersi. Non preoccuparti neppure di quanto ti solleverai. Serpeggia, gira, tuffati e sollevati sulla tavola con gioia.

A un certo punto, entra nel grande ricciolo dell'onda che si infrange su se stessa.

Afferma per tutto il tempo: «Sono uno con l'onda, con il suo vasto movimento, con l'intero oceano!».

### **Esercizio di meditazione per avvicinarsi a Dio**

Poni davanti a te la fotografia di un grande santo o maestro. Non tanto un dipinto, ma piuttosto una fotografia. Guarda in modo assorto nei suoi occhi. Sintonizzati con il magnetismo che senti in quel punto.

Dopo qualche tempo, chiudi gli occhi in meditazione e senti una risposta nel tuo cuore. Sentiti immerso ed elevato dalla supercoscienza di quella persona.

Allora prega profondamente: «Portami più vicino a Dio».

### **Esercizio di meditazione per sentirsi uno con l'Infinito**

Immagina un coro composto da ogni atomo dell'universo. Ciascuno di essi è un individuo, ma tutti cantano insieme in beata armonia.

Nella tua mente, unisciti a quel possente coro, composto da ogni aspetto della vita. Decidi da oggi in poi di cantare in armonia con l'universo. Non imponi al grande inno della vita la tua piccola volontà di suonare la musica a modo tuo. Unisci le tue note a quel Suono Infinito.

Quanto più farai così, tanto più profondamente comprenderai di essere tu stesso un'espressione del sublime inno dell'Infinito.

### **Esercizio di meditazione**

Visualizza un grande oceano di luce: nient'altro che luce splendente, pura e dorata, ovunque.

Senti che le piccole increspature sull'oceano sono increspature di pace, che inducono la tua mente inquieta a nuovi e piacevoli ritmi, colmi di felicità e comprensione.

Ora, visualizza sorgere lentamente dalle profondità dell'oceano quella forma particolare di Dio che ti è più cara. Mentre sale, osserva come anch'essa è costituita di luce. Sorge dall'oceano e fa parte dell'oceano. Rivendicala, se vuoi, come tua, ma sappi che appartiene all'oceano di luce. È tua nella misura in cui riconosci anche quella luce come tua.

Osserva quella forma divinamente bella mentre ti chiama, non per attirarti a se stessa, ma a quella luce radiosa e dorata che vorrebbe condividere con te.

Essere abbracciati da quella forma significa essere abbracciati da quella luce.

Apri il tuo cuore e, con amore profondo, abbandona tutto ciò che hai, tutto ciò che sei, in quella dimensione infinita di pace e di luce.

### **Esercizio di meditazione per la Espansione della luce**

*Siedi diritto e molto tranquillo.*

*Senti che il tuo corpo è circondato  
da un'infinità di spazio scuro.*

*Ascolta assorto:*

*ascolta il sussurro del silenzio!*

*Dal silenzio nacque un suono.*

*Dal buio venne la luce.*

*Da quella luce, soli e galassie trassero la loro sostanza.*

*La luce, non la forma, è la verità che permea l'universo.*

*Circonda ora il tuo corpo con un'aureola di luce blu,  
morbida e soffusa, una pace luminosa.*

*La luce entra in te;  
penetra nei pori della tua pelle,  
Lo spazio non è più fuori di te: si è impadronito di te.  
Affonda nei tuoi muscoli, nelle tue ossa.*

*Non senti più peso.  
Sei fatto di pura luce.*

*Come una sfera sconfinata,  
ora la luce comincia a crescere.*

*Fulgida libertà, rivendicala come tua!  
Luce e gioia fan fremere l'aria della stanza.  
La gente, gli oggetti vicini,  
tutte queste cose,  
Nella pienezza di pace di quella luce blu e di quella gioia  
sono uno con te.*

*Osserva: la luce abbraccia la casa in cui vivi.*

*Raggiunge il tuo quartiere,  
la tua città.*

*Come una vela che si spiega, sempre verso l'esterno,  
la luce si dilata.*

*Abbraccia il tuo Paese,  
il tuo continente,  
il mondo!*

*Il mondo intero si crogiola  
nel fulgore colmo di pace della tua gioia.*

*Dolcemente, ora,  
libera la tua luce dai confini di questo mondo.*

*Guarda, raggi di luce si irradiano fino ai confini del sistema solare,*

*fino ai margini della nostra galassia.*

*Alla fine, innumerevoli galassie in tutto lo Spazio,  
con le loro stelle, piccole come le luci di una città lontana,  
luccicano serenamente nella vastità del tuo essere.*

*La luce di Dio e tu siete uno!*

*La gioia di Dio e tu siete uno!*

*Oh, raggio dell'Infinito! Tu non sei solo questo piccolo corpo:*

*sei di più, molto di più.*

*Sconfinato! Eterno!*

*Tutti gli atomi della creazione si chiamano a raccolta,*

*come fanciulli assetati,*

*per bere dalle acque,*

*per giocare negli spruzzi*

*della tua inesauribile fonte di pace!*

### **Un esercizio di meditazione**

Siedi eretto, tenendo la spina dorsale diritta e il corpo rilassato. Per rilassarti completamente, prima inspira profondamente e tendi tutto il corpo. Poi, espira con forza e rilassati. Ripeti questo esercizio due o tre volte.

Ora, tenendo il corpo immobile, pensa alla tua pelle come alla crosta esterna del nostro pianeta. Entro questa crosta è contenuta ogni cosa. I fiumi della Terra sono il flusso del sangue che scorre nelle tue vene. Gli oceani con le loro potenti maree sono i tuoi polmoni. I boschi e le foreste sono i capelli sulla tua testa e i peli sulla pelle del tuo corpo. Le pianure sono le larghe superfici del tuo dorso e del tuo addome. L'umile ricettività delle vallate si esprime nelle palme delle tue mani rivolte verso l'alto. Le colline e le montagne sono le tue spalle e il cranio. Il vento che soffia sulla Terra è il tuo respiro. L'amore di Dio per tutto il mondo si irradia all'esterno come una luce dal tuo cuore.

Invia amore benedicendo tutta l'umanità, ogni creatura, ogni cosa, mobile e immobile, in ogni dove.

### **Esercizio di meditazione per l'Amore Divino**

Visualizza i sentimenti del tuo cuore come un lago sconfinato. Cerca di vedere in quel lago la luna piena che si trova nel cielo sovrastante. Increspature sulla superficie del lago, e vortici più profondi che si agitano al di sotto della sua superficie, disturbano quell'immagine riflessa. È un'agitazione dovuta ai turbamenti nei sentimenti del tuo cuore, passati e presenti.

Calma quel movimento, non sopprimendolo, ma cercando al centro di ogni increspatura e di ogni vortice il riflesso non distorto della luna sovrastante.



Non devi lavorare per sviluppare l'amore divino: più calmo è il lago del sentimento, più chiaramente e spontaneamente appariranno amore e devozione, riflessi nel cuore.

L'amore è la vera essenza della realtà.

### **Esercizio di meditazione per la espansione della Luce e l'Amore**

Medita ogni giorno sulla vastità di Dio. Sintonizzati con la coscienza infinita del guru o di Cristo. Visualizza quella presenza come una luce di fulgida purezza che dimora nel centro stesso del tuo cuore. Espandila mentalmente, fino a colmare tutto il tuo corpo. Visualizzala quindi mentre si espande al di là del corpo, circondandoti di un'aura dorata. Quell'aura, non la tua forma fisica, è il tuo vero corpo.

Continua a espandere la luce. Visualizzala mentre riempi la stanza in cui ti trovi; la campagna; la zona in cui vivi; il tuo Paese; tutti i continenti e gli oceani della terra. Dal centro di questa consapevolezza espansa nel tuo stesso cuore, invia raggi di pura luce e puro amore a tutti gli esseri, benedicendoli.

Infine, libera la tua luce dai suoi confini terreni. Osservalo mentre fluisce all'esterno, con beatitudine, per abbracciare il sistema solare, la Via lattea, l'universo intero!

Medita ogni giorno su questa espansione di pura luce e amore, fino a quando la tua coscienza si innalzerà fino a Dio sulle ali dell'ispirazione.

*--Dal libro La promessa dell'immortalità di Swami Kriyananda*

### **Ringiovanire attraverso il rilassamento, Yogananda**

La mente deve manifestare la calma. Quando entrano in gioco le preoccupazioni e le difficoltà della vita quotidiana, la mente deve essere come l'acqua del mare, che non conserva alcuna impronta delle onde che giocano sulla sua superficie. Ciò che si può raggiungere inconsapevolmente, lo si può ottenere anche consapevolmente. Attraverso la meditazione (con le indicazioni che ti verranno fornite qui di seguito), potrai raggiungere la calma completa nel cuore, nei polmoni e in altri organi interni. Quando i muscoli e tutti gli organi smettono di muoversi grazie al rilassamento, si inibisce temporaneamente il logorio e il decadimento dei tessuti corporei. Questo processo aiuta a mantenere puro il sangue perché, quando il corpo comincia a deteriorarsi, i prodotti di scarto finiscono nel sangue venoso, avvelenandolo.

Quando i tessuti smettono di deteriorarsi, il sangue venoso cessa di accumularsi nel corpo. In questo modo, il cuore trova l'agognato riposo: non ha più bisogno di pompare grandi quantità di sangue venoso nei polmoni per purificarlo, perché i tessuti neutralizzati ed elettrificati non necessitano di sangue e ossigeno. Così l'azione del cuore e il respiro diventano superflui, e vengono rilasciate enormi quantità di Energia Vitale che altrimenti sarebbero necessarie al cuore per assolvere il compito quotidiano di pompare tonnellate di sangue in tutto l'organismo. In questo modo, molti miliardi di cellule si riposano e dipendono dal sostentamento dell'Energia Vitale per poter vivere in uno stato consapevole e libero dal decadimento.

Quando le cellule del corpo imparano l'arte di vivere senza sangue e ossigeno, comprendono realmente come vivere grazie alla Forza Vitale che fluisce nel corpo attraverso il midollo allungato.

Quando si ritira l'energia da tutti i nervi sensoriali, i telefoni dei cinque sensi vengono disconnessi. Nessuna sensazione può raggiungere i telefonisti del cervello e dell'intelligenza. La mente si libera dai pensieri che hanno origine nelle sensazioni, come pure dai pensieri associati ai ricordi subconsci. Così, la mente scientificamente liberata non trova più ostacoli nella marcia verso Dio.

Ogni mattina, entra in uno stato di assoluto silenzio e bandisci i pensieri per diversi minuti. Siedi nella calma e medita sulla gioia del Silenzio. Pensa a quella gioia come alla comunione con Dio. Più mediterai e più giungerai a comprendere che nient'altro può darti quell'appagamento sublime, se non la beatitudine sempre più intensa che sperimenti nel Silenzio. Quel contatto di gioia nella meditazione è il contatto con Dio. Prega profondamente e con devozione, prima per ricevere l'amore di Dio, poi per ottenere la saggezza, la felicità, la salute, la prosperità, e infine per realizzare qualsiasi desiderio legittimo.

## **Il rilassamento fisico**

Per raggiungere un rilassamento completo, inizia tendendo delicatamente tutto il corpo. Poi rilassa e ritira tutta l'energia dal corpo, e rimani rilassato senza fare il minimo movimento fisico. La totale assenza di movimento e di tensione nei muscoli e negli arti è "rilassamento". Immagina che il tuo corpo sia come gelatina, senza ossa o muscoli. Quando ci riuscirai, avrai ottenuto il perfetto rilassamento muscolare.

## **Il rilassamento mentale**

Rilassamento mentale significa totale riposo della mente. Puoi raggiungere questo stato imparando ad addormentarti a comando. Rilassa il corpo e pensa al torpore che provi subito prima di addormentarti. Poi prova a riprodurre quello stato. (Usa l'immaginazione, non la volontà, per farlo.) Molte persone non si rilassano nemmeno nel sonno. La loro mente è irrequieta, perciò sognano. Di conseguenza, il rilassamento mentale cosciente è più efficace del rilassamento che viene prodotto dalla distensione fisica passiva o dal sonno. In questo modo, puoi scegliere se sognare o se allontanare i sogni dallo schermo cinematografico della tua mente.

Non importa quanto sei impegnato: ogni tanto, non dimenticarti di sgombrare la mente dalle preoccupazioni e da tutti i doveri. Basta che tu li metta al bando. Ricorda, non sei stato creato per le preoccupazioni, ma sono le preoccupazioni a essere create da te. Non permettere loro di torturarti.

Quando sei assediato da immense pene o preoccupazioni mentali, prova a dormire. Se riuscirai a farlo, scoprirai al risveglio che la tensione mentale si è calmata e che l'ansia ha allentato la sua stretta su di te. Di' a te stesso che se anche morissi, la Terra continuerebbe a seguire la sua orbita e la vita andrebbe avanti come al solito; allora, perché preoccuparti? Quando ti prendi troppo sul serio, la morte si prende gioco di te e ti ricorda la brevità della vita materiale e dei suoi doveri.

Il rilassamento mentale consiste nella capacità di liberare a piacimento l'attenzione dalle preoccupazioni assillanti per le difficoltà presenti e passate; dalla consapevolezza del dovere costante; dal terrore degli incidenti e da altre paure angoscianti; da avidità e passione; da pensieri e attaccamenti molesti. Si può arrivare a padroneggiare il rilassamento mentale con la pratica assidua, liberando a comando la mente da tutti i pensieri e concentrando l'attenzione sulla pace e sulla soddisfazione interiori. Praticando regolarmente la meditazione, si può distogliere l'attenzione dalle preoccupazioni e focalizzarla sulla pace.

Per questa ragione, il devoto che aspira a evolversi nella spiritualità, in modo uniforme e costante, deve mantenere il corpo sempre calmo e non lasciarlo in balia del movimento perpetuo o

dell'irrequietezza; deve mantenere perennemente calmo il respiro attraverso i giusti esercizi di respirazione; deve preservare l'essenza vitale attraverso l'autocontrollo e la buona compagnia, e calmare la mente con la pratica della concentrazione e della meditazione.

Si può imparare a spegnere la corrente vitale in tutto il corpo attraverso la volontà cosciente, grazie alla pratica consapevole e regolare della tecnica di concentrazione di Hong-So.

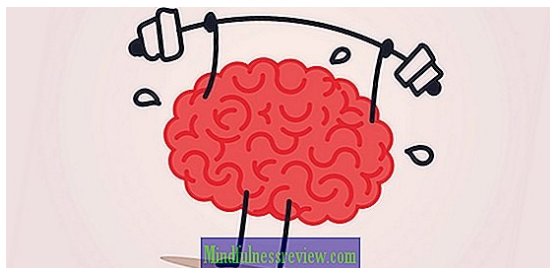
--Dal libro Come essere sani e vitali di Paramhansa Yogananda

## Capitolo Sesto: I benefici della meditazione per la salute

### Come cambia il cervello quando mediti | Meditazione - 2019

Gli effetti scientifici della MEDITAZIONE (Ottobre 2019).

Tracciando nuovi percorsi nel cervello, la meditazione può cambiare la reazione nel nostro cervello dal caos alla calma.



Non molto tempo fa, molti di noi pensavano che il cervello fosse nato statico, e che dopo una certa età, le nostre schede circuitali neurali sono le uniche che possiamo giocare a lungo termine.

Dopo solo un decennio o due stiamo iniziando a constatare il contrario: il cervello è progettato per adattarsi costantemente. Il neuroscienziato di fama mondiale Richie Davidson al Center for Healthy Minds dell'Università del Wisconsin-Madison, insieme ad alcuni colleghi, hanno rilevato tre cose: 1) puoi allenare il tuo cervello a cambiare, 2) questo cambiamento è misurabile 3) nuovi modi di pensare possono cambiare il cervello in meglio.

È difficile capire come ciò sia possibile. Praticare la consapevolezza non è come prendere una pillola o un altro agente che agisce rapidamente, entrando nel nostro flusso sanguigno, al fine di produrre una sensazione immediata, o per attenuare un sintomo.

In realtà il cambiamento accade proprio mentre ad es. impariamo a suonare il pianoforte, attraverso la pratica, ma lo stesso vale se coltiviamo il benessere e la felicità. Davidson disse a che il cervello continua a cambiare durante l'intera vita. E pensa che sia un'ottima notizia:

Possiamo modellare intenzionalmente la direzione dei cambiamenti nel nostro cervello. Concentrandoci su pensieri salutari, ad esempio, e indirizzando le nostre intenzioni in questi modi, possiamo potenzialmente influenzare la plasticità del nostro cervello e modellarlo in modo utile. Questo ci porta all'inevitabile conclusione che qualità come cordialità e benessere dovrebbero essere considerate come abilità.

Davidson aggiunge che la ricerca sulla neuroplasticità offre ai neuroscienziati un quadro per il monitoraggio della ricerca sulla meditazione. Il CIHM sta iniziando a vedere che "anche piccole quantità di pratica", come 30 minuti di meditazione al giorno, "possono indurre cambiamenti misurabili nel cervello" che possono essere monitorati su uno scanner cerebrale.

Sulla base di recenti ricerche sono stati individuati quattro modi in cui il tuo cervello può cambiare quando pratichi la presenza mentale:

Aumento della materia grigia / spessore corticale nelle seguenti aree chiave:

- **Corteccia Cingolata anteriore:** sono state notati nella corteccia cingolata anteriore (ACC), che è una struttura situata dietro il lobo frontale del cervello. Essa è associata a funzioni come i processi di autoregolamentazione, inclusa la capacità di monitorare i conflitti di attenzione e consentire una maggiore flessibilità cognitiva.

- **Corteccia prefrontale:** l'aumento della densità della materia grigia è stato riscontrato anche nelle aree del lobo prefrontale, il principali responsabile del funzionamento esecutivo come la pianificazione, la risoluzione dei problemi e la regolazione delle emozioni.

- **Ippocampo:** è stato notato anche un aumento dello spessore corticale nell'ippocampo. L'ippocampo è la parte del sistema limbico che governa l'apprendimento e la memoria ed è straordinariamente suscettibile a disturbi legati allo stress e allo stress come depressione o PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)

Diminuzione della dimensione dell'amigdala:

Alcuni studi hanno dimostrato che l'amigdala, nota come il nostro centro sede della reazione di "lotta o fuga" e sede delle emozioni di paura e ansia, diminuisce il volume delle cellule cerebrali dopo la pratica mentale.

Funzionalità ridotta o migliorata in alcune reti / connessioni:

Non solo l'amigdala si restringe con la pratica della consapevolezza, ma le connessioni funzionali tra l'amigdala e la corteccia pre-frontale sono indebolite. Ciò consente una minore reattività e apre la strada per rafforzare le connessioni tra le aree associate alle funzioni cerebrali di ordine superiore (attenzione, concentrazione, ecc.).

Attività ridotta del DMN (Default Mode Network):

La pratica della consapevolezza è stata implicata nella diminuzione dell'attivazione e della messa a riposo della nostra rete in modalità predefinita (DMN), che a volte viene anche definita "Monkey Minds". La DMN è attiva quando le nostre menti sono senza direzione mentre passa da un pensiero all'altro, una risposta che a volte è definita rimuginare e non sempre è adattiva per quanto riguarda la felicità generale.

L'impatto che la consapevolezza/meditazione esercita sul nostro cervello nasce dalla routine: una resa dei conti lenta, costante e coerente delle nostre realtà, e la capacità di fare un passo indietro, diventare più consapevoli, più accettanti, meno giudicanti e meno reattivi. Proprio come suonare il pianoforte ripetutamente nel corso del tempo rafforza e supporta le reti cerebrali coinvolte nel suonare la musica, la consapevolezza/meditazione praticata nel tempo può rendere il cervello (e quindi noi) regolatori più efficienti, con un capacità di risposta più adatta ed efficace.

(da: <https://it.mindfulnessreview.com/how-brain-changes-when-you-meditate-415>)

## **Cosa succede al cervello durante la meditazione**

“È una forma strutturata di silenzio: l'assenza di rumore permette alla nostra «materia grigia» di modificarsi, gestire le emozioni e potenziare la memoria”.

--Di Danilo di Diodoro



Rumore e silenzio, croce e delizia delle orecchie, ma anche del cervello. E se quasi tutti cercano di sfuggire i rumori molesti, più articolato è il rapporto con il silenzio, che mette a confronto con se stessi e con gli altri, e forse per questo è talora temuto e rifuggito. Ma il silenzio svolge anche un importante ruolo di modulazione sul cervello, alterandone il funzionamento e la struttura, a causa della cosiddetta plasticità cerebrale, la capacità del cervello di modificarsi e adattarsi in relazione a richieste funzionali provenienti dall'ambiente interno ed esterno. A tal fine sono state molto studiate le tecniche di rilassamento, tra cui la meditazione, che può essere considerata una forma strutturata di silenzio. «Vari studi hanno dimostrato che la meditazione può produrre cambiamenti anche duraturi nell'architettura cerebrale, soprattutto se ripetuta regolarmente e per lunghi periodi di tempo» dice Filippo Carducci, responsabile del Laboratorio di neuroimmagini del Dipartimento di fisiologia e farmacologia dell'Università La Sapienza, di Roma, relatore al convegno Icons «Neurofisiologia del Silenzio», organizzato dalla Fondazione Patrizio Paoletti, tenutosi dal 26 al 28 luglio nel Monastero di San Biagio a Nocera Umbra.

### Le «reti» antagoniste

«Questi cambiamenti includono il potenziamento di attenzione, memoria di lavoro e creatività, una migliore gestione delle emozioni, un incremento del comportamento pro sociale. La pratica della meditazione migliora inoltre il senso generale di benessere, riduce i sintomi di ansia e depressione e migliora il funzionamento del sistema immunitario». Studi realizzati con la risonanza magnetica, hanno evidenziato la meditazione che può modificare l'attività di due network cerebrali antagonisti: il **Default Mode Network** (Dmn) e il **Task Positive Network** (Tpn). «Il Dmn è in funzione quando siamo in condizione di riposo mentale ed è costituito da corteccia prefrontale mediale, corteccia cingolata posteriore, ippocampo e amigdala» spiega Carducci. «Un'attività regolata di questo network riduce gli stati di insoddisfazione associati al vagare della mente e a processi di ruminazione mentale, e crea uno spazio di lavoro cosciente dove pianificare attività future anche sulla base di eventi passati significativi. Il Tpn è invece deputato allo svolgimento di processi che richiedono controllo ed è in grado di dirigere la nostra attenzione consapevole sia verso l'ambiente esterno che verso stati interni. Il Tpn comprende corteccia prefrontale laterale, corteccia cingolata anteriore, insula e corteccia somatosensoriale. La meditazione è associata a un'augmentata attività del Tpn e, conseguentemente, a una diminuzione dell'attività del Dmn. Si tratta di un effetto molto importante in quanto è dimostrato che un aumento dell'attività del Tpn migliora l'attenzione

e le prestazioni della memoria di lavoro, mentre un'attività bilanciata del Dmn è associata a un miglioramento delle prestazioni cognitive e a un aumento del benessere» Secondo quanto riportato da Kishore Deepak del Department of physiology dell'All India Institute of medical science di New Delhi, in India, autore di un articolo su Progress in Brain Research, chi entra in uno stato di rilassamento psicofisico riesce a contenere l'attività spontanea del Dmn, fino a creare una condizione di silenzio interiore, che paradossalmente corrisponde a un incremento delle capacità cognitive. Tanto che, così come spesso si ricorre a una pausa caffè per recuperare energie psichiche troppo spremute, Deepak suggerisce di ricorrere anche a pause meditative, durante le quali il silenzio esteriore e interiore potrebbe fungere da momento di ricarica. Da un punto di vista biologico, la pausa meditativa sembra indurre una riduzione nel livello di alcune citochine, come l'interleuchina-1, nota per rappresentare un ostacolo naturale al buon funzionamento delle capacità cognitive. «Viviamo in una società densa di sollecitazioni, e il rumore permea tutta la nostra vita» dice Patrizio Paoletti, organizzatore, in collaborazione con l'Università Sapienza di Roma e l'Haifa University israeliana, del convegno sul silenzio.

### **Concentrazione e creatività**

«Ma il silenzio ha un valore per l'umanità e può aiutare l'uomo a conoscere se stesso e a raggiungere uno stato di benessere. Avere accesso a questo spazio interiore, che da millenni chiamiamo vuoto, può migliorare la qualità della nostra vita. La pratica del silenzio influisce positivamente sulla concentrazione, sulla capacità di tollerare i disagi, sulla creatività, sulle emozioni, sull'empatia, sul rapporto dell'individuo con il proprio corpo e con l'ambiente». La tendenza naturale della mente a vagare e quindi a riempire il vuoto che potrebbe crearsi in assenza di pensieri è la conseguenza del fatto che il cervello ha una tendenza proattiva, cerca sempre di anticipare il futuro e prepararsi per quello che potrebbe arrivare. «In conseguenza di ciò, il cervello non è mai passivo, raramente si lascia sorprendere» ha detto a Corriere Salute Moshe Bar del Gonda Multidisciplinary Brain Research Center dell'Università di Bar Ilan, in Israele, relatore al convegno. «Questa tendenza a pianificare e prepararsi è vantaggiosa per molti aspetti della vita quotidiana, ma allo stesso tempo è anche un ostacolo per godersi il presente. Una mente silenziosa potrebbe dipendere meno dalla memoria e più dalle sensazioni attuali, meno dalle aspettative e più dalle meraviglie davanti a noi. È importante distinguere tra i contesti nei quali è meglio avere una mente silenziosa e quelli nei quali è preferibile una mente proattiva».

20 ottobre 2019

### **Brani tratti da “Guarire con la Meditazione”, Jon Kabat-Zinn, Sogyal Rinpoche, Clifford Saron**

La meditazione aumenta il nostro benessere, l'attenzione, l'empatia, la resilienza e la capacità di gestire le emozioni. E riduce la depressione, l'ansia e gli stati nevrotici. Più precisamente:

- la meditazione riduce l'attività dell'amigdala, una zona del cervello associata alla paura e all'ansia; di conseguenza l'amigdala rimpicciolisce;
- protegge la corteccia cerebrale dagli effetti dell'invecchiamento e può aumentare la produzione di telomerasi, un enzima che riveste un ruolo cruciale nel proteggere le cellule dall'invecchiamento precoce e che è stato collegato alla longevità;
- aumenta la capacità di svolgere compiti che richiedono di percepire piccole differenze visive e di mantenere la concentrazione per lunghi periodi di tempo;

- aumenta l'attività di alcune zone del cervello che sono state collegate alla depressione, a disturbi da ansia, alla schizofrenia e ai disturbi bipolari;
- nei meditanti che hanno mostrato livelli elevati di attenzione sono stati riscontrati anche livelli minori di cortisolo, ormone collegato allo stress con effetti negativi sulla salute fisica;
- la meditazione causa cambiamenti strutturali nelle regioni del cervello importanti per la regolazione delle emozioni, dell'empatia e delle dinamiche autoreferenziali. Chi medita assiduamente mostra un coinvolgimento e un'empatia maggiori davanti alle sofferenze altrui.

Uno degli esempi più straordinari di questo dilagare della meditazione in applicazioni correnti è stato il successo della Mindfulness come metodo applicativo, il quale ha umilmente preso il via nei sotterranei della Medical School dell'università del Massachusetts.

### **Jon Kabat-Zinn e il suo programma MBSR**

Era il 1979, e Jon Kabat-Zinn, un giovane ricercatore in biologia molecolare che si dedicava anche alla pratica meditativa, si era convinto che le tecniche di base della meditazione potessero essere d'aiuto per tutte quelle persone che stavano "cadendo nelle falle del sistema sanitario". Presentando pochi e basilari metodi di meditazione in un modo semplice, strutturato e laico, Kabat-Zinn sviluppò un protocollo di otto settimane che chiamò Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).

Convinse alcuni medici a inviargli pazienti che avessero risposto male ai trattamenti convenzionali e, siccome iniziò a ottenere risultati, i pazienti continuarono ad arrivare.

Ma anche se i suoi pazienti gli dicevano che il protocollo funzionava, la formazione di biologo molecolare gli aveva insegnato l'importanza di un approccio basato sulle prove scientifiche. Promosse perciò una serie di studi pionieristici sugli effetti benefici della meditazione per la salute, in particolare nel trattamento del dolore cronico, dello stress e degli stati d'ansia.

Non è infrequente (sostiene Jon Kabat-Zinn), che chi partecipa ad un progetto MBSR, riferisca di cambiamenti in diversi settori della vita, che vanno ben oltre le speranze e le aspettative che li avevano spinti inizialmente a partecipare a un percorso clinico basato sulla Mindfulness.... "Mi ha cambiato praticamente in ogni modo possibile"; "Questo programma mi ha restituito la vita".

Il metodo Mindfulness inizialmente era stato pensato specificatamente per le persone che soffrono di stress ma negli anni il suo uso terapeutico ha trovato diverse applicazioni. I benefici del protocollo MBSR si sono mostrati pressoché identici a quelli di tutti gli altri tipi di meditazione.

Se tracciamo il grafico del numero del numero di pubblicazioni scientifiche che riportano nel titolo la parola Mindfulness a partire dal 1980, la linea si mantiene molto bassa fino al 1997 o 1998. Poi inizia a salire.

All'inizio abbiamo pubblicato una serie di relazioni sugli effetti dall'addestramento MBSR in pazienti con dolori cronici, per i quali la medicina non aveva più niente da offrire.

### **Malati di psoriasi**

Facemmo anche uno studio sui malati di psoriasi, una proliferazione cellulare incontrollata dell'epidermide che si acutizza in condizioni di stress. Il nostro studio è cominciato quando i miei colleghi dermatologi mi hanno chiesto se potevo insegnare a meditare ai loro pazienti malati di



psoriasi, così che fossero meno tesi dentro alla cabina luminosa per rendere il trattamento più tollerabile, limitando così il numero di abbandoni.

Quindi in collaborazione con i nostri colleghi dermatologi abbiamo condotto uno studio pubblicato nel 1998 che ha dimostrato, sulla base di test randomizzati, che la pelle di chi, nella cabina luminosa, ascoltava un audio-programma di meditazione Mindfulness guidata mentre si sottoponeva al trattamento con i raggi UV, guariva quattro volte più in fretta rispetto ai pazienti che si sottoponevano alla fototerapia senza la meditazione guidata.

## **Effetti della meditazione sul cervello**

Ricercatrici come Erika Rosenberg e Sara Lazar appartengono a una nuova generazione di scienziati che ha scelto di dedicare la propria carriera allo studio degli effetti della meditazione sul cervello e sulle emozioni.

Sara Lazar presenta alcune delle ricerche più recenti che ha condotto sugli effetti della meditazione sul cervello. Usando uno scanner MRI (risonanza magnetica per immagini), è riuscita a dimostrare che la meditazione può causare cambiamenti strutturali in parti del cervello collegate all'elaborazione delle emozioni, oltre che una riduzione delle dimensioni del "centro della paura".

Studi recenti, portati avanti nel laboratorio di Sara Lazar, hanno dimostrato che otto settimane di addestramento nella MBSR producono effetti sulla densità della materia grigia in molte regioni cerebrali preposte all'attenzione, alla regolazione delle emozioni, all'apprendimento e alla memoria, aumentandone lo spessore in aree come l'ippocampo e riducendolo nell'amigdala.

Che la meditazione possa generare tutta una serie di effetti positivi, sia per il corpo che per la mente, lo si afferma da più di 2000 anni. Ma è solo recentemente che la comunità scientifica ha cominciato a svelare empiricamente tutte le trasformazioni benefiche che avvengono durante la meditazione, come la diminuzione degli ormoni dello stress e l'aumento dei marker biologici del rilassamento fisico. Oltre agli effetti più immediati, i meditanti riferiscono di esperire anche effetti di lunga durata.

Nel 2005 abbiamo condotto uno studio su 20 praticanti di meditazione Theravada.

Mentre i meditanti erano nello scanner MRI, abbiamo scansionato i loro cervelli durante la pratica della "meditazione della consapevolezza del respiro", e abbiamo poi ripetuto la scansione in uno stato di veglia ma senza che l'attenzione fosse focalizzata su alcun compito in particolare.

La ricerca ha mostrato che durante la meditazione alcune parti del cervello erano visibilmente attive, cosa che non accadeva quando i soggetti erano semplicemente a riposo, senza impegnare la mente in compiti particolari.

Il risultato della nostra analisi è stato che nei cervelli dei meditanti, certe parti della materia grigia erano più spesse rispetto a quella dei non meditanti. La regione in cui questa differenza risultava di più, era l'insula, una delle regioni paralimbiche proposte all'integrazione dei sensi, emozioni e pensieri. La nostra corteccia raggiunge il massimo del suo spessore intorno ai 20-25 anni e poi comincia ad assottigliarsi gradualmente. Però in questa piccola area cerebrale, i meditanti tra i 40 e i 50 anni, mostravano lo stesso spessore corticale di un ventenne".

## Effetti della meditazione su attenzione, empatia ed emozioni

Nel 2007, un team di ricercatori ha dato avvio al progetto Samantha, lo studio della meditazione più ambizioso e completo che sia mai stato intrapreso. Con l'ausilio delle tecnologie più moderne, è stata effettuata una serie di test su sessanta meditanti che prendevano parte ad un ritiro di tre mesi sulle Montagne Rocciose in Colorado. Il neuroscienziato Clifford Saron ha guidato le rigorose analisi sugli effetti della meditazione su attenzione, empatia ed emozioni.

Per prima cosa i nostri risultati hanno dimostrato che i report giornalieri forniti dai meditanti su umore e tratti psicologici, sono coerenti con l'aumento del benessere.

Una scoperta interessante è che i cambiamenti positivi sono collegati all'aumento dei livelli di telomerasi, un enzima che svolge un ruolo cruciale nella protezione delle cellule dall'invecchiamento prematuro. I meditanti inoltre dimostravano miglioramenti nella percezione visiva. E' stato visto inoltre che la pratica intensiva della meditazione aumenta il coinvolgimento e la solidarietà di fronte alla sofferenza altrui.

## Malati di cancro terminali

Kabat-Zinn ha introdotto la meditazione anche presso i malati di cancro terminali.

Tra il 2008 e il 2009 uno psicologo ricercatore indipendente ha intervistato alcuni pazienti che avevano completato le dodici settimane del programma di Mindfulness al Blackrock Day Hospice. 73 pazienti con cancro in stato avanzato, hanno completato in tutto 461 corsi.

Il 73% dei soggetti intervistati hanno detto di essere soddisfatti o molto soddisfatti del programma offerto:

“Se mi accorgo che sto per deprimermi, cerco di praticare gli esercizi con il respiro e noto che divento meno ansiosa, più rilassata” Carmel, 44 anni

“Di solito ero sempre ansioso. Prima del corso avrei dato alla mia ansia un punteggio di 10, ma ora si è abbassata a 3” Tony, 82 anni

“Mi ha aiutato a scendere a patti con me stesso e ad accettare che il mio corpo stia marcendo. Questo ti riporta alla ragione per cui sei qui. Una volta che l'hai accettato, puoi ancora goderti quello che ti resta”. John, 43 anni.

“Non so se il mio cancro sarà curato, e in realtà penso che morirò, però qualcosa è già accaduto dentro di me. Ho scoperto che il silenzio conduce a una qualità di ascolto che non credevo possibile, e a una grande bontà. E' come mettere insieme tutti i puzzle e scoprirne il significato. Tutto sembra molto più semplice”. Michèle, psicoterapeuta

## **Trattamento della depressione**

Negli ultimi 10 anni la MBCT, la terapia cognitiva basata sulla mindfulness, si è rivelata una potente alleata nella battaglia contro la depressione. Nell'agosto 2002, insieme ad una trentina di medici clinici, ho preso parte al primo ritiro organizzato dai creatori della terapia cognitiva basata sulla mindfulness e da Jon Kabat-Zinn. E' stato soprattutto un modo potente per ricordarmi quanto sia importante per un istruttore avere una sua personale pratica di meditazione. La MBCT è stata oggetto di molti studi scientifici che ne hanno dimostrato l'efficacia. Studi recenti confermano che la MBCT ritarda le ricadute nella depressione e ne dimezza il rischio nei pazienti in remissione che hanno già sofferto di diversi episodi depressivi.

Una persona una volta ci ha detto: “Il programma della MBCT, mi ha reso capace di vivere con più serenità e di contribuire al mio benessere. E' importante rimanere sempre vigili, giorno dopo giorno, per non perdere nemmeno un singolo momento di meditazione”.

Le affermazioni dei pochi pazienti che hanno avuto una ricaduta dopo il trattamento, mostrano che comunque la MBCT ha cambiato qualcosa. Uno ha detto: “Ci sono ricaduto, ma non più come prima. Perché sono sicuro che posso uscirne di nuovo e vado avanti con il mio piano di azione”.

Abbiamo potuto stabilire che il 40% dei partecipanti ai nostri gruppi di MBCT, continua ancora a praticare la meditazione dopo un anno dalla fine del programma; la maggioranza racconta di aver cambiato il suo modo di relazionarsi ai pensieri, che ora vede come eventi mentali anziché come fatti.

### **Meditazione per la gestione dello stress per il personale infermieristico dell'Hospice di Hackney di Londra.**

Attraverso tecniche di base della meditazione, fu insegnato agli infermieri una nuova presenza mentale attenta che diventasse un'abitudine sul lavoro per non sovraccaricarsi, riducendo così gli effetti dello stress. In questo modo furono capaci di essere più presenti con i propri pazienti e prendersene meglio cura. Insegnai a loro un metodo molto semplice, chiamato “5 minuti di vacanza”. Lo aveva sviluppato Sogyal Rinpoche, ed era un sistema semplice che invitava anche i più impegnati a trovare 5 minuti al giorno per starsene da soli, seduti in silenzio, lasciando la mente a riposo, serena, mentre portavano l'attenzione su un oggetto soltanto, ad esempio il respiro. Una volta che questo diventava un'abitudine consolidata, avrebbero potuto provare gradualmente ad aumentare il tempo quotidiano dedicato alla pratica.

### **Meditazione per il personale carcerario**

Nel 1992 ho proposto la meditazione nell'ambito della formazione degli agenti interni, dei funzionari addetti alla sorveglianza dei detenuti in libertà vigilata e del personale amministrativo del carcere di Pentonville, nella zona nord di Londra, che ad oggi ospita più di 1200 detenuti. Il lavoro in prigione è ad alto livello di stress. Tra il personale carcerario risultano molti casi di problemi cardiaci. Insegnammo loro il metodo dei “5 minuti di vacanza”, insieme ad altre tecniche basate sull'osservazione del respiro e sul rilassamento di una meditazione accompagnata da musica rilassante. Il progetto proseguì per quasi due anni. Constatammo che se si insegnano a chi lavora nelle condizioni stressanti di un carcere, dei semplici metodi di meditazione, lo stress si riduce, il rilassamento aumenta e con esso la capacità di entrare in relazione sia con i colleghi che con le altre persone sul posto di lavoro, inclusi i detenuti stessi. Non solo si accorsero di essere più rilassati e di avere più facilità a relazionarsi con gli altri, ma riscontrarono anche di essere più capaci di provare empatia e compassione per gli altri.

Attualmente molti studi in diversi campi della medicina, della fisiologia e della psicologia hanno contribuito a mettere in luce gli effetti positivi della meditazione sulla salute:

- alcune pratiche sono in grado di abbassare il livello di colesterolo nel sangue;
- il qigong rafforza il sistema immunitario;
- la meditazione ha effetti positivi contro l'invecchiamento;
- la meditazione può aiutare chi soffre di reumatismi;
- la meditazione allevia i sintomi di alcuni problemi digestivi, ad esempio la sindrome del colon irritabile;
- la meditazione Mindfulness può accelerare la guarigione di alcune malattie dermatologiche, come la psoriasi;
- i malati di Parkinson tendono a camminare a passi molto corti. Alcune forme di tai chi, praticate dai pazienti agli stadi iniziali della malattia, possono aiutarli a fare passi più lunghi.

## **Studi e Ricerche sulla Meditazione, Anna Fatta, psicologa**

La pratica costante della meditazione è in grado di indurre vere e proprie modifiche a livello neurocerebrale.

L'esecuzione costante quotidiana di almeno 40 minuti di attività è in grado di rendere più spessa la corteccia cerebrale di coloro che vi si dedicano rispetto ad un gruppo di controllo che non la pratica.

Tale regione cerebrale svolge un ruolo cruciale nel processo decisionale, nella memoria di lavoro, nelle interazioni mente-corpo.

In questo senso, pare che la meditazione sia in grado di modificare il modo in cui il cervello lavora e questo può essere misurato tramite tecniche di 'neuro imaging'.

Probabilmente questo avviene in quanto la meditazione altera gli impulsi elettrici cerebrali.

La maggiore attenzione verso l'interno di se stessi e la maggiore autoconsapevolezza si riflettono in modifiche peculiari del tracciato elettroencefalografico. Nello specifico: vi è un aumento delle onde veloci teta e lente alfa nell'area frontale cerebrale, un incremento degli indici parasimpatici e un abbassamento di quelli simpatici.

Tali modifiche indotte dalla meditazione offrono importanti opportunità al fine di proteggere dai danni connessi all'assottigliamento di tale area cerebrale concomitanti con l'avanzare dell'età.

La pratica della meditazione è in grado di favorire l'esecuzione dei compiti mnemonici specie quelli a breve termine. Essa favorisce il ricordo libero degli eventi evitando di compiere degli errori.

Essa pare essere in grado di favorire la riduzione dell'emissione di risposte abituali e di favorire all'opposto quelle nuove. Per certi versi, la meditazione sarebbe in grado di stimolare la creatività.

Nel corso della meditazione si verifica un rilascio della dopamina endogena in corrispondenza con un aumento dell'attività delle onde teta registrate tramite elettroencefalogramma. Sembra che la maggiore presenza di dopamina sia dovuta alla soppressione della trasmissione cortic striale glutamatergica. Tali riscontri neurofisiologici hanno un corrispettivo a livello fisico che i soggetti riferiscono in termini di minor desiderio di azione durante la meditazione e di maggiore tendenza alla visualizzazione sensoriale.

Sembra che la pratica della meditazione sia in grado di influenzare le complesse interazioni tra le reazioni ossidative e anti ossidative che regolano l'emissione dei fotoni ultradeboli, che sono dei costituenti dei processi metabolici dei sistemi viventi.

La pratica meditativa si differenzia rispetto al mero riposo per il fatto che stimola maggiormente una diminuzione della frequenza dei battiti cardiaci sia durante la sua pratica sia a distanza di un'ora dal termine di essa. Essa, inoltre, pare essere in grado di favorire un processo di sincronizzazione attiva tra le dinamiche cardiache e quelle respiratorie.

A livello di caratteristiche di personalità si è visto che in coloro che riportano un'ansia di tratto molto basale la meditazione li porta prevalentemente a focalizzare la loro attenzione verso l'interno, mentre, al contrario, in coloro che hanno un livello molto elevato la meditazione induce per lo più un senso di rilassamento.

Le persone predisposte alla meditazione meno frequentemente credono in Dio, sono più portate ad affidarsi ad una forma di saggezza interna, sono più propense alla quiete mentale, al rilassamento, al legame con l'infinito.

La meditazione, a sua volta, favorisce ulteriormente la quiete mentale, il senso di amore, di gratitudine, la tendenza alla lode, al ringraziamento e la riduzione delle preoccupazioni.

## **Gli effetti risananti della meditazione – Housticon Line Home**

### **Il potere risanante della meditazione**

Studi hanno dimostrato che la meditazione può contribuire al benessere psicologico e fisiologico dell'individuo. Questo perché la meditazione porta le onde cerebrali in uno stato alfa, un livello di coscienza che promuove lo stato di guarigione.

Come affermato nella sezione "Come funziona la meditazione?", ci sono prove scientifiche che dimostrano che la meditazione può ridurre la pressione sanguigna e alleviare il dolore e lo stress. Quando usata in combinazione con il biofeedback, la meditazione aumenta l'effetto del biofeedback.

Patricia Norris, Ph.D., direttrice della Biofeedback and Psychophysiology Clinic della Menninger Foundation, afferma: "Nella nostra pratica alla Menninger utilizziamo tecniche di meditazione per migliorare le funzioni immunitarie in pazienti affetti da cancro, AIDS e malattie auto-immuni. Usiamo anche la meditazione in combinazione con il neuro-feedback, per normalizzare i ritmi cerebrali e l'equilibrio chimico in casi di dipendenza da alcol e droghe e in altre forme di dipendenza. Quasi tutti i nostri pazienti usano tecniche di meditazione per imparare a gestire disordini quali ansia, ipertensione e gestire lo stress. Consideriamo la meditazione una pratica adatta a chiunque cerchi un alto livello di benessere".

In aggiunta al crescente corpo di ricerche sulla meditazione, sempre più medici, psicoterapeuti e altri professionisti stanno aggiungendo tecniche di meditazione alle loro pratiche. Più di seimila medici hanno iniziato a praticare la Meditazione Trascendentale e la consigliano regolarmente ai loro pazienti. Dean Omish, M.D ha dimostrato che le malattie cardiache possono essere guarite con un programma articolato che include la meditazione. Molti medici considerano la meditazione un elemento chiave in un programma integrato per la salute.

### **Come funziona la meditazione**

Alcune ricerche sulla Meditazione Trascendentale – una popolare forma di meditazione praticata in Occidente negli ultimi trent'anni – hanno dimostrato che la meditazione può portare un sano stato di rilassamento tramite una generale riduzione di molteplici fattori fisiologici e biochimici, come un rallentamento del battito cardiaco e della frequenza respiratoria, una riduzione del cortisolo (uno dei principali ormoni dello stress), un rallentamento del polso e un aumento dell'elettroencefalogramma alfa, un'onda cerebrale associata al rilassamento. Ricerche condotte da R. Keith Wallace della U.C.L.A. sulla Meditazione Trascendentale hanno rivelato che durante la meditazione il corpo raggiunge uno stato di profondo riposo. Al tempo stesso, il cervello e la mente diventano più vigili, il che indica uno stato di vigilanza rilassata. Studi mostrano che dopo la MT, vi sono reazioni più rapide, maggiore creatività e maggiore capacità di comprensione.

Uno studio di laboratorio sui praticanti della Meditazione Trascendentale di Maharishi Mahesh Yogi (MT) condotto da Benson e Wallace alla Harvard Medical School verso la fine degli anni Sessanta, ha fornito la prima conoscenza dettagliata sui molteplici cambiamenti fisiologici che accompagnano la meditazione.

Alcuni dei meditanti, la cui età variava da 17 a 41 anni, meditava solo da qualche settimana, altri da diversi anni. Tutti hanno registrato cambiamenti associati al rilassamento profondo.

La caduta del tasso metabolico è stata la scoperta più sorprendente. Era indicata da un notevole calo del consumo di ossigeno entro pochi minuti dall'inizio della meditazione. Il consumo scendeva fino al 20% al di sotto del livello normale, al di sotto del livello sperimentato perfino nel sonno profondo. I meditanti respiravano in media due volte in meno al minuto e inspiravano un litro in meno d'aria al minuto. Il loro battito cardiaco era inferiore di numerosi battiti al minuto rispetto a quello degli altri.

Durante la meditazione, la pressione sanguigna rimaneva a "livelli bassi", ma scendeva notevolmente in persone che iniziavano la meditazione con livelli alti in modo anormale.

È stata misurata anche la resistenza della pelle a una corrente elettrica. Una diminuzione della resistenza della pelle è caratteristica dell'ansia e degli stati di tensione, mentre un aumento indica un accresciuto rilassamento muscolare. Si è scoperto che sebbene la meditazione sia primariamente una tecnica mentale, porta presto un miglioramento significativo del rilassamento muscolare.

La meditazione riduce l'attività del sistema nervoso. Il ramo parasimpatico del sistema nervoso autonomo o involontario predomina. È questo ramo che è preposto alla calma.

Durante gli stati di ansia e tensione c'è un aumento del livello di lattato nel sangue. Il lattato è una sostanza prodotta dal metabolismo nei muscoli dello scheletro. Durante la meditazione i livelli di lattato nel sangue scende con un tasso quattro volte più veloce rispetto ai non-meditanti sdraiati sul dorso o negli stessi meditanti in riposo pre-meditativo.

Si è compresa la probabile ragione della drastica riduzione nella produzione di lattato nei meditanti quando ulteriori studi sugli stessi hanno mostrato un incremento del flusso sanguigno. Benson e Wallace hanno scoperto un incremento del 32% nel flusso sanguigno nell'avambraccio. La produzione di lattato nel corpo è soprattutto nel tessuto muscolare dello scheletro; durante la meditazione la circolazione più veloce porta un più rapido apporto di ossigeno ai muscoli e viene prodotto meno lattato.

I due ricercatori hanno riassunto lo stato prodotto dai loro soggetti in meditazione come stato di veglia e ipometabolico. I cambiamenti metabolici erano diversi sotto molti aspetti da quelli riscontrati in soggetti addormentati in stato di trance ipnotica. La meditazione, hanno detto, produce "un complesso di risposte che contraddistinguono uno stato di elevato rilassamento". Inoltre, il modello di cambiamenti osservato nei meditanti, suggeriva una risposta integrata, mediata dal sistema nervoso centrale.

"Tramite la meditazione possiamo imparare ad avere accesso alla risposta di rilassamento (la risposta fisiologica stimolata dalla meditazione) e ad essere consapevoli della mente e del modo in cui i nostri atteggiamenti producono stress", dice il Dr. Borysenko, autore di *Minding the Body, Mending the Mind*. "In aggiunta, acquietando la mente, la meditazione può anche metterci in contatto con il medico interiore, consentendoci di sentire la saggezza interiore del corpo".

**Benefici psicologici della meditazione:**

La meditazione può aiutare la maggior parte delle persone a sentirsi meno ansiose e più controllate. La consapevolezza portata dalla meditazione può anche favorire la comprensione di se stessi.

### **Gestire le memorie represses e godere della vita:**

Il Dr. Borysenko osserva che "la meditazione può portare a una rottura degli schermi della memoria. Episodi di abuso in giovane età e altri traumi invadono all'improvviso la mente, rendendo il paziente temporaneamente più ansioso finché questi traumi non sono guariti. Molti cosiddetti esercizi di meditazione sono in realtà forme di immaginazione e visualizzazione straordinariamente utili per guarire vecchi traumi, affrontare l'ansia legata alla morte, concludere "affari in sospeso", imparare a perdonare e accrescere l'autostima.

"La meditazione libera l'individuo da forti preoccupazioni per il passato e il futuro e gli consente di sperimentare appieno i momenti preziosi della vita", dice Daeja Napier, fondatore del Insight Meditation Center e insegnante laico di meditazione introspettiva nei sobborghi di Boston.

"Molti uomini e donne tendono a vivere in uno stato di perpetuo movimento e aspettativa, che impedisce loro di apprezzare i doni che ogni momento ci offre", dice Napier. "Viviamo in uno stato di insufficienza, aspettando che una madre ci ami, che un padre sia gentile con noi, che arrivino il lavoro o la casa perfetti o il Principe Azzurro, o che diventiamo una persona migliore. È una mitologia che ci tiene lontani dall'essere completi. La meditazione è un umile processo che ci riporta con dolcezza al presente della nostra vita e ci consente di risvegliarci e di rivalutare il modo in cui viviamo", dice Napier. "Comprendiamo che la sola cosa che manca è la consapevolezza ed è per questo che pratichiamo".

### **Depressione:**

Sentimenti di impotenza, scoraggiamento e isolamento sono i tratti distintivi della depressione, il problema mentale più diffuso a livello nazionale [negli Stati Uniti]. La meditazione accresce la fiducia in se stessi e la sensazione di essere collegati agli altri. Molti studi hanno dimostrato che le persone depresse si sentono molto meglio dopo aver stimolato la risposta di rilassamento.

### **Attacchi di panico:**

A volte l'ansia diventa paralizzante e le persone sentono (senza motivo) che sta per capitare loro qualcosa di orribile. Gli attacchi di panico vengono spesso curati con farmaci, ma studi condotti da Jon Kabat-Zinn, Ph.D., professore associato di medicina presso la University of Massachusetts Medical Center nel Worcester e direttore della Stress Reduction Clinic, mostrano che se le persone soggette ad attacchi di panico iniziano una respirazione concentrata e meditativa non appena avvertono i primi sintomi, hanno meno probabilità di soffrire di un attacco di panico vero e proprio.



## **Affrontare il cambiamento e lo stress – Jyotish Novak**

L'articolo che segue è tratto dal nuovo video di Jyotish Novak Meditation Therapy™ per lo stress e il cambiamento. Jyotish è il direttore spirituale di Ananda Sangha, ed è autore del best seller *Come si Medita*.

Nel corso degli anni ho avuto molte occasioni per lavorare con persone stressate e ho visto come sia importante la meditazione per mantenere l'equilibrio. Se lo stress è parte della tua vita, allora la meditazione potrebbe esserti di grandissimo aiuto.

In questo video di Meditation Therapy, condividerò principi e tecniche che possono aiutarti a riportare l'equilibrio e la pace nella tua vita. Il trattamento dello stress è comune oggi. Tutti, dalle 500 società a maggior fatturato della classifica redatta dalla rivista Fortune alle forze armate, riconoscono quanto sia importante dare alle persone degli strumenti per affrontare questo potenziale killer. Ma la maggior parte dei trattamenti dello stress aiuta le persone solamente a rilassarsi. Per quanto ciò sia importante, non è sufficiente perché lavora solo con la mente conscia o subconscia. La meditazione, invece, si affida alla supercoscienza, l'infinita consapevolezza al centro del nostro essere. Ed è da questo livello profondo che vengono i cambiamenti duraturi.

In questo video ci sono quattro sezioni. Nella prima ti aiuterò a capire al meglio come lavorare con il cambiamento e lo stress. La seconda sezione è una visualizzazione. Nella terza sezione mediteremo. Questa è la parte più importante di questo video. Quando la mente è ferma, entri in contatto con un livello di coscienza più profondo e ottieni nuove prospettive sulla tua vita. Ed è da queste profonde intuizioni interiori che vengono miglioramenti effettivi. Dopo che avrai imparato i fondamenti della meditazione, probabilmente desidererai allungare il tempo in cui essere nel silenzio interiore.

Di solito malsani livelli di stress derivano dal cercare di controllare l'incontrollabile. La risposta di "attacco o fuga" ci programma biologicamente per rispondere alle sfide con un certo livello di stress. Ma non tutte le forme di stress sono nocive e, in effetti, un certo grado di pressione è vitale al nostro benessere. Senza di esso ci annoieremo e cercheremo degli stimoli. Guardiamo la televisione e i film, ci sfidiamo in giochi e sport, e ci impegniamo in attività che non hanno altro scopo se non eccitare la mente. Recenti studi dimostrano come la stimolazione del cervello sia quasi altrettanto importante per il nostro benessere quanto il cibo e l'acqua. I magnati dell'intrattenimento sanno che l'eccitazione può essere come una droga e la utilizzano per tenerci agganciati ai loro programmi. La prossima volta che guardi uno spettacolo televisivo, o un film, scova i modi in cui volutamente tentano di scioccarci: musica alta; improvvisi cambi di scena; bizzarri effetti delle luci. Il sistema nervoso gradualmente si adatta a questo tipo di stimolazioni e inizia a cessare la propria attività. Presto sentiremo il bisogno di trovare una maggiore eccitazione.

Tuttavia nella vita reale non abbiamo lo stesso livello di distacco che abbiamo mentre passiamo il tempo a divertirci. Quando si tratta del nostro lavoro, della salute o della situazione finanziaria, un cambiamento esorbitante è minaccioso e sperimentiamo uno stato di stress. Lo stress cronico può causare gravi problemi di salute come la pressione alta, il battito cardiaco accelerato e l'indebolimento del sistema immunitario. Può persino causare problemi fisici come il mal di schiena.

Poiché gli effetti dello stress si manifestano inizialmente nella mente, lo stesso evento toccherà persone diverse in modi assolutamente unici, a seconda di come esse REAGISCONO. Ma tu puoi scegliere come rispondere alle situazioni e in questo è il tuo potere. Come è stato ben detto "il dolore è inevitabile, la sofferenza è opzionale". Gran parte dello stress e del dolore derivano dal

desiderio che le cose siano diverse da come sono. Impara a fluire con la vita e gran parte dello stress scomparirà.

Ecco una sfida per te. Questa sera, prima di andare a dormire, passa mentalmente in rassegna la tua giornata e cerca di vedere quanto spesso avresti voluto che le cose fossero diverse. Avresti desiderato dormire di più? Non avere da fare certe commissioni? Che certi autisti si fossero comportati diversamente nel traffico? O che al lavoro i colleghi fossero stati più gentili? E per quanto si potrebbe andare avanti... Quanto più cercherai di controllare l'immutabile, tanto più stress creerai a te stesso. Qual è la via d'uscita?

Dobbiamo imparare a essere più accoglienti nei confronti della vita. La vita è una scuola e noi attraiamo quegli eventi, circostanze e relazioni di cui abbiamo bisogno per aiutarci a crescere. Ogni problema ci offre due opzioni: espandere o contrarre la nostra consapevolezza. Ci mettiamo sulla difensiva e diventiamo autoprotettivi? Oppure vediamo le sfide come opportunità di diventare più forti, di imparare e di espanderci?

Se contraiamo il cuore sperimentiamo dolore, non perché le condizioni ci hanno resi infelici, ma perché il dolore è l'inevitabile risultato di un'eccessiva focalizzazione su di sé. Non c'è dubbio: una predisposizione alla contrazione produce stress. D'altra parte, quando ci rilassiamo e lasciamo andare gli attaccamenti non necessari, automaticamente sperimentiamo la felicità e un senso di realizzazione. Infine, attraverso la meditazione, possiamo scoprire quella gioia di fondo che non muta in nessuna circostanza. E l'espansione della coscienza è l'essenza della crescita spirituale.

Per affrontare lo stress con successo, dobbiamo imparare a rilassarci e dobbiamo apprendere il non attaccamento. Il rilassamento fisico aiuta a rilasciare la tensione muscolare. Tenendo questo a mente, vi insegnerò fra pochi minuti a rilassarvi profondamente. La tensione fisica, attraverso la connessione mente-corpo, si somma anche alla tensione mentale e la tensione più pericolosa è quella a livello mentale. Per rilassare la mente abbiamo bisogno di sviluppare uno stato mentale di accettazione e appagamento.

Impara ad accettare che qualsiasi cosa ti accada è per il tuo sommo bene. La verità è che attraiamo situazioni che ci aiutano ad imparare le lezioni di cui abbiamo bisogno. Pensa, per un momento, alle persone e alle circostanze della tua vita che stai cercando di allontanare e mentalmente ripeti: "Ti accetto esattamente come sei". O, meglio ancora, prova a dire: "Sono grato per te e per ogni cosa nella mia vita". Questo creerà lo spazio mentale necessario per imparare ciò che la vita sta cercando di insegnarti. Una volta che avremo imparato le nostre lezioni, scopriremo che le condizioni automaticamente cambieranno. L'accettazione consiste nell'imparare a vivere con fede e non con paura. È capire che attraiamo a noi stessi esattamente ciò di cui abbiamo bisogno. La legge del karma afferma che, buono o cattivo, tu riceverai esattamente ciò che sta venendo a te. Non soffermarti sugli accadimenti passati o su progetti futuri. Se sei nel "qui e ora", realizzerai che puoi essere felice proprio come sei. Una delle più grandi fonti di soddisfazione è accettare se stessi, con le proprie forze e debolezze. Quindi non soffermarti su te stesso, ma pensa di più agli altri e ai loro bisogni.

Una volta ero in auto nelle montagne con il mio insegnante, Swami Kriyananda. Durante una bufera di neve perdemmo il controllo dell'auto e ci scontrammo con la fiancata di un pullman. Kriyananda con calma uscì, camminò fino alla parte anteriore del pullman e realizzò che era diretto alla nostra stessa meta. Dopo aver organizzato il rimorchio della nostra auto incidentata, salimmo sul pullman. I passeggeri solidarizzarono con noi per la perdita dell'auto. Kriyananda disse, "Sapete, in una settimana avrò superato qualsiasi senso di perdita e sarò completamente felice. Perché aspettare una settimana? Sono felice ora!"

L'accettazione potrebbe sembrare uno stato in qualche modo passivo. Un po' come dire "Beh, anche se ciò è terribile, non c'è nulla che io possa farci: sarà meglio che lo accetti". Ma noi possiamo sviluppare un senso di accettazione ben superiore e più attivo. Il grande yogi Paramhansa Yogananda ha detto che dovremmo allenare le nostre menti a essere equanimi e liete in ogni situazione. Questa non è solamente una bella massima, ma bensì una tecnica potente che ci cambia la vita. Come facciamo a raggiungere questo stato mentale? Impegnati a essere felice in tutte le circostanze. Poi osserva le tue reazioni agli eventi. Non appena ti accorgi che ti stai abbattendo, riafferma la tua decisione di essere felice. Puoi non essere in grado di cambiare il corso degli eventi, ma puoi cambiare il tuo stato mentale.

## **Il cervello e la meditazione – Peter van Houten, M.D.**

### **Il cervello: progettato per la divinità**

Il Dr. Van Houten presta servizio come direttore medico presso la Sierra Family Medical Clinic e risiede da molti anni ad Ananda Village. Questo articolo è stato originariamente pubblicato nella Clarity Online Magazine di Ananda.

Nei primi anni Ottanta, partecipai a una conferenza rivoluzionaria di scienziati specializzati nel cervello e nel sistema nervoso, chiamata "Il cervello in costante cambiamento". Si stavano scoprendo nuove informazioni sulla natura del nostro cervello e del sistema nervoso centrale, che confermavano con forza quello che le antiche tradizioni dello yoga dicevano sulla capacità di cambiamento del cervello. In base al vecchio modello scientifico occidentale, il cervello non cambiava molto durante la vita di una persona. Si sviluppava durante l'infanzia e l'adolescenza, ma, si pensava, attorno all'età di vent'anni circa, le nostre cellule cerebrali cominciano a morire senza essere sostituite. Dopo di ciò, era una gara per vedere quante cellule avresti perso prima di morire! Una cosa piuttosto lugubre.

A questa conferenza ci vennero presentati solidi dati scientifici che dimostravano che il cervello non è un organo statico, "sculptato nella roccia". In alcuni dei primi esperimenti i ricercatori scoprirono che non solo il cervello cambia a seconda del modo in cui viene usato, ma che risponde vigorosamente cambiando sia la propria struttura che il funzionamento. Sappiamo da secoli che, se non siamo abituati a fare ginnastica e cominciamo a sollevare pesi o a praticare qualche altra forma di intensa attività fisica, i nostri muscoli cominciano a ingrandirsi e a rafforzarsi. Allo stesso modo, si è scoperto che il cervello modifica la sua struttura e il suo funzionamento a seconda di come viene usato.

Ad esempio, supponi che un giorno decidi di diventare un musicista di livello mondiale, ma non hai mai studiato musica. In che modo il tuo cervello ti aiuta a rispondere al tuo nuovo interesse musicale? Lo fa in molti modi. In quella parte del cervello che ha a che fare con la musica, le cellule cerebrali cominciano ad aumentare di numero. Inoltre, anche le interconnessioni tra le cellule in quella parte del cervello aumentano notevolmente. Infine, le cellule cerebrali localizzate vicino all'area preposta alla musica vengono "reclutate" per contribuire all'abilità musicale. Immagina un computer che aumenti automaticamente la sua RAM. Un computer non può farlo, a meno che tu non compri un nuovo chip di memoria RAM, ma il cervello, grazie alla sua capacità di modificarsi, apporta automaticamente i cambiamenti necessari!

Due aree importanti del cervello di particolare interesse per gli yogi sono i lobi frontali, situati nell'area della fronte proprio sopra le sopracciglia, e il sistema limbico, nelle profondità del

cervello. Il modo in cui funzionano queste due aree influenza fortemente chi sei: il tuo comportamento, i tuoi pensieri e quello che farai della tua vita. Possiamo vedere nelle TAC del cervello che quando il funzionamento cerebrale in queste aree è anormale, anche il comportamento della persona tende ad esserlo.

Il sistema limbico è una porzione primitiva del cervello, presente sia nell'uomo che negli animali inferiori e associato con istinti di sopravvivenza ed emozioni primitive di base quali rabbia, paura o aggressione. La conoscenza che ha un animale di come nutrire i suoi piccoli o di come difendere il suo territorio sono funzioni del sistema limbico. Anche il cervello umano ha una quantità di queste funzioni istintuali incorporate. Le TAC del cervello mostrano che quando un individuo diventa molto spaventato, turbato o arrabbiato, le cellule del sistema limbico cominciano a sparare all'impazzata. La paura dell'altezza, ad esempio, è collegata a una superattività del sistema limbico, a causa della quale la persona diventa estremamente ansiosa o perde il controllo quando si trova su una scala o sull'orlo di un precipizio.

I lobi frontali, situati nella fronte, sono la porzione più anteriore del cervello. La porzione più importante di quest'area è chiamata "lobi pre-frontali". Sono la parte più evoluta del cervello umano, mentre negli animali si trovano in maniera molto limitata, ad esempio nei delfini. La felicità umana e la capacità di godere della vita dipendono in larga misura dal funzionamento dei nostri lobi pre-frontali. Quest'area sembra anche essere associata a molte delle nostre migliori qualità, come l'idealismo, la gioia, la capacità di concentrarsi, la creatività e il pensiero astratto. Prendiamo ad esempio il detto "un punto dato per tempo risparmia uno strappo". Le persone con lobi pre-frontali normali capiscono cosa significa: si risparmia tempo ed energia facendo una cosa preventivamente. Ma una persona priva del normale funzionamento dei lobi frontali non può astrarre il significato sottostante e potrebbe rispondere: "Non so, ... dovrei forse aggiustarmi i pantaloni?". Non sarebbe in grado di fare il salto mentale per astrarre dalla frase qualcosa di più generale.

Come medico di base, ho a che fare con i problemi quotidiani della gente e spesso vedo pazienti che sono clinicamente depressi. Hanno poca energia o sono ansiosi o non si godono la vita. Sono privi di concentrazione, non dormono bene o hanno difficoltà a portare a termine un compito. Tendono a essere ossessionati da pensieri negativi. Una TAC del cervello mostrerebbe probabilmente che i loro lobi pre-frontali sono calmi, mentre la parte primitiva del cervello, il sistema limbico, è iperattiva.

Uno dei miei pazienti depressi mi ha descritto come ci si sente ad avere i lobi frontali addormentati e il sistema limbico iper-reattivo. Ha detto: "Mi sento come se fossi seduto in macchina con il cambio in folle: non vado da nessuna parte, ma ho comunque il piede continuamente pigiato sull'acceleratore e il motore va così veloce che sta per esplodere". Per me questa descrizione cattura l'esperienza di avere il sistema limbico che va su di giri ma "senza un posto dove andare", mentre i lobi frontali sono addormentati. Non c'è da stupirsi che le persone depresse si sentano spesso infelici e incapaci.

Da questa comprensione della struttura del cervello sorge la domanda basilare: "Che cosa possiamo fare per migliorare noi stessi e diventare persone migliori?". Il cervello risponde molto bene e cambierà se lo dirigiamo nella giusta direzione. Se scegliamo di essere violenti, il nostro cervello risponderà con modificazioni che ci renderanno più rozzi e violenti. Dall'altro lato, se scegliamo una vita di compassione e gentilezza, il nostro cervello risponderà aiutandoci a manifestare quelle qualità.

Qualunque cosa ci renda più irrequieti o emotivamente instabili potrebbe far diminuire le funzioni dei lobi pre-frontali e stimolare eccessivamente il nostro sistema limbico. Vediamo questo chiaramente nei bambini che guardano molta televisione. Sembra che ciò abbia effetti deleteri sul loro sistema nervoso, con uno scarso funzionamento dei lobi pre-frontali e un'accresciuta attività del sistema limbico, in contrasto con la direzione nella quale vogliamo andare se il nostro obiettivo è essere gioiosi, calmi e centrati. Nelle persone più mature e felici, troviamo un sistema limbico tranquillo e dei lobi frontali vitalizzati.

Penso sia meraviglioso che abbiamo questa rete di sicurezza incorporata (il sistema limbico) dentro di noi. Se non siamo pronti a prendere il controllo della nostra vita, questo sistema istintuale automatico ci tiene lontano dai guai. Ma non appena decidiamo di farci avanti e di essere "super-umani" o "super-coscienti", anche questo è possibile. Ci sono modi molto specifici per farlo.

Nei primi anni Settanta, quand'ero un giovane ricercatore al di fuori dell'università, fui coinvolto in uno dei primi studi scientifici sulla meditazione. Stavamo cercando di rispondere alla risposta fondamentale: la meditazione è diversa dal sonno? A quel tempo l'idea prevalente era che quando le persone si siedono a meditare semplicemente si addormentano! Parte della nostra ricerca consisteva nello studio delle modificazioni psicologiche nel corpo e nel cervello durante la meditazione, per vedere se ciò fosse vero oppure no. Fu questa la mia introduzione al tema della meditazione.

In esperimenti accuratamente controllati, facevamo meditare le persone in una cabina di plexiglass, più o meno delle dimensioni di una cabina telefonica, collegandole a molte apparecchiature diverse. In questo modo potevamo monitorare il consumo di ossigeno, l'andamento delle onde cerebrali, le funzioni cardiache e le reazioni chimiche nel sangue. Non sorprende che scoprimmo che la meditazione è molto diversa dal sonno! Scoprimmo che il battito cardiaco rallentava, la pressione sanguigna diminuiva, il consumo di ossigeno si riduceva addirittura del 50% e la composizione chimica del sangue si modificava. In aggiunta, anche le onde cerebrali cambiavano secondo uno schema molto diverso da quello del sonno. Scoprimmo che molti ormoni dello stress scendevano a livelli più bassi del normale durante la meditazione, mentre le persone sviluppavano risposte anti-stress o da rilassamento e diventavano capaci di entrare a piacimento in uno stato ipometabolico o profondamente rilassato.

Rispetto ai primi anni Settanta, oggi sappiamo molto di più sugli effetti della meditazione. Sappiamo che c'è un'intensa interazione tra il sistema limbico e i lobi pre-frontali. L'interazione di base è questa: via via che i lobi pre-frontali si rafforzano, il sistema limbico si calma. La meditazione energizza i lobi pre-frontali e, col tempo, il sistema limbico diventa più difficile da risvegliare. Questo ha come risultato cambiamenti comportamentali che includono una migliore integrità dell'ego, una diminuzione dei problemi psicologici minori, una diminuzione dello stress e dell'ansia e un miglioramento delle abilità sociali. Queste persone tendono ad avere una migliore gestione della rabbia, un maggiore autocontrollo e ad essere più creative: tutte cose chiaramente positive!

Un altro aspetto che è stato dimostrato, è che coloro che meditano da lungo tempo hanno un maggiore controllo delle funzioni corporali solitamente considerate involontarie. In un esperimento di biofeedback, ai soggetti sottoposti a test è stato chiesto di alzare di dieci gradi la temperatura del loro dito indice sinistro. Le persone che meditavano da molto tempo hanno imparato a farlo, in media, molto più velocemente di quelle che non meditavano. Il processo della meditazione tende a dare alle persone un maggiore controllo non solo sulle funzioni cerebrali e fisiologiche, ma anche

sul sistema involontario. Ciò non significa che persone simili "non reagiscano". Significa semplicemente che hanno molto più controllo sulle loro reazioni!

Una delle complessità nello studio della meditazione è che ci sono così tante tecniche di meditazione e tutte le ricerche tendono ad essere raggruppate insieme. La buona notizia è che la maggior parte delle tecniche di meditazione ha effetti simili sul corpo. Ci sono differenze sottili e nel corso dei prossimi trent'anni impareremo probabilmente quali sono. Le tecniche di meditazione che pratichiamo ad Ananda e le tecniche della maggior parte dei sentieri spirituali si focalizzano sull'energizzazione dei lobi pre-frontali del cervello, tramite la concentrazione al punto tra le sopracciglia o con una tecnica che favorisce questa concentrazione anche se non ci si concentra direttamente su quel punto. Paramhansa Yogananda ha detto precisamente che quando si praticano le tecniche del Kriya Yoga, si sta energizzando la parte frontale del cervello.

Noi americani vogliamo che le cose ci vengano dimostrate. Ora ci sono prove per convalidare esattamente ciò che Yogananda e la tradizione yogica hanno detto sui lobi pre-frontali del cervello, in accordo con le recenti scoperte della scienza moderna e della medicina. Non è più com'era 25 o 30 anni fa, quando potevamo dire solamente: "La meditazione ti renderà una persona migliore". Adesso possiamo dire: "La meditazione ti renderà una persona migliore ed ecco gli studi che lo dimostrano".

Peter van Houten, M.D.

## **Sommario dei Benefici della Meditazione**

Sebbene la meditazione sia generalmente ritenuta una pratica prevalentemente spirituale, essa è di grande beneficio anche per la salute. Le tecniche yoga e di meditazione vengono usate e sono d'aiuto a persone che hanno malattie letali; possono trasformare la struttura genetica e molecolare; invertire l'evoluzione di malattie mentali; favorire i programmi di apprendimento accelerato. Possono aiutare le percezioni e le comunicazione extrasensoriali; risolvere problemi nel settore della fisica atomica e nucleare. Aiutano ad acquisire una maggiore sensibilità nei confronti dell'ecologia, della gestione dello stile di vita e dei problemi del prossimo futuro a livello globale. Alcuni dei benefici della meditazione:

- Ispessisce la corteccia cerebrale (la parte superiore del cervello, preposta alle funzioni pensiero, alla interpretazione delle sensazioni, ecc); stimola l'attività cerebrale.

- Fa diminuire il consumo di ossigeno.

- Fa diminuire la frequenza respiratoria.

- Incrementa il flusso sanguigno e rallenta i battiti del cuore.

- Aumenta la tolleranza all'esercizio fisico nei pazienti cardiopatici.
- Favorisce un livello di rilassamento profondo.
- Normalizza i livelli di pressione nelle persone con ipertensione.
- Riduce gli attacchi di ansia abbassando i livelli di lattato nel sangue.
- Diminuisce la tensione muscolare e relativi dolori, e il mal di testa.
- Crea fiducia in se stessi.

• Aumenta la produzione della serotonina, la quale influenza gli stati d'animo e il comportamento. Bassi livelli di serotonina sono associati a depressione, obesità, insonnia e mal di testa.

- E' d'aiuto nelle malattie croniche quali allergie, artriti, ecc.
- Riduce la sindrome pre-mestruale.
- Aiuta la guarigione post operatoria.

• Rafforza il sistema immunitario. Ricerche condotte hanno rivelato che la meditazione aumenta l'attività delle cellule preposte a uccidere i batteri e le cellule del cancro.