

Riflessioni sul Sentiero Spirituale

Ennio Nimis

2025 Edizione

*Dedico queste pagine a un caro amico
che mi ha fornito preziosi consigli
per guidarmi nell'affrontare questa sfida*

INDICE

PRESENTAZIONE	3
1. CONCETTI BASE	5
2. SCELTA INIZIALE	11
3. DECISIONI CHE POSSONO PORRE PROBLEMI O PERICOLI	20
4. PRIMI PASSI CONCRETI	30
05. RENDI LA ROUTINE DI MEDITAZIONE COMPLETA	36
6. ESPERIENZE CHE POSSONO VERIFICARSI PRATICANDO UNA ROUTINE COMPLETA	40
07. QUALITÀ DA IMPLEMENTARE DURANTE IL CORSO DELLA VITA	46
8. DIVENTARE MAESTRI DI SE STESSI	49

PRESENTAZIONE

Questo piccolo saggio si occupa del sentiero spirituale il quale, come è noto, dovrebbe condurre chi lo pratica a incontrare la dimensione spirituale dell'esistenza. Ho voluto scrivere due righe per indicare un buon metodo per scegliere un sentiero spirituale sano e per poi seguirlo con serenità. Il mio scopo è di dire qualcosa di sensato che possa rivelarsi utile. Utile significa che se lo trovate interessante potete rifletterci sopra.

La mia pratica spirituale consiste principalmente nel Kriya Yoga unito al meglio del Nei Dan e, in secondo luogo, nel Japa ovvero l'Orazione interiore. Durante la mia gioventù decisi di tenere un semplice diario. Rileggendo oggi alcune pagine, mi rendo conto che allora non avevo un'idea precisa di cosa fosse la 'dimensione spirituale.' Non comprendevo la distinzione cruciale tra professare una particolare religione e avere un'esperienza spirituale. Col tempo, mi è parso di intuire che oltre la realtà fisica, potesse esistere un'altra realtà che non riusciamo a vedere, a toccare ma che comunque ESISTE. Compresi che tale realtà noi la percepiamo con un ipotetico organo interno che molti chiamano il "cuore." Quando dico "cuore" mi riferisco sicuramente alla realtà delle emozioni più profonde. Che 'dimensione spirituale' possa essere un sogno senza consistenza, questo è possibile, ma comunque all'esistenza di essa io cominciai a crederci.

Da ragazzino, l'unico fatto che poteva avvicinarmi all'esperienza spirituale era il senso di incanto che provavo davanti a bei paesaggi, bei colori, profumi, bellezza del volto di qualche persona. Tentavo di intensificare queste esperienze visitando luoghi molto affascinanti del piccolo paese in cui ero nato. Scoprii anche una bellezza più astratta studiando le opere letterarie e ascoltando alcuni brani di musica classica. Tale bellezza era ancora più difficile da definire. Per me si trattava di entrare in uno stato di coscienza incantevole dal quale non avrei mai voluta staccarmi. In definitiva, in seguito al vivere dei particolari stati d'animo generati da tali esperienze, divenni sempre più certo che oltre alla realtà fisica esistesse una realtà totalmente diversa da quella terrena cui siamo abituati a vivere, situata in una regione indefinibile e inafferrabile dal pensiero umano.

Non avevo idea che certe tecniche praticate dai mistici avrebbero potuto ampliare, intensificare la mia esperienza della Bellezza. E questa volta quando scrivo Bellezza con l'iniziale maiuscola intendo riferirmi alla dimensione spirituale. Il termine Bellezza è forse improprio. Intendo riferirmi ad una emozione devastante che afferra il mio cuore e attrae il mio

essere in una dimensione sublime che mi commuove fino alle lacrime. Questo è stato per molti anni il mio unico modo per intuire la dimensione spirituale della vita.

Durante le passeggiate in campagna, mentre sedevo su una collina a contemplare un paesaggio lontano, la mia pratica mistica si limitava all'intensificare le mie emozioni mentre la mente rimaneva quieta senza pensieri. In tal modo riuscivo a sentire che ciò a cui il mio cuore aspirava diventava reale davanti a me, proprio in virtù di questo stato meditativo.

Quando intrapresi la pratica dello Yoga ne rimasi estremamente affascinato in quanto mi accorsi che essa mi guidava verso una esperienza diretta della Bellezza. E questo poi avvenne sempre più fortemente e questo avviene anche ora. Non so se questo potrà servire per comprendere il mio temperamento.

Gli insegnamenti religiosi, ovvero le lezioni di catechismo, non mi avevano mai convinto né emozionato. Senza dirlo apertamente cominciai a ribellarmi nei confronti di tali insegnamenti. Detestavo infatti l'idea antropomorfica del Divino che avrebbe dovuto essere puro amore ma che tollerava l'esistenza del male e di tanto dolore nel mondo. Scoprii che alcuni amici avevano il mio stesso atteggiamento.

Invece un mio caro superò quel problema avvicinandosi alla figura di un santo, studiandone la relativa biografia. L'intensa devozione che aveva provato, devozione che mi descrisse come una fitta al cuore che si era trasformata in un grido liberatorio, lo portò ad avvicinarsi alla realtà spirituale con una intensa aspirazione. Da allora in poi, come me, non usò più la parola Dio ma il termine 'Divino.'

Tuttavia, rimanere il più a lungo possibile nel regno della Poesia, del Sublime e della Bellezza era il mio obiettivo. Per questo motivo, pensai di scegliere, da grande, una professione che mi lasciasse sufficiente tempo libero per coltivare questa tendenza.

Oggi, ogni volta che mi siedo per la pratica mistica che ho scelto cerco di ricordare quel periodo. Cerco di avvicinarmi alla pratica della meditazione ripensando a qualcosa che mi affascina veramente come un paesaggio con i cieli azzurri sopra le montagne aggiungendo possibilmente, in cima alle montagne, un sottile strato di neve.

1. CONCETTI BASE

● **Differenza tra il seguire una religione e un sentiero spirituale**

Nascere alla dimensione spirituale non è la stessa cosa che decidere di seguire una particolare religione. La religione si basa su un lungo lavoro mentale che serve a sostenere determinate regole di comportamento. Essa stabilisce quali azioni devono essere intraprese e quali evitate. Per affrontare questioni esistenziali si aggiunge una visione teologica. Ogni religione si ispira a delle importanti figure del passato ma si sviluppa e si diffonde sostenuta dalla dimensione del pensiero. L'obiettivo di raggiungere uno stato estatico ovvero di avvicinarsi alla dimensione spirituale è secondario rispetto agli ideali di una religione. Anzi, tale raro evento è visto con sospetto e incredulità.

Cosa intendiamo allora con il termine 'ricerca spirituale'? Intendiamo riferirci ad un processo interiore attraverso cui noi cerchiamo con vari mezzi di avvicinarci ad una realtà che trascende le credenze, le regole di comportamento e i rituali. Essa incomincia con un forte desiderio di fare esperienza diretta del sacro, del trascendente. Lo studio di tradizioni religiose, filosofie e insegnamenti spirituali come pure la partecipazione a ritiri spirituali e seguire gli insegnamenti di guide spirituali è solamente un fatto secondario.

Seguire un sentiero spirituale significa avventurarsi lungo un percorso di natura molto diversa da quello della religione. È un viaggio personale, unico, che mira a realizzare una connessione più intima e autentica tra il proprio Sé e l'universo. Una ricerca spirituale ti trasforma lentamente e ti guida a sentirti più vicino al Divino. Questa ricerca può coinvolgere varie pratiche che generalmente avvengono quando sei da solo.

Un aspetto centrale della ricerca spirituale è il mettere a tacere la mente e permettere che le emozioni profonde occupino la totalità della consapevolezza. Riuscire a dissolvere il processo pensante e raggiungere una consapevolezza più profonda è lo scopo del sentiero spirituale.

● **Limiti del pensiero**

Un giorno, avvicinandomi ai miei 70 anni, mi accorsi che si era venuto a creare in me un pensiero molto insistente. Come un spina esso premeva nel punto tra le sopracciglia, costantemente, di giorno e di notte. Quella spina era una comprensione che solo a questa età avevo ottenuto. Nel mio intimo volevo intensamente dividerla con le persone che conoscevo e stimavo.

Avevo infatti cominciato a realizzare che il **Pensiero** non può comprendere, afferrare, spiegare la dimensione spirituale della vita umana. Vedevo con chiarezza che era **impossibile** che il pensiero potesse realizzare tale obiettivo!

Uno si fa una vaga idea di Dio, idea che ovviamente **non ha alcun fondamento**, anzi diciamolo chiaramente: **è una pura fantasia**. Questa fantasia dipende dai condizionamenti ricevuti, dalle varie esperienze avute nella vita e dalle riflessioni personali. Inoltre, i sistemi di credenze sono spesso modellati sulle nostre patologie. Tutto questo non può portare nemmeno lontanamente a capire chi è Dio.

La mente umana, quando si confronta con la domanda su cosa sia la dimensione spirituale, si trova davanti a due opzioni. La prima è lasciar libera la fantasia e rispondere in modo vago. La seconda è accettare la dura realtà che non esiste una risposta razionale che sia completa, esaustiva.

L'atto di fantasticare e giocare con le parole è qualcosa che piace alla nostra mente. Molte persone ne sono abituate. Esse leggono vari libri e ascoltano conferenze su questi argomenti, ma non capiscono che questo è una perdita di tempo. Coloro che sono calmi e riescono a pensare con la propria testa si rendono conto che la realtà spirituale non può essere raggiunta, afferrata, compresa rimanendo solo nella dimensione mentale. Questo è un fatto che molti considerano ovvio eppure non viene accettato completamente in tutte le sue implicazioni. Come si può fare infatti ad abbandonare il pensiero quando esso ci sembra il massimo di quello che l'essere umano sappia fare?

● **Difficoltà ad accettare questo limite**

Provai a comunicare questa mia convinzione a vari amici. Lo feci con attenzione e chiarezza. Tutti dissero che il concetto era facile da comprendere e che per loro era ovvio. Io pensai che avessero capito ma poi, ascoltando diversi discorsi che mi fecero in seguito, compresi che non avevano capito niente! Questi amici **non avevano riflettuto sulle implicazioni** contenute in quello che avevo detto loro.

Molti continuavano a credere che per loro un contatto con il mondo dello Spirito fosse una cosa facile e che potesse avvenire tramite l'approfondimento di varie informazioni lette o ascoltate. Provavo tenerezza per loro. Affermavano tranquillamente le loro idee sul mondo dello Spirito. Queste idee parevano improntate al buon senso, eppure non erano in grado di provarle nemmeno lontanamente. Li ascoltavo rimanendo deluso e perplesso perché ero certo che con questa mia convinzione, ero

profondamente cambiato e loro non mi capivano più. Quello che dicevano lo ascoltavo con poco interesse e nemmeno tentavo di contestarlo punto per punto: ci avrei impiegato troppo tempo e comunque loro avrebbero continuato con le loro confortevoli illusioni.

Mi sentivo distante dai loro ragionamenti, li avevo superati, sapevo che non avevano alcun valore. Sapevo che la capacità di ragionare propria dell'essere umano, poteva essere utilizzata solo per le cose pratiche della vita ma doveva essere abbandonata quando ci si avvicina all'esperienza mistica. Quindi non volevo ascoltare dei concetti che provenivano dalla mente e pretendevano di descrivere le leggi della dimensione spirituale dell'esistenza. Non intendevo discutere le loro fantasie, non era giusto che lo facessi.

Era chiaro che le persone con cui mi rapportavo avevano bisogno di tempo per accettare i limiti del pensiero umano. Forse gli amici con cui avevo parlato delle mie idee rifiutavano inconsapevolmente le mie parole. La loro mente non consentiva loro di capire le implicazioni del concetto che sostenevo ed io non conoscevo alcun espediente per far loro digerire quelle implicazioni.

Einstein da giovane comprese che delle sperimentazioni fatte da seri scienziati avevano provato che la velocità della luce era una costante in ogni sistema di riferimento e non si poteva superare, quindi né aumentare, né diminuire. Gli ci volle molto tempo per comprendere e accettare tutte le implicazioni di questo fatto e arrivare alla Teoria della Relatività. A un certo punto fu folgorato dalla realizzazione che il tempo non scorreva in modo inesorabile per tutti ma era relativo al sistema di riferimento in cui l'osservatore si trovava. Chissà a quante persone provò a spiegare questa cosa e quelle persone gli dissero che avevano capito mentre non avevano capito niente.

● **Come nasce l'idea che esista una realtà spirituale**

Questa intuizione non avviene facilmente, ma procediamo con ordine.

Ci sono 4 dimensioni dell'esperienza umana:

1. La dimensione fisica
2. La dimensione emotiva
3. La dimensione mentale
4. La dimensione spirituale

Un essere umano entra nel mondo con un piccolo corpo e, per un periodo prolungato, cerca di familiarizzarsi con esso e con tutto ciò che è materiale. Nascere alla dimensione fisica della esistenza richiede di avere un corpo, nutrirlo, imparare ad agire con esso, con altri esseri umani, apprendendo varie attività.

La dimensione emotiva è la seconda nascita che appare quasi simultaneamente alla dimensione fisica e proseguirà definendosi e amplificandosi per tutta la vita. Emozioni incontrollabili nascono dall'istinto, come le paure e l'attrazione verso determinate situazioni e persone, così come il disagio verso certe persone e situazioni. La dimensione emotiva si intensifica poi nel sentimento di affetto e amore.

Man mano che ci avviciniamo all'adolescenza, la terza dimensione, quella mentale, si rivela. Tale processo non riguarda solamente le funzioni di base del cervello ma la capacità di pensare con la propria testa. Questo è qualcosa che avviene molto lentamente. Lo sanno bene gli insegnanti di lettere quando, dopo aver proposto agli allievi di trattare di un particolare tema, leggono delle dissertazioni molto confuse, aggrovigliate dove non trovano un pensiero chiaro ma solo confuse opinioni mutate da svariate fonti. Un insegnante comprende che lo studente non è riuscito a prendere la decisione coraggiosa di confrontarsi solamente con la propria capacità di riflessione ma ha cercato di trarre ispirazione da varie fonti, mettendo tutto quanto insieme. Ovviamente tale studente non è stato capace di formulare dei concetti conclusivi che fossero chiari.

Generalmente ci vuole molto tempo e intenso sforzo e la capacità di superare vari conflitti per riuscire a pensare chiaramente e quindi tradurre in parole quello che il proprio pensiero autentico, ovvero appartenente completamente alla tua personalità, ti suggerisce.

La quarta nascita, quella alla dimensione spirituale, può avvenire ma non in virtù della nascita alla vita mentale. A mio parere essa **avviene come sviluppo, evoluzione della nascita alla dimensione emotiva**. Infatti è raro che una persona si limiti a dei puri ragionamenti sul fatto se esista o meno una realtà al di là dell'universo fisico, al di là delle proprie conoscenze. Famosi filosofi hanno fatto proprio questo. Nelle persone comuni sono piuttosto le proprie emozioni a fornire dei brevi lampi di intuizione. Questo **lampi intuitivi potranno, col tempo, trasformarsi nella consapevolezza che esista una dimensione spirituale** e che essa abbia una consistenza che fa di essa una realtà concreta.

● **Come nasce il desiderio di seguire un sentiero mistico**

Consideriamo quelle persone che, avendo sperimentato un risveglio spirituale sono inclini a fare dei passi concreti per consolidare tale risveglio e quindi si propongono di intraprendere una certa disciplina a carattere mistico.

La loro decisione può essere incoraggiata da un semplice ragionamento. Uno può infatti riflettere sul fatto che gli individui che per molti anni si sono concentrati su una disciplina che li abbia impegnati totalmente, mostrano delle caratteristiche nobili che li distinguono dagli altri. Tali persone esibiscono infatti un senso di dolcezza, di intima serenità. Pensiamo ad esempio ai virtuosi che hanno padroneggiato uno strumento musicale oppure a coloro che hanno sviluppato una grande abilità in una attività fisica molto particolare come per esempio le arti marziali. Ecco, similmente una persona potrebbe intuire che l'esperienza spirituale avuta, possa divenire più solida, duratura, profonda seguendo quotidianamente una certa disciplina a carattere mistico, nella prospettiva di perfezionarla continuamente.

Un'altra possibilità è che qualcuno si avvicini alla dimensione spirituale spinto da un'attrazione per una figura ritenuta santa. L'origine dell'attrazione può avvenire in vari modi: forse vedono un filmato o leggendo una biografia di quella persona. La fascinazione che provano può non portare ad alcun cambiamento concreto. Spesso credono che la santità sia sinonimo di una vita fatta solo di privazioni e sacrifici, percependola come distante e incompatibile con il proprio modo di vivere. Si sentono attratti da questa figura, ma al tempo stesso immensamente lontani da ciò che questo essere umano rappresenta.

In altri casi, però, l'attrazione è più intensa, così potente da trasformarsi in una dolce ossessione e infine in un amore puro. È proprio grazie a questo sentimento travolgente che per la prima volta intuiscono la realtà della dimensione spirituale. Da quel momento, si sentono profondamente affascinati da questo mondo, desiderosi di avvicinarvisi. Probabilmente non si rendono nemmeno conto che una profonda trasformazione è avvenuta dentro di loro. Eppure, qualcosa di nuovo è emerso. Nascere alla dimensione spirituale non implica necessariamente condividere tale evento con altri, né tantomeno scrivere un libro che racconti un'esperienza intensa, sorprendente, o straordinaria. A volte, tutto si manifesta in una semplice lacrima di pura devozione, ed è proprio quella lacrima che spalanca il cuore e salva l'anima. Può essere la consapevolezza di una sensibilità rinnovata, l'intuizione di poter entrare in sintonia con una passione mai sperimentata

prima, profonda e sconosciuta.

● **Il Percorso Spirituale è Lungo e Complesso**

Quando si decide di affrontare la pratica di una certa disciplina a carattere mistico, si dovrebbe tenere presente che essa è un percorso lungo che richiede pazienza, perseveranza, e dedizione. Uno non dovrebbe nemmeno prendere in considerazione l'idea di continuare solo a leggere libri, partecipare a conferenze, portare avanti lunghe discussioni con amici vagamente interessati alla materia.

Non è un processo che porta a risultati immediati, ma un viaggio continuo che si evolve e si approfondisce nel tempo. Il processo di trasformazione che avviene nella persona richiede autenticità, discernimento, e un cuore aperto. Non è un percorso lineare in cui si ottengono subito risposte o esperienze trascendentali. I progressi sul cammino spirituale avvengono gradualmente e spesso in modi sottili e invisibili.

Un cammino in cui si cerca di consolidare il proprio contatto con la dimensione spirituale è un processo di scoperta in cui ogni passo compiuto porta a una maggiore comprensione di sé e del Divino, ma non esiste un "punto di arrivo" definitivo. Anche i maestri spirituali e i praticanti più avanzati continuano a crescere e ad approfondire la loro connessione spirituale.

L'approfondimento indica che man mano che il praticante fa dei progressi, la percezione del Divino, della vita e di sé stessi si espande. La spiritualità diventa sempre più integrata nella vita quotidiana e si trasforma in una consapevolezza costante. Nel tempo, le pratiche spirituali diventano più profonde, e ciò che inizialmente può sembrare difficile o poco comprensibile diventa chiaro e naturale con l'esperienza. Con il tempo, si sperimentano trasformazioni interiori profonde, che arricchiscono e danno significato alla vita.

Comunque, per ogni essere umano rimane, fino alla fine della propria vita, la incapacità di comprendere con la ragione l'essenza della dimensione spirituale. A questo limite insuperabile ci si deve semplicemente rassegnare. L'esperienza spirituale è accessibile solo a quelli che si connettono con essa attraverso una profonda emozione profonda che emana dal proprio cuore.

2. SCELTA INIZIALE

Leggere Libri Sulla Spiritualità

Di solito si incomincia con la lettura di testi sacri e spirituali. Tale studio può arricchire la vita in molti modi, offrendo guida, conforto, saggezza e ispirazione. Che si cerchi una maggiore comprensione del proprio percorso spirituale, una guida morale, o semplicemente un modo per connettersi con qualcosa di più grande, questi testi possono essere di grande ispirazione.

Essi trattano temi come l'anima, il destino, l'amore divino e la natura dell'universo, stimolando riflessioni profonde. Le parole di saggi, santi e profeti possono fornire un senso di pace interiore, rassicurando che le prove della vita hanno un significato più grande o che c'è una forza benevola che guida l'esistenza.

Leggere tali testi significa anche connettersi con una lunga tradizione spirituale e culturale. Alcuni testi sono scritti in un linguaggio poetico e simbolico. Sebbene essi siano spesso specifici a una particolare religione o cultura, molti dei loro insegnamenti sono universali. Alcuni sono opere letterarie straordinarie che offrono una grande ricchezza culturale e intellettuale. Queste letture possono ispirarti al punto di ottenere anche una esperienza 'trascendente' in cui percepisci la tua connessione con il Divino.

Varie Pratiche Spiritualì

1. Meditazione

Uno può trovare beneficio dal tentare spontaneamente la meditazione pur essendo un principiante e non avendo ben chiaro cosa si intende per 'meditazione.' È abbastanza comune concepirla come un lavoro mentale. Difficilmente uno comprende che lo scopo della meditazione è quello di annullare il pensiero e arrivare alla pura consapevolezza. Una pratica adatta a tutti è quella di osservare i propri pensieri senza giudizio. Ciò aiuta a controllare le proprie reazioni emotive e migliorare la qualità delle relazioni interpersonali.

Di grande aiuto sono le forme di meditazione che si focalizzano su quanto avviene nel proprio corpo, per esempio un suono interiore o semplicemente l'osservare il respiro. Queste possibilità verranno analizzate tra poco e considerate pratiche molto sane e adatte a tutti.

2. Mindfulness

Molti si interessano alla 'mindfulness', ovvero consapevolezza nel

quotidiano. La mindfulness implica essere pienamente presenti nel qui e ora, osservando ciò che accade dentro e intorno a noi senza giudizio. Si tratta di notare i pensieri, le emozioni, le sensazioni fisiche e l'ambiente circostante con un atteggiamento di curiosità e accettazione. La chiave è non farsi trascinare via da pensieri o emozioni, ma semplicemente riconoscerli e lasciarli andare. Le radici di questo insegnamento si trovano nelle tradizioni meditative orientali, in particolare nel buddismo, ma negli ultimi decenni esso è stato integrato in molte pratiche laiche e terapeutiche in tutto il mondo.

La mindfulness si integra con le attività quotidiane e può portare a un maggiore benessere mentale, emotivo e fisico. Con il tempo, la mindfulness può diventare una parte naturale del proprio modo di vivere, portando maggiore presenza, equilibrio e pace interiore.

3. Ritiri Spirituali

Un'ottima decisione è partecipare a dei ritiri spirituali dove si praticano in gruppo delle semplici tecniche di meditazione quasi sempre guidate. Partecipare ad un simile evento può rivelarsi un'opportunità unica per allontanarsi dalle distrazioni quotidiane e immergersi completamente in una atmosfera 'spirituale.' È quindi possibile raggiungere livelli di consapevolezza e comprensione difficili da ottenere nella vita di tutti i giorni.

C'è l'opportunità di coltivare la consapevolezza di sé e sperimentare un senso di unione con qualcosa di più grande di sé. La disciplina e l'impegno sono un elemento chiave per sviluppare una routine spirituale più strutturata e sostenibile anche al ritorno alla vita quotidiana. La disciplina acquisita in questi contesti potrebbe, almeno per un certo tempo, venire portata avanti anche dopo la fine del ritiro.

● **Mio consiglio: seguire un sentiero con solide basi**

Tra diverse possibili scelte che riguardano il sentiero spirituale da percorrere ti invito a scegliere un percorso che si basi su solide tradizioni fondate su una saggezza accumulata nel tempo. Questi offrono una struttura consolidata che ha dimostrato la sua efficacia nel corso dei secoli. Un percorso ben collaudato ti aiuta ad evitare confusione e incertezze. Tali insegnamenti hanno già aiutato innumerevoli persone.

Queste tradizioni mettono anche in guardia contro potenziali pericoli e trappole che possono sorgere lungo il cammino spirituale, come la manipolazione di energie senza la necessaria preparazione. Seguendo una solida tradizione spirituale diventi parte di una comunità che condivide i

tuo i stessi valori e obiettivi. Ciò ti offre un sostegno emotivo e spirituale, la possibilità di dialogo e confronto. Apprenderai criteri chiari per distinguere tra esperienze autentiche e ingannevoli, ottenendo una bussola affidabile se cerchi di navigare nelle complesse acque della crescita spirituale.

Accenno qui sotto a sei tradizioni molto, molto solide: la pratica dell'**ascolto dei suoni interiori** ovvero **Nada Yoga**; il cammino in varie fasi del **Nei Dan** ovvero **l'Alchimia interiore**; la tecnica dello **Zen**; le tecniche dei **Sufi**; la pratica del **Kriya Yoga (Respiro Spinale)** e, infine, il **Japa** ovvero **l'orazione interiore**. Qui sotto troverai una breve descrizione di quali siano i fondamenti di ciascuna pratica. A tali descrizioni segue sempre un commento.

I. Ascoltare i suoni interiori: il primo passo per ascoltare il suono di Om

La tecnica di ascolto dei suoni interiori, è una pratica meditativa che si fonda su un intenso sforzo protratto nel tempo volto a percepire all'interno della propria coscienza dei sottili suoni astrali. L'obiettivo è ascoltare una vibrazione spesso descritta come un ronzio o un suono continuo che risuona dentro il corpo e la mente. Questo suoni convergono verso il suono considerato sacro in molte tradizioni spirituali, specialmente nell'induismo, nel buddismo e nello yoga, che è il suono di Om, ritenuto essere il suono, l'essenza vibratoria da cui l'universo ha avuto origine.

"Om" è molto più di un semplice suono è spesso descritto come la somma di tutti i suoni e come la realtà che trascende il tempo. Meditare su "Om" è, quindi, un modo per connettersi con l'essenza dell'universo. Ascoltare questa vibrazione interiore ha un effetto trasformativo che calma la mente e ti immerge profondamente nello stato meditativo. Tale pratica richiede un grande impegno e ci sono varie scuole che la insegnano come ad esempio quelle legate al movimento Radhasoami.

Questi suoni, che sono interiori e chiamati suoni astrali, sono qualcosa di cui possiamo scrivere, ma non siamo in grado di capire cosa essi siano. Però possiamo dire cosa produce in noi questo ascolto. Esso produce una devozione illimitata verso il Divino. Vivendo tale pratica si può essere certi che il periodo in cui ci dedichiamo ad essa verrà ricordato con una nostalgia, con una dolcezza e un rapimento che non ha paragoni. Questo posso affermarlo in base alla mia esperienza.

II. Nei Dan (Alchimia interiore)

Il Nei Dan è una pratica spirituale taoista che mira alla trasformazione e alla coltivazione delle energie interne dell'individuo, portando alla

realizzazione spirituale e all'immortalità spirituale. È una delle tradizioni più profonde all'interno del taoismo e si concentra sul raffinamento dell'energia vitale Qi, dello spirito Shen e dell'essenza vitale Jing, e in fine al raggiungere uno stato di armonia e unione con l'universo.

Il Nei Dan ha radici nel taoismo antico e si sviluppa a partire dalle pratiche dell'alchimia esteriore, nota come Wai Dan, che coinvolgeva la trasformazione di sostanze fisiche (come metalli e minerali) per produrre elisir di lunga vita. L'alchimia interiore ha preso una direzione più introspettiva, focalizzandosi sul corpo e sulla mente come "laboratori" in cui avviene la trasformazione spirituale. Raffinare il Jing, il Qi e lo Shen favorisce la trasformazione dell'individuo e l'evoluzione spirituale.

Nella prima fase della Alchimia interiore, l'essenza vitale (Jing) viene trasformata in Qi. Questo processo richiede la conservazione del Jing, spesso associata a pratiche di moderazione sessuale e alla coltivazione di uno stile di vita equilibrato. Attraverso la meditazione e la respirazione, il Jing viene rafforzato e poi convertito in Qi. Una volta accumulato abbastanza Qi, esso viene ulteriormente raffinato per coltivare lo Shen (spirito). Questa fase richiede un lavoro intenso di respirazione controllata, meditazione e visualizzazione. Il Qi, ora trasformato in energia più sottile, stimola lo Shen, portando alla chiarezza mentale e alla pace interiore.

L'obiettivo finale è la trasformazione dello Shen in un'energia ancora più sottile, che porta all'illuminazione e alla connessione con il Tao. In questa fase, l'individuo trascende le limitazioni del corpo fisico e della mente, raggiungendo uno stato di unità con l'universo. Questo stato di realizzazione spirituale viene spesso descritto come "immortalità spirituale".

Nel Nei Dan, il corpo è visto come un sistema energetico, con tre centri energetici principali, chiamati Dantian. Il Dantian Inferiore (area addominale) è il luogo dove si raccoglie e si conserva il Jing. Il Dantian Medio (area del cuore) è il centro della vitalità fisica collegato al Qi. In esso avviene la trasformazione emotiva e spirituale. Il Dantian Superiore (area della testa) è il centro dello Shen, della consapevolezza spirituale e della connessione con il Divino.

Le pratiche del Nei Dan includono tecniche avanzate di respirazione, meditazione, visualizzazione e lavoro con l'energia interna. Alcune delle pratiche comuni includono una tecnica che coinvolge la regolazione del respiro per equilibrare e dirigere il Qi attraverso il corpo. In base a quello che ho capito, il fatto di dirigere il Qi attraverso il corpo viene identificato

con la misteriosa esperienza della 'respirazione embrionale.'

La 'respirazione embrionale' prevede di raggiungere uno stato di purezza e tranquillità in cui il respiro diventa così lento e naturale da essere simile a quello di un embrione nel grembo materno, che non respira con i polmoni, ma si nutre attraverso l'energia vitale. Tale stato è descritto come una respirazione molto sottile, quasi impercettibile, che diventa sempre più interna e delicata man mano che la pratica progredisce. Essa implica un profondo stato di quiete mentale.

Questa respirazione è prevalentemente addominale e quindi il Dantian è fortemente coinvolto. Si spiega che in tal modo avviene un assorbimento diretto di energia dall'ambiente e dall'universo.

Un grande fonte di ispirazione per comprendere questo stato la troviamo nel pensiero di Sri Aurobindo e di Mère. Purtroppo loro affermano di non possedere una mappa precisa di questo cammino. Loro si sentivano dei pionieri che procedevano nell'ignoto. Mère usava espressioni poetiche come: "Oltre l'incognito / mari di infinito lucente" riferendosi a qualcosa di infinitamente bello situato al di là del conosciuto e al di là anche di ogni incerta ipotesi o speranza. Quello che possiamo apprendere dal loro insegnamento è che ogni volta che nel nostro percorso troviamo degli ostacoli che non sappiamo come superare possiamo ricorrere al miglior alleato ovvero il nostro corpo ovvero la 'mente delle cellule.'

Ogni volta che noi con qualsiasi mezzo riusciamo a guidare la nostra consapevolezza verso le cellule del corpo stiamo facendo l'unica cosa giusta che possa aiutarci davvero. La sensazione è che questa azione sia un mezzo perfetto di guarigione.

Per concludere questo discorso, mi sento in obbligo di citare l'importanza di una pratica tibetana che emerge come sviluppo del Nei Dan. Mi riferisco al Tummo. Questa semplice pratica, se appresa bene e se praticata con molta saggezza, porta come una freccia l'essere umano nel regno della dimensione spirituale.

III. Zen

Lo Zen è una pratica spirituale e una scuola di buddismo che si concentra sulla meditazione e sull'esperienza diretta della realtà, al fine di raggiungere l'illuminazione. Derivato dal termine sanscrito "dhyāna", che significa "meditazione", lo Zen si sviluppò in Cina come Chán e si diffuse successivamente in Giappone, dove prese il nome Zen. Oggi, è una delle tradizioni spirituali più influenti e riconosciute in tutto il mondo,

apprezzata per la sua semplicità, la sua attenzione alla consapevolezza e la sua enfasi sulla vita vissuta pienamente nel momento presente.

Molto nota è la Meditazione Seduta (Zazen) la quale è il cuore della pratica Zen. L'obiettivo di Zazen non è "pensare a nulla", ma lasciare che i pensieri fluiscano senza attaccamento, sviluppando una profonda consapevolezza del momento presente. Attraverso questa pratica, si coltiva la capacità di osservare la mente e le sue fluttuazioni senza essere coinvolti nei pensieri o nelle emozioni.

Satori o Kensho sono i termini usati per descrivere l'esperienza in cui si comprende l'essenza della realtà e della vita senza l'interferenza dell'ego. Questo risveglio è considerato un'esperienza improvvisa e trasformativa, che va oltre le parole e i concetti.

La pratica Zen si basa su una vita semplice, essenziale e priva di complicazioni inutili. La semplicità esteriore è vista come un riflesso di una mente semplice, chiara e focalizzata. La bellezza dello Zen è spesso espressa attraverso l'arte, la cerimonia del tè, e l'architettura, tutte caratterizzate da linee pulite, minimalismo e armonia con la natura. Lo Zen respinge la dipendenza da testi scritti o da insegnamenti intellettuali. Anche se i maestri Zen offrono istruzioni, lo Zen è una pratica che deve essere vissuta e realizzata personalmente attraverso la meditazione e l'esperienza diretta. La verità non può essere trasmessa con parole, ma solo vissuta nel profondo di sé.

Nella mia, breve ma intensa, pratica dello Zen posso dire che ottenni uno stato di calma e di tranquillità sia mentale che emotiva mai sperimentata prima. Evoco quel periodo pensando ad una poesia di un maestro Zen. Si tratta di un componimento abbastanza lungo e di cui ricordo sono alcuni versi.

Le nuvole bianche scendono e scompaiono.
Sola, possente ed alta, si staglia la vetta della montagna verde
e mette alla sua ombra i cento monti.
Il vento si calma, le onde scompaiono,
l'oceano diventa calmo.
Con la sera i fiori si chiudono,
la gente va a casa
e la pace della montagna diventa profonda.

Quando mi soffermo sull'ultimo verso mi pare di cogliere il senso dello Zen. Una pace incredibilmente profonda è infatti quello che il ricordo di tale pratica mi suggerisce.

IV. Sufismo

Il Sufismo è la dimensione mistica e spirituale dell'Islam, che si concentra sull'esperienza della purificazione del cuore, l'intensificazione dell'amore per il Divino e l'esperienza diretta di esso. I praticanti del Sufismo, chiamati Sufi, seguono varie tecniche spirituali per raggiungere una connessione più profonda con Dio (Allah) e per purificare la propria anima dagli attaccamenti mondani. Queste tecniche sono tramandate all'interno di confraternite sufi, ciascuna con i propri insegnamenti e metodi specifici.

Il fine ultimo del Sufismo è raggiungere l'unione con Dio, conosciuta come 'fana' (estinzione dell'ego). L'amore per Dio è centrale nel Sufismo. I Sufi vedono ogni atto di adorazione e servizio come un'espressione d'amore verso Dio. Questo amore si riflette anche nelle poesie mistiche di grandi maestri sufi, come Rumi e Hafiz, che celebrano l'unione con il divino come un atto di profondo amore e devozione.

I Sufi cercano di purificare il proprio cuore dalle impurità dell'ego, come l'orgoglio, l'avidità, la gelosia, e l'arroganza. Questo processo è necessario per avvicinarsi a Dio, poiché un cuore puro è considerato il luogo dove risiede la luce divina.

Se volete capire quale sia la base del Sufismo cercate di intuire quello che loro intendono come 'cuore.' Quando si pratica il Dhikr che è una preghiera unita a movimenti della testa, si cerca una cosa sola: uno stato di ebbrezza sperimentato a livello del loro cuore fisico. Lo stesso obiettivo è cercato ascoltando musica, poesia o canti mistici. L'obiettivo è l'innalzamento dell'anima a stati più elevati di consapevolezza spirituale e unione con Dio.

Non saprei cosa aggiungere se non provare ad evocare questa ebbrezza che si sperimenta nel 'cuore' citando alcuni versi di una poesia di Rumi

Fin dall'inizio della mia vita ho cercato il tuo volto ma oggi l'ho visto.
Oggi ho visto il fascino, la bellezza, l'insondabile grazia del volto che
stavo cercando.

Oggi ti ho trovato e tutti quelli che ieri ridevano di me e mi schernivano
adesso si lamentano di non aver cercato come ho fatto io.

Sono sconcertato dalla magnificenza della tua bellezza e desidero vederti
con cento occhi. Il mio cuore ha bruciato di passione e ha sempre cercato
questa bellezza che adesso vedo.

Hai dato un nuovo respiro di vita dentro di me, adesso sono diventato il
tuo sole e anche la tua ombra. La mia anima sta urlando in estasi.

Ogni fibra del mio essere è innamorata di te.

Il tuo splendore ha acceso un fuoco nel mio cuore

e ha fatto radiante per me la terra e il cielo.
La mia freccia d'amore è arrivata alla meta;
adesso sono nella casa della misericordia
ed il mio cuore è un luogo di adorazione.

V. Kriya Yoga (Respira spinale)

La tecnica del 'respiro spinale' è una pratica di respirazione consapevole che si concentra sull'energia che scorre lungo la colonna vertebrale. La colonna vertebrale è considerata un canale energetico centrale nel percorso spirituale ed è infatti il percorso che l'energia vitale (Prana) compie lungo i Chakra, i centri energetici situati lungo di essa.

La pratica cominciando con dei respiri profondi e lenti. In seguito alla ripetizione di vari respiri, essi tendono a scomparire lasciando lo spazio ad uno stato di enorme calma. Lo scopo di questa tecnica è eliminare la dipendenza dal fenomeno del respiro che lega l'anima al corpo.

Chiariamo con calma come questo avviene. Per liberarsi da questa dipendenza è necessario concentrarsi sul respiro e poi lentamente interiorizzarlo. Questo significa riuscire a percepirlo non come aria che entra ed esce dai polmoni ma come energia che sale e scende nella spina dorsale. Il contatto con la dimensione spirituale avviene durante lo stato di assenza di respiro. Questo stato può sembrare impossibile, ma in realtà può essere raggiunto. Quando la pratica è eseguita correttamente e la mente e il corpo sono in condizioni ottimali (completa quiete mentale e buona salute fisica) tale stato appare.

Con questa pratica il respiro diventa qualcosa di diverso da quello che è fisicamente, ovvero un flusso d'aria. Diventa uno stato di eterna tranquillità vissuto senza respiro. L'esperienza di questo evento è un fatto che lascia la propria coscienza scioccata. Pur mantenendo una calma quasi innaturale, colui che pratica sente un senso di libertà sconfinato. Libertà da tutto: principalmente dai problemi della vita e dalle leggi fisiche a cui, apparentemente, sembrava di non poter sfuggire. Tu ti trovi di fronte alla dimensione spirituale e gioisci di una intima felicità.

VI. Japa (mantra)

Ho pensato di parlare di questa pratica solo alla fine in quanto essa è estremamente facile da eseguire mentre è quasi impossibile comprendere la ragione della sua utilità.

Il termine "Japa" deriva dalla radice sanscrita "jap", che significa "sussurrare" o "ripetere in modo sommesso". Ho spiegato come avviene

questa pratica nel capitolo 11 del libro sul Kriya Yoga. Il Japa è una pratica spirituale che consiste nella ripetizione costante di un mantra, un nome divino o una o più sillabe sacre. Comunemente si crede che il Japa consista nel rivolgere il proprio pensiero, le proprie parole o il proprio cuore a una divinità, all'universo, o a una forza superiore, cercando di stabilire con tale dimensione una connessione profonda e personale. Il Japa è visto come un mezzo per invocare la presenza del Divino. Io la penso diversamente.

Ora provo a spiegare quello che è molto difficile da capire. Questa pratica serve essenzialmente per curare un particolare disturbo neurologico molto comune a noi esseri umani: il troppo pensare e pensare inutilmente procurandoci solo dei danni. Questo fatto non viene capito perché sono pochissime le persone che sono consapevoli di vivere una vita innaturale.

Quando uno cerca di concentrarsi su qualcosa e non ci riesce poiché è continuamente disturbato da illimitati pensieri, forse comincia a intuire, ma solo vagamente, la gravità del problema. La pratica del Japa è un mezzo progettato per guarire e quindi calmare la mente. Naturalmente è vero che alcune persone hanno ottenuto l'illuminazione solo utilizzando le pratiche del Japa (mantra) ma generalmente sono le tecniche successive al Japa che conducono ad ottenere l'esperienza del Divino.

Il Japa genera una vibrazione spirituale che calma il rumore di fondo presente nella mente. Questa calma meravigliosa è come un balsamo che è essenziale nel sentiero spirituale. Le pratiche elevate richiedono una mente estremamente calma e concentrata che sia in grado di percepire qualcosa di sottile, di molto sottile (suoni interiori, respiro embrionale quindi quasi inesistente, sovrumana pace, ebbrezza nel cuore.) Ebbene quando cerchi di percepire quello che la tua procedura richiede, se tu prima non hai calmato la tua mente, e quindi non hai eliminato il suo rumore di fondo, tu rischi di non percepire nulla. La difficoltà primaria è che tu hai una vibrazione di disturbo dentro di te durante la tua pratica spirituale.

Il Japa serve quando tu hai vissuto una giornata nel solito modo ovvero con la mente attiva in modo disordinato e non riesci ad ottenere subito la calma perfetta. In questo caso la mente è irrimediabilmente ferita dallo strapotere che i pensieri irrequieti hanno su di te. Non c'è rimedio a questo, se non prima praticare molto Japa calmando la mente possibilmente ore prima di praticare le tecniche sottili. Noi siamo esseri umani. Per noi ci vuole un certo tempo per calmare il rumore di fondo dei nostri pensieri utilizzando lo strumento del japa.

3. DECISIONI CHE POSSONO PORRE PROBLEMI O PERICOLI

Il numero di persone che sono veramente preparati per seguire un sentiero spirituale e lo vedano come la cosa più importante nella loro vita sia molto piccolo.

Quando pensiamo alla dimensione spirituale, più che pensare noi sentiamo qualcosa nel regno delle nostre emozioni. Se vogliamo associare delle parole a queste emozioni, ci viene spontaneo fare riferimento a termini come "Bellezza", "Amore", "Gioia". Certo questi termini possono essere discussi dai filosofi, dagli psicologici ma per noi non sono oggetto di complicate riflessioni. La nostra vita cambia quando abbiamo certe esperienze che ci emozionano fortemente e ci lasciano un ricordo indelebile. Certe esperienze ci fanno piangere di gioia. È in quei momenti che ci è venuta l'intuizione che quello che provavamo apparteneva ad una dimensione che stava al di là della dimensione materiale o mentale. Avremmo voluto riprovare tale emozione ed in effetti abbiamo cercato di fare delle azioni per riprodurre tale evento. Forse abbiamo pensato di apportare dei cambiamenti alla nostra quotidianità per far sì che tale esperienza si ripetesse ancora ed ancora. Qualcuno ha deciso di creare un cambiamento radicale per continuare a vivere sempre immerso in quella dimensione. Qualcuno ha formulato il pensiero: questo è quello che voglio veramente. Non desidero altro! Questo è un modo buono, onesto di voler muoversi verso la dimensione spirituale pur non avendola ancora sperimentata. Purtroppo questo non avviene per tutte le persone.

● Esoterismo e speranze assurde

Alcune persone non possiedono l'intuizione corretta di cosa cercare. Esse possono andare alla ricerca di esperienze occulte ed esoteriche oppure alla ricerca di qualcosa che arrechi benefici alle prestazioni del proprio fisico o della propria mente. Questo potrebbe essere l'inizio di grossi problemi o comunque di una grande perdita di tempo.

Alcuni, proponendosi di affrontare un percorso mistico, finiscono col coltivare la speranza di aumentare il potenziale della loro mente. Voler intraprendere il percorso spirituale continuando solamente a studiare testi esoterici è una impresa che non porta a niente. Questo succede quando essi sentono i limiti della loro capacità di concentrazione mentre praticano delle tecniche mistiche. A mio avviso la capacità di concentrarsi aumenta naturalmente conoscendo la gioia sconfinata che si può ottenere praticando un percorso spirituale pur affrontando delle continue distrazioni.

Chi cerca le esperienze magico-esoteriche non solo non ottiene alcuna esperienza spirituale ma se nel proprio cuore possiede una minima aspirazione verso la dimensione spirituale essa inevitabilmente si inaridisce. Ci sono concetti nel pensiero esoterico che, se applicati in pratica, riescono a rovinare tutto. Se uno ha avuto una serie di profonde emozioni e queste lo hanno portato in contatto con una dimensione grande, nobile, dovrebbe non cercare altro che non sia il rendere stabile tale contatto.

Per tale motivo abbandonate certi studi, dimenticatevi del tutto e lasciatevi avvolgere dalla poesia dell'esperienza già avuta. A me questo sembra ovvio, naturale ma non è altrettanto ovvio per tutti. Purtroppo, ci sono persone che non possiedono una aspirazione spirituale che sia sincera, genuina e intensa.

- **Speranza di poter seguire un percorso spirituale basato solo sulla scienza**

I processi che si dichiarano "scientificamente" validi sono attraenti per molti. È necessario riconoscere che la ricerca scientifica si fonda su prove empiriche, dati misurabili e metodi di indagine ripetibili, mentre la spiritualità si occupa di regni interiori, esperienze soggettive e significati profondamente personali. Un percorso spirituale richiede un'aspirazione che viene dal cuore, piuttosto che dal ragionamento. Non si può perseguire un percorso spirituale basandosi esclusivamente sulla sua presunta base scientifica.

La spiritualità è incentrata sulla ricerca di un significato e sulla connessione con il trascendente. I metodi scientifici non possono essere utilizzati per replicare la pace interiore e la gioia che le realizzazioni spirituali arrecano. La spiritualità raggiunge le parti più intime dell'essere umano, dove la logica e la razionalità vengono sostituite dalla fede, dall'intuizione e dall'aspirazione del cuore. La spiritualità si concentra su dimensioni dell'esistenza che vanno oltre la portata della scienza e richiede una strategia che enfatizzi il cuore, l'anima e lo spirito.

- **Osservazione sui cosiddetti "Cammini di crescita personale"**

Un percorso di "crescita personale" dovrebbe essere un processo intenzionale di miglioramento di sé stessi. Gli obiettivi non sono molto precisi: la persona pensa idealmente ad un maggiore equilibrio, consapevolezza e realizzazione del proprio potenziale. Tale lavoro consiste nel riflettere su ciò che si desidera migliorare o cambiare nella propria vita, stabilire obiettivi chiari, che siano raggiungibili. Si cerca il supporto di

coach, mentori che aiutino a riconoscere i propri punti di forza e quelli di debolezza.

Si cerca di comprendere i propri modelli di comportamento: capire meglio chi siamo, come reagiamo alle situazioni, e dove possiamo migliorare. Ciò include affrontare le emozioni difficili, come la paura o la rabbia, e sviluppare la capacità di essere calmi e resilienti nelle avversità. La crescita personale consente di sviluppare una maggiore empatia, ascolto e comprensione degli altri, la qualcosa significa anche accettare e amare sé stessi per ciò che si è. Questo non significa rinunciare al miglioramento, ma piuttosto imparare a rispettare i propri limiti e ad abbracciare la propria unicità.

Sfortunatamente si crede che siano gli sforzi mentali a costituire la preparazione per il viaggio mistico. Quando parlo di "grande illusione", mi riferisco al non comprendere che spiritualità richiede il controllo della mente inquieta, non il lavoro mentale. Questo è il problema. Devi abbandonare un obiettivo che anch'io, come un idiota, ho perseguito per anni e anni. Parlo dell'idea di pulire, di migliorare con i proprio sforzi la propria personalità, il proprio Ego. Questa idea (come l'idea di bruciare il karma) è un'idea New Age. Coloro che cercano di migliorare la propria personalità continueranno a farlo secolo dopo secolo. Nessun lavoro mentale riesce a pulirti nella tua integrità e nemmeno pulire qualche piccola parte di te. Esso non riesce a farti morire a te stesso e rinascere allo Spirito. L'Ego non può essere migliorato, reso più trasparente, più civile. L'Ego può solo morire.

Se vuoi seguire un percorso spirituale, devi considerare l'altro lato dello schermo mentale. Bisogna andare oltre lo schermo e non pretendere di cambiare la mente. Essa non cambierà mai. La sua natura è intrinsecamente limitata. Se vuoi andare oltre lo schermo non dovrai mai utilizzare lo schermo stesso ma annientarlo. È questo schermo che ti fa sentire impuro, non degno per il momento di affrontare il sentiero spirituale. Questa idea è l'essenza della grande illusione. Questa convinzione limitante, ti tiene bloccato e ti impedisce di raggiungere una reale trasformazione interiore. I tanti possibili percorsi di crescita personale forniscono una speranza di uscire da questi sensi di colpa e di inferiorità per mezzo di strumenti psicologici. Essi si basano sulla discussione con una persona considerata come una guida esperta oppure con un gruppo di persone considerate degli amici con cui ci si confronta parlando con sincerità dei propri limiti e delle proprie difficoltà. Secondo me tali metodi conducono a poveri risultati.

Proviamo a capire come lavora la mente. L'illusione che essa crea è l'idea

che il proprio valore risieda esclusivamente nella propria identità esterna: il ruolo che svolgi, i tuoi successi, come gli altri ti vedono. L'ego costruisce una narrazione di chi sei. Tutto questo è solo uno strato superficiale della tua essenza. La soluzione è riconoscere che la nostra vera natura è molto più vasta, connessa a una dimensione spirituale più alta.

Ebbene questa dimensione non la puoi trovare nella approvazione da parte di altre persone, ci vuole una trasformazione interiore e un cambiamento di prospettiva sulla vita e sul significato dell'esistenza. E questo può avvenire solo seguendo un sentiero spirituale. Quindi evitiamo di rimanere intrappolati in una rete di credenze limitanti che ci fanno vedere il mondo in maniera distorta. Queste credenze sono frutto della 'grande illusione', perché non riflettono la nostra vera essenza, ma sono solo proiezioni mentali.

La 'grande illusione' include anche la paura che il cambiamento sia rischioso o doloroso. Molti di noi restano bloccati in schemi di vita che non ci servono più, per paura di lasciare la nostra zona di comfort. Questo è un grande inganno, perché il vero cambiamento, sebbene possa essere difficile all'inizio, è ciò che porta alla libertà interiore e alla realizzazione del nostro potenziale. Superare la 'grande illusione' avviene attraverso la meditazione e non l'esplorazione intellettuale del sé. È il mondo dello Spirito che ti aiuta a realizzare quanto tu sia intrappolato nelle illusioni.

In conclusione cerchiamo di trovare il coraggio per porre fine al lavoro inutile di seguire per anni un percorso di crescita personale basato su un lavoro mentale. Smettiamo di considerare noi stessi con eccessiva severità e vivere nei sensi di colpa. Abbandona l'illusione che tu devi prima diventare un 'buon devoto' e solo dopo muovere i primi passi sul sentiero spirituale. Purtroppo, fare questo si tradurrà nel non iniziare mai il percorso spirituale perché non ti sentirai mai preparato. Accetta te stesso per quello che sei. Non credere che l'autodisciplina e lo sforzo di migliorare te stesso come essere umano possano sradicare nella tua coscienza le radici dell'iniquità e dell'egoismo. Non c'è bisogno di abbinare ad un percorso spirituale un lavoro psicologico. La tua natura umana non può essere redenta attraverso il puro lavoro mentale. Goditi le tue pratiche mistiche e perditi in quello che esse ti danno.

● **Problemi mentali seri richiedono specifiche cure professionali**

Infine riconosciamo una cruda verità: non si possono curare i problemi mentali, come per esempio nevrosi, utilizzando procedure spirituali. Ci sono persone che si sono rivolti alle pratiche mistiche sperando di poter risolvere con l'aiuto di esse, problemi di salute mentale. Spesso tali persone

sono state incoraggiate a seguire tale strada da alcuni amici che non hanno problemi mentale e seguono con successo il percorso spirituale. La gioia, la pace che hanno ottenuto con tali pratiche li ha spinti a illudere queste persone.

Ebbene, nel percorso spirituale, i risultati si ottengono quando una persona è genuinamente coinvolta nelle pratiche richieste. Quando qualcuno soffre di nevrosi, in genere non prova una vera devozione, non ne è capace. Senza il coinvolgimento non c'è amore per il Divino ma solo curiosità. Essi pensano alla tecnica con sospetto: "Funzionerà davvero?" Rimanere delusi costituirà per loro una preoccupazione costante. La pratica sarà caratterizzata da poca concentrazione e il trasporto emotivo sarà quasi nullo. Il fallimento sarà inevitabile. Il bene supremo dato dalla dimensione dello spirito può essere sperimentato solo dagli esseri umani che lo collocano con sincera fiducia nell'area ideale del sacro.

• **Ruolo di un Guru**

Un maestro spirituale, che sia onesto nei suoi intenti e abbia una buona formazione pratica può rivelarsi un grande aiuto. Attraverso lezioni, discorsi e pratiche guidate, il maestro aiuta i discepoli a comprendere i principi spirituali, a superare le sfide interiori e a trovare il proprio percorso verso l'illuminazione o la realizzazione di sé. I maestri spirituali spesso trasmettono delle conoscenze adattandole alle esigenze e alle capacità dei loro discepoli. Il maestro spirituale dovrebbe agire anche come un modello di vita, incarnando i principi e i valori che insegna. La sua vita diventa un esempio di come vivere in armonia con gli insegnamenti spirituali, offrendo ai discepoli una guida pratica su come applicare questi principi nella propria vita quotidiana. La coerenza tra le parole e le azioni di un maestro è spesso una fonte d'ispirazione per chi lo segue.

Il ruolo di un maestro spirituale è offrire supporto e consulenza su questioni spirituali e personali. Egli aiuta i discepoli a navigare attraverso le difficoltà della vita, superando ostacoli interiori come la paura, il dubbio e l'ignoranza. Per seguire il cammino spirituale, bisogna avere impegno e disciplina. L'istituzione e il mantenimento di una pratica spirituale regolare è incoraggiata da un maestro spirituale. I discepoli sono aiutati a superare l'inerzia, la pigrizia e le distrazioni attraverso il suo incoraggiamento alla perseveranza.

Un buon insegnante è responsabile di preservare l'integrità degli insegnamenti e di trasmetterli ai discepoli in modo autentico, assicurando che la saggezza della tradizione continui a essere viva e accessibile. Il compito di un maestro non riguarda semplicemente l'acquisizione di nuove

conoscenze, ma piuttosto la rimozione degli strati di condizionamento, paura e ignoranza che impediscono di vedere la realtà così com'è.

Purtroppo è difficile mantenere una pratica regolare e coerente senza il supporto di un insegnante o di una comunità ed è una mossa rischiosa abbandonarla quando le cose si fanno difficili. Gli insegnanti o le guide spirituali possono offrire correzioni e feedback essenziali per evitare errori comuni nella pratica. Un insegnante spirituale esperto può aiutare a superare blocchi e sfide interne che potrebbero essere difficili da affrontare da soli. La crescita spirituale può essere accelerata e approfondita tramite una guida esterna che introduce il praticante a insegnamenti o pratiche che non avrebbe scoperto da solo. La spiritualità può essere un viaggio solitario, ma se sei in contatto con una comunità o un gruppo di praticanti, questi possono fornire supporto, ispirazione e confronto.

In molte discipline spirituali si insiste sull'importanza del rito iniziatico. A mio parere troppa insistenza è una cosa sospetta su cui dobbiamo porci delle domande. Quando mi chiedo cosa succede durante il processo di iniziazione, non ho dubbi: non succede niente, se non una forte emozione. Può capitare che in alcuni rari casi accada qualcosa di più profondo. Ma evitiamo di fantasticare e immaginare eventi misteriosi. È essenziale fermare il nostro pensiero in modo da non lasciare spazio all'immaginazione. Riconosciamo che tale rituale possiede un grande impatto emotivo che si imprime nel nostro inconscio e ci spinge a rimanere fedeli sia alla pratica che alla persona che ci ha iniziato. Evitiamo di credere che il nostro karma verrà in parte distrutto dall'aiuto del Guru. Non possiamo credere che il nostro fardello di cattive azioni che abbiamo compiuto in un lontano passato vada ad aumentare il karma del proprio Guru. Questo è proprio quello che certi Guru affermano. Non è più logico credere che ognuno dovrà fare i conti con il proprio karma? A me viene da sorridere quando un maestro rassicura che assumerà su di sé parte del karma dei suoi discepoli. Tante volte mi chiedo dove trovi il coraggio di fare tali affermazioni.

Ricordiamo che un maestro è un essere umano e ha dei limiti. Ogni maestro è influenzato dall'educazione che lui ha ricevuto ed eventualmente dalla particolare religione che lo ha influenzato negli anni della sua infanzia. Un maestro cerca di presentarsi come una persona perfetta. Eppure il discepolo deve smontare, attraverso molta riflessione, certi condizionamenti ricevuti inconsapevolmente dal maestro. Per esempio spesso il discepolo tende a prendere troppo sul serio quando il suo maestro si lascia andare a certe fantasie. È importante che il discepolo impari a ragionare con la propria testa. Però questo nulla toglie all'affetto e

ammirazione che il discepolo proverà per il suo maestro. Quindi è bene ricordare che un Guru non è una persona perfetta ma un essere umano che ha dei limiti dovuti alla sua educazione e alla sua cultura.

Comunque se una persona non riesce a contattare un vero Guru non deve disperare. Può incominciare il suo percorso facendosi aiutare dagli insegnamenti che trovati in qualche libro. Basta pochissimo per incominciare. Poi la vera ispirazione arriverà col tempo: con altri libri, con un viaggio, con l'incontro con qualche persona dotata di esperienza in questo campo. Secondo me è vero che avere vicino un esperto sarebbe la miglior cosa. Ma l'evento più importante avviene quando una persona avverte dentro di sé la presenza del Guru interiore che è una solida realtà ed è l'unica che ci può aiutare sempre. Con tale comprensione ci si libera dalla necessità di seguire un Guru in carne e ossa e si diventa un autodidatta che procede sui propri piedi. Se un persona trova il coraggio di fare questo e riesce a farlo potrà evitare tante delusioni e inutili perdite di tempo.

Infine ricordiamo che è importante esaminare criticamente qualsiasi insegnamento o pratica, confrontandoli con la propria esperienza interiore e con la saggezza di tradizioni consolidate. Questo approccio aiuta a evitare di seguire ciecamente dottrine che potrebbero essere basate su falsità o manipolazioni. Non tutti gli insegnamenti o i maestri spirituali sono autentici. Mentre è importante apprendere da guide e tradizioni, è altrettanto cruciale fidarsi del proprio intuito. Se qualcosa non sembra giusto, anche se proviene da una fonte rispettabile, è fondamentale ascoltare quella voce interiore. Questo protegge dall'aderire a percorsi che potrebbero essere sbagliati per sé stessi.

Il viaggio della spiritualità è profondamente personale ed è essenziale avere la capacità di esplorare, riflettere e crescere da soli. Tuttavia, è fondamentale considerare l'equilibrio tra auto-insegnamento e guida esterna. Alcune aree della spiritualità possono essere complesse o difficili da comprendere e un approccio totalmente autodidatta potrebbe causare confusione o errori di giudizio.

Il vantaggio di essere autodidatti è quello di poter indagare varie tradizioni, pratiche e insegnamenti spirituali al tuo ritmo e livello di interesse. Hai la libertà di perseguire un'autentica crescita personale e scoprire cosa risuona veramente con te senza essere vincolato da una singola prospettiva o metodo. Gli individui autodidatti hanno la capacità di adattare le loro pratiche spirituali alle loro esigenze e circostanze specifiche. I tempi e il modo in cui pratici possono essere adattati per integrare la spiritualità nella tua vita quotidiana in modo organico e personalizzato. I percorsi

autodidatti ti aiutano a rafforzare la tua fiducia nel tuo intuito e nella tua guida interiore. In assenza di un insegnante, sviluppi una connessione più intima con la tua voce interiore e il Divino affidandoti al tuo discernimento e ai tuoi sentimenti.

È un fatto positivo il nascere spiritualmente all'interno di una struttura specifica, guidati da una guida scelta con cura. Ma è inevitabile che ciascuno rimanga solo prima o poi. In tal caso si migliora il proprio percorso in un modo profondamente personale. È necessario quindi rimanere sempre aperti all'apprendimento da altre fonti, evitare l'isolamento e godere della libertà e della flessibilità dell'esplorazione personale.

Per concludere, posso affermare di aver incontrato insegnanti che mi hanno lasciato estremamente deluso. Non c'era alcuna indizio di intelligenza o umanità da parte loro. Con il passare del tempo, ho capito che non potevo continuare a vivere in una gabbia di credenze, abitudini e atteggiamenti basati sul conformarsi a determinati schemi. È stato affermato che coloro che non hanno un Guru usano il loro ego come loro Guru. È possibile che ciò sia vero. Tuttavia, sono convinto che abbinare esperienza pratica e intuizione possa aiutare chiunque a migliorare il proprio percorso spirituale senza bisogno del permesso altrui!

• **Dipendenza da sette o grandi organizzazioni**

Un atteggiamento immaturo è quello di affidarsi completamente al fascino di seguire un qualche strano e bizzarro maestro spirituale abbandonando il buon senso. Può essere difficile da riconoscere, ma la mente che ci dirige lungo il percorso spirituale è anche l'avversario intento a distruggere tutto.

È evidente che molti ricercatori spirituali hanno delle vulnerabilità psicologiche. È una sfortuna che la mente, che sembra intelligente, sia disposta ad accettare le aspettative più ridicole quando si avvicina al percorso mistico. Crediamo veramente che una persona matura che pratica costantemente la meditazione siano libera da aspettative impensabili e irrazionali che contraddicono le fondamenta stesse del percorso spirituale?

Stare lontano dalle sette è importante per una serie di motivi legati alla sicurezza personale, alla libertà individuale e al benessere psicologico e spirituale. Le sette spesso utilizzano tecniche di controllo mentale per manipolare i loro membri. Queste tecniche possono includere isolamento sociale, indottrinamento intensivo, e manipolazione emotiva, tutte mirate a rendere i membri dipendenti dalla setta e dal suo leader. Questo controllo può portare alla perdita della capacità di pensare in modo critico e

autonomo, rendendo difficile per i membri lasciare la setta o prendere decisioni per il proprio bene.

Numerose sette sfruttano il benessere emotivo e finanziario dei loro membri. Spesso, i leader di queste organizzazioni chiedono ingenti donazioni di denaro o di beni materiali, sostenendo che queste contribuzioni siano necessarie per la "salvezza" o per il raggiungimento di obiettivi spirituali elevati. Le sette tendono a isolare i loro membri dal mondo esterno, inclusi amici, famiglia e la società in generale. Questo isolamento può essere fisico, emotivo e psicologico, creando un ambiente in cui la setta diventa l'unico punto di riferimento per il membro. L'isolamento rafforza la dipendenza dal gruppo e riduce la capacità del membro di vedere la realtà al di fuori della setta.

L'ambiente manipolativo e coercitivo delle sette può avere gravi effetti sulla salute mentale e fisica dei loro membri. Le pressioni psicologiche, l'isolamento, e le aspettative irrealistiche possono portare a stress cronico, ansia, depressione, e in alcuni casi, a problemi di salute fisica. Inoltre, alcune sette promuovono pratiche mediche non sicure o scoraggiano i loro membri dal cercare cure mediche tradizionali. Una setta potrebbe cercare di eliminare l'unicità dei suoi membri esigendo la completa sottomissione alla volontà del gruppo o del leader. I membri perdono la loro identità quando rinunciano alle loro convinzioni, ai loro valori e alle loro connessioni personali per seguire le istruzioni della setta. Abbandonare la setta può portare a una profonda crisi di identità e a un senso di perdita, che è il risultato di questo processo.

Spesso, le sette causano danni o distruzioni alle relazioni con familiari e amici. I membri possono essere spinti a porre fine ai loro legami con chiunque sia al di fuori della setta, compresi coloro che tentano di aiutarli. L'isolamento sociale è un problema che danneggia le relazioni e rende difficile per i membri abbandonare la setta, poiché perdono il supporto esterno. Le sette promettono spesso crescita spirituale o illuminazione, ma in realtà ostacolano il vero sviluppo spirituale. L'enfasi è posta sull'adorazione del leader o sulla conformità alle regole della setta, piuttosto che sull'autentica esplorazione interiore e sul progresso spirituale.

Mantenere una sana distanza da ogni struttura settaria permette di preservare la propria autonomia, sviluppare relazioni autentiche, e perseguire una crescita spirituale genuina, basata su principi di libertà, amore e rispetto reciproco. Stai attento a non dipendere totalmente dalle grandi organizzazioni che offrono insegnamenti spirituali validi. Spesso esse sembrano perfette all'inizio ma poi si rivelano delle gabbie che ti

riempiono la testa di tante cose non essenziali e comunque ti offrono degli insegnamenti diluiti e non adatti a te come individuo unico e speciale. Puoi servirtene per alcuni anni. Ma poi è bene che tu cerchi la tua strada.

Seguire rigorosamente le ingiunzioni di un'organizzazione spesso sembra una decisione assurda. Il discepolo è convinto che usare la logica e apportare piccole modifiche alla conoscenza acquisita sia sempre un segno di stupida arroganza. Il termine "lealtà" è spesso usato nelle organizzazioni per descrivere la rinuncia alla capacità di ragionare e prendere decisioni. Purtroppo, alcuni discepoli diventano come gli animali nutriti dagli umani e perdono la loro capacità di essere autosufficienti. Se spieghi questo alla gente, ti troverai di fronte a una resistenza irragionevole e schiacciante. C'è chi sostiene che la devozione sia il fattore più importante di tutti. Per me, confondere la devozione al Divino con la lealtà al Guru e alla sua organizzazione è una caricatura del percorso spirituale.

4. PRIMI PASSI CONCRETI

Da quando ho postato sul mio sito il libro relativo alle mie esperienze con il Kriya Yoga, molte persone mi hanno scritto per condividere difficoltà e dubbi su loro modo di procedere. In questi amici ho trovato quasi sempre voglia di sperimentare applicando dei principi improntati al buon senso. Ci fu anche chi fece degli esperimenti che mi parvero inutili e pericolosi. Per esempio ci furono coloro che si sottoposero a digiuni estremi, chi cercava di abituare il corpo a temperature molto fredde e altre pratiche simili. Io avrei preferito vederli procedere tranquillamente, andare avanti in modo equilibrato, senza subire shock, senza grandi sconvolgimenti. Naturalmente dovetti accettare la loro personalità. Il mio atteggiamento era sempre caratterizzato da una sincera simpatia unita a un sorriso per quelle che ritenevo le loro 'stranezze.' Diedi loro dei semplici consigli come quelli che qui riporto.

● Un passo alla volta

Le abitudini spirituali, come la meditazione o la preghiera, richiedono tempo per essere stabilite. In generale è bene affrontare un sentiero spirituale facendo piccoli passi. Rispettare questo approccio consente di vivere ogni momento con pienezza e di apprezzare la bellezza del viaggio stesso. Il cammino spirituale non è una corsa verso la meta, ma un'esplorazione continua che richiede pazienza, dedizione e un cuore aperto. Il cammino spirituale non è lineare; può essere pieno di alti e bassi. Esso non dovrebbe mai essere una fonte di pressione, ma piuttosto un viaggio caratterizzato da pace interiore e l'equilibrio.

Diamo una idea di cosa significa 'fare piccoli passi'. Uno comincia ad applicare nella sua pratica solo una semplice istruzione tra eventuali altre ricevute. Quindi, se un sentiero è fatto di varie parti ne sceglie una soltanto. Dedica ad essa alcuni minuti ogni giorno e attende che dopo un tempo ragionevole (per esempio una o due settimane, o un mese) si percepisca un qualche effetto positivo.

Per 'effetto positivo' non parliamo di miracoli, ma intendiamo qualcosa obiettivamente percettibile nel nostro animo, nella nostra percezione dei vari fatti che caratterizzano la nostra vita. Per esempio ci si può accorgere di percepire le cose in modo diverso. La natura intorno a noi può rivelare aspetti più belli, mai notati prima. I colori sembrano più vivaci, anche le persone sembrano più felici! Ci accorgiamo del valore dell'amicizia, degli affetti familiari e ne rimaniamo colpiti. Ebbene uno deve insistere con la

sua pratica finché qualcosa di simile appaia.

Quando si è sicuri che un cambiamento è avvenuto, si aggiunge alla pratica un altro piccolo dettaglio. Come è avvenuto con il primo passo, a priori non ci si sente sicuri di niente. Forse si teme un fallimento. Eppure è giusto affrontare l'ignoto finché qualcosa accadrà. Non è giusto procedere oltre fino a che questo secondo risultato non si manifesta.

Compreso e accettato questo criterio, il sentiero prosegue tranquillo tappa dopo tappa. Evitiamo il rischio di sentirci sopraffatti o scoraggiati. Impariamo ad adattarci in modo naturale ad eventuali fluttuazioni, come cambi di umore, piccoli momenti di incertezza. Procediamo in modo armonioso, accettando anche i momenti difficili.

● **Ogni passo ha due aspetti**

Supponiamo che un insegnamento venga dato gradualmente in piccoli dettagli. Consideriamo ciascun dettaglio. Ebbene quando questo dettaglio viene spiegato, al termine di questa spiegazione vengono spese alcune semplici parole per istruire il praticante su come concludere la propria seduta pratica. Non si può dire che questa ultima istruzione sia un insegnamento vero e proprio. Infatti talvolta si raccomanda semplicemente di non alzarsi subito dopo aver praticato ma di attendere almeno alcuni minuti. Questo fatto fa pensare alla raccomandazione che i medici fanno quando uno subisce una iniezione intramuscolare: "non alzarti subito ma attendi che il farmaco entri in circolazione!" I dieci minuti trascorsi dopo devono servire solo per "attendere" che la pratica agisca in qualche modo senza essere disturbati.

Ebbene, si deve avere il coraggio di concepire un modo più efficace per trascorrere quei minuti di attesa. Si può continuare ad applicare la procedura appena praticata ma in modo più semplice. In pratica evitiamo di utilizzare le istruzioni che costituiscono la tecnica vera e propria. Infatti la pratica è terminata. Facciamo un esempio: se abbiamo praticato la tecnica per ascoltare i suoni interiori e ci è stato consigliato di tapparci le orecchie, proviamo a rilassare la braccia e cerchiamo di portare avanti il processo di ascolto interiore rinunciando all'aiuto pratico che ci è stato consigliato, ovvero continuiamo con le orecchie aperte, in modo molto rilassato. Mentre continuiamo ad ascoltare, cerchiamo di rimanere senza pensieri, senza riflessioni, in una dimensione oltre la mente. Questo modo rilassato di procedere completa perfettamente la pratica e la arricchisce.

Teniamo anche conto che raramente una persona pratica sempre nello stesso modo. Il diario spirituale di qualsiasi ricercatore quasi sempre

contiene dei brani che rivelano un certo entusiasmo per qualche particolare scelta. Momenti in cui ci sembra di aver trovato la formula miracolosa si alternano a momenti di imbarazzo per aver provato qualche altro dettaglio tecnico che non ha dato buoni frutti. Tutto questo è perfettamente naturale. Così deve essere. Un ricercatore non può fare altro che continuare sempre a sperimentare basandosi sul suo tempo a disposizione e su quanto il suo corpo può sostenere e quindi manifestare.

Col passare dei giorni, rileggendo il nostro diario spirituale, riflettiamo sull'impatto che la nostra pratica ha avuto sul nostro umore generale. La pratica di solito è vissuta piacevolmente. Se questo non avviene è meglio abbandonare tale procedura. Se invece questo avviene è bene dedicare dei minuti a rivivere quei momenti e realizzare quanto siano preziosi. Ogni persona dovrebbe poter rintracciare sui libri spirituali letti e sottolineati almeno una frase ispiratrice e dovrebbe durante questi momenti di riflessione provare a ripetere interiormente tale frase.

Questo serve ad uscire dall'ipnosi collettiva a cui la vita frenetica ci trascina. Lasciamo che il cuore si immerga nella gioia di vivere un sentiero spirituale. È possibile al nostro diario aggiungere degli ulteriori particolari che riguardano i miglior momenti vissuti. Cerchiamo di comprendere che il sentiero spirituale non ci trascina nel vuoto ma ci insegna a vivere in modo più bello. Queste riflessioni sono necessarie. Dovremmo riuscire a percepire nella vita una radiosità interiore accompagnata da una sensazione di energia simile a una pressione a livello del cuore. Se al contrario il nostro inconscio dovesse convincersi che ci stiamo muovendo verso un vuoto privo di bellezza, allora in nostro cammino spirituale avrà una vita molto breve.

● **Completa gli insegnamenti che ti sembrano incompleti**

Supponiamo tu abbia l'impressione che un certo insegnamento sia un po' vago, incompleto, e quindi tu vorresti ulteriori chiarimenti. Ora va detto che qualsiasi insegnamento non potrà mai apparire completo. Se lo fosse, sarebbe un insegnamento innaturale.

Fai questo esperimento: invece di pretendere dei chiarimenti presso la tua fonte, prova a utilizzare l'immaginazione e visualizza che ti venga dato tale dettaglio. Con pazienza prova a formularlo in maniera precisa. Poi trova il coraggio di applicare la tua intuizione con coraggio, serenità e fiducia in un buon esito. La soddisfazione che ne deriverà sarà inaspettata. In tal modo la tua immaginazione creerà un ponte tra la realtà interiore e quella trascendente. In questo modo tu potrai accedere a dimensioni più sottili della realtà. Ti accorgerai con sempre maggiore certezza di non aver

contattato solamente il mondo della fantasia ma quello della pura realtà spirituale.

In modo simile abbi il coraggio di estendere il regno della tua comprensione visualizzando quegli eventi che tu sai che devono prima o poi accadere. Ad esempio, se visualizzi la luce che riempie il corpo durante la meditazione, tale visualizzazione agirà come un seme che, con il tempo, fiorirà. Similmente puoi immaginare che l'energia scorra attraverso il tuo corpo e puoi visualizzare l'apertura dei centri energetici. Visualizza tutto questo come se fosse già realizzato.

Se un insegnamento ti sembra incompleto, spesso potrebbe essere che tale insegnamento sia lasciato volutamente incompleto perché è compito della tua intuizione di completarlo. La visualizzazione è un mezzo per co-creare la realtà. In molte tradizioni spirituali, si crede che ciò che si visualizza con convinzione e chiarezza possa manifestarsi nel mondo fisico. Immaginare con dettagli e sentimento un futuro desiderato può aiutare a portare quel futuro nella realtà.

Tutto questo potenzia e rafforza l'intuizione. Immagini mentali possono emergere spontaneamente durante la meditazione o altre pratiche, rivelando intuizioni o messaggi spirituali che altrimenti potrebbero non essere accessibili attraverso il pensiero razionale. Immaginare la propria dissoluzione nell'infinito, o visualizzare l'unione con l'universo, può preparare il terreno per esperienze mistiche reali. Ecco, io credo che questo sia il modo corretto di ricevere un insegnamento spirituale. Questo non accade quando si riceve una spiegazione artificiale troppo dettagliata e precisa, inventata dalla mente. Spesso avrai il sospetto che tale insegnamento non appartenga ad alcuna tradizione con una base molto solida.

● **Atteggiamento corretto**

Finora abbiamo visto quelle che sono le sagge decisioni da rispettare quando si intraprende un cammino spirituale. Ora mi rivolgo a coloro che hanno già affrontato le prime difficoltà. Potrebbero volerci anni per comprendere appieno quale sia l'atteggiamento più adatto per seguire un sentiero spirituale. Quindi ci sarebbero molte cose da dire, ma cercherò di trattare quello che ritengo essenziale.

A mio avviso, prima di ogni pratica meditativa è essenziale provare, per quanto contrario alla nostra natura possa sembrare, ad ottenere una sorta di vuoto mentale. La forma più efficace di meditazione, secondo me, è quella in cui ci si pone di fronte allo schermo della propria mente e, con

delicatezza, si spostano ai margini della coscienza i pensieri che emergono, uno alla volta. Anche l'idea stessa di stare praticando tale operazione va progressivamente allontanata. Questo processo potrebbe essere descritto come 'morire a se stessi'. Esso è profondamente rilassante e capace di offrire un riposo mentale completo. È importante riuscire a dimenticare tutto, persino la propria identità.

Questa pratica non si limita solo alla seduta di meditazione. Se adottata di notte, prima di addormentarsi, al risveglio ci si sente rinnovati, come una persona nuova. Chi, infatti, tenta sinceramente di 'morire a se stesso', non trova il vuoto o l'annientamento, ma rinasce a una nuova vita, in una dimensione di gioia incontaminata.

È fondamentale chiarire un aspetto essenziale. Parliamo del desiderio di contatto con il Divino. Chiunque si avvicini a un cammino spirituale lo fa, inevitabilmente, con un desiderio profondo di entrare in contatto con il Divino. Eppure, per quanto questo desiderio possa sembrare legittimo, è necessario abbandonarlo con fermezza. Non dobbiamo mai aspettarci nulla. Una forma di piacere sottile e quasi invisibile può sorgere se ci affidiamo a vaghe aspettative o visualizzazioni specifiche del risultato finale. Tuttavia, è imperativo eliminarlo. Ogni idea su ciò che dovremmo ottenere per raggiungere il Divino deve essere abbandonata. L'obiettivo è raggiungere lo stato di "non-pensiero". Questa è l'unico stato da perseguire.

Proviamo a chiarire meglio questo concetto. Leggendo le vite dei santi, scopriamo che chi ha raggiunto l'illuminazione lo ha fatto con un desiderio ardente, quasi disperato, di realizzare questa meta. A volte, le loro azioni sembrano ai nostri occhi incomprensibili, quasi folli. Potremmo persino dubitare della loro capacità di ragionare. Tuttavia, ciò dovremmo capire è che questo desiderio non si è mai trasformato in una fatica mentale.

Se il desiderio fosse nato dalla mente e sostenuto solo da ragionamenti, avrebbe costituito un ostacolo. Sarebbe stato un impedimento ad una profonda esperienza. Al contrario, la pratica con concentrazione totale è caratterizzata da un rilassamento profondo e da una resa completa al Divino. Da questa osservazione, possiamo dedurre che se il nostro fervore interiore ci agita, dobbiamo imparare a distillarlo, condensarlo davanti alla nostra visione interiore per poi allontanarlo deliberatamente dalla nostra coscienza.

Infine, chiediamoci: è necessario creare un atteggiamento devozionale nella pratica? Personalmente, non credo sia utile forzare questo tipo di intenzione. Stiamo per entrare in una dimensione esistenziale

completamente diversa, e non possiamo sapere cosa ci attende. Cosa potremmo aspettarci se non la brezza fresca del Divino che ci avvolge in una pace perfetta? Se questo accade, il nostro cuore si aprirà naturalmente, senza bisogno di produrre un'artificiale devozione. In un contesto così elevato, ogni forzatura rischia di compromettere la purezza dell'esperienza.

5. ROUTINE DI MEDITAZIONE COMPLETA

Suggerisco un fatto molto importante da rispettare in ciascuna routine. Non so se il concetto che propongo incontrerà la comprensione e il favore del lettore. In pratica propongo di riservare almeno 5-10 minuti di ogni routine di meditazione, qualsivoglia sia il sentiero seguito, per provare a divenire consapevoli di una verità che è difficile capire e che ora provo a spiegare. Incomincio con due premesse e poi mi dedico a presentare il suggerimento finale.

[I]

Ricordo che la mia spiritualità si è evoluta basandomi sulla idea della Bellezza e sulla fiducia totale in questa realtà. Da giovane ho poi capito che potevo praticare delle tecniche mistiche e questo era qualcosa che mi attraeva molto emotivamente. Non mi affidavo mai a dei puri ragionamenti. Capivo infatti che non potevo procedere nel tentativo di raggiungere una esperienza interiore della dimensione spirituale basandomi solamente sulle mie facoltà razionali. Le persone intorno a me non riuscivano a comprendere come si potessero affrontare domande esistenziali con altri mezzi che non fossero basati sul ragionamento perché istintivamente non sapevano fare altro che utilizzare la riflessione e le leggi della logica. Quando tentavo di spiegare che le mie convinzioni erano diverse, mi ascoltavano come interessati ma non accettavano l'essenza di quello che dicevo. Cercavo di convincerli che la base della vera conoscenza erano le profonde emozioni che nascevano nel proprio cuore e che potevano essere vissute con delle tecniche mistiche le quali per me avevano un solo nome: Pranayama, l'arte di controllare il respiro.

Ero istintivamente educato a vivere in modo diverso ovvero attraverso la mie emozioni. 'Emozioni' è un termine che molti non comprendono, oppure sapevano intellettualmente cosa esse fossero ma non pensavano di fidarsi di esse, credendo nel loro valore. Nelle profonde emozioni, il pensiero non esiste. Eppure mentre proviamo emozioni noi esistiamo e abbiamo una profonda esperienza della realtà. Certo, la persona sente che il Pensiero è più solido, che di esso ci si può fidare. Ebbene col tempo ci rendiamo conto che il Pensiero è utile, anzi essenziale ma solo per vivere nella realtà materiale, mentre le Emozioni profonde dovrebbero essere, a mio avviso, l'unico modo di sperimentare la realtà Spirituale. Questa convinzione divenne stabile in me solo con la piena maturità.

Ho osservato tante persone che non sono arrivate a questa realizzazione.

Continuando ad esplorare col Pensiero la realtà Spirituale, spesso alcuni sono precipitati in un ateismo, grigio, buio, senza speranza. In effetti, limitandosi a questo mezzo, c'è da disperarsi, si entra in uno stato di depressione e ci si trova entro la realtà del dolore più acuto!

Io preferii cercare di allineare la mia vita con i sentimenti che emergevano dal cuore. Sapevo bene che il cuore, inteso come centro delle emozioni e della saggezza intuitiva, era la guida più importante lungo il cammino spirituale. Quando avevo del tempo libero, quando potevo rilassarmi, mettevo da parte i ragionamenti, li annientavo letteralmente. Riuscivo a vivere in armonia con il mio cuore e ascoltavo profondamente le emozioni. Prestavo attenzione a ciò che mi faceva sentire vivo, felice e in pace.

Certo utilizzai il Pensiero per stabilire un piano di azione ovvero disegnare intellettualmente un piano su come e quando praticare il Pranayama e vedere dove tal pratica mi portava. Non persi mai la calma. So che chi vive in una perenne instabilità emotiva non può tentare di risanare la propria dimensione emotiva scegliendo come cura un pratica mistica. Questa decisione non funziona. Quando la tranquillità emotiva diventa stabile, il proprio approccio diventa tranquillo e ben consolidato. La pratica del Pranayama mi portò ad una esperienza diretta del Divino.

[II]

In un primo momento non mi sono occupato di come dovesse essere condotta la mia vita. Le mie convinzioni più profonde si formarono in seguito e di esser riferirò in seguito. Confesso che non mi sono mai trovato a riflettere su cosa fa l'umanità, né ho indagato sui suoi problemi. Non ho mai pensato al destino dell'umanità. Ho vissuto tanto tempo solo sperimentando la bellezza del contatto con il Divino.

Un fatto era certo: la mia personalità non contemplava nemmeno la possibilità di fare filosofia. Lo studio della vita e delle opere di grandi maestri come Mère, Sri Ramdas, Ramana Maharshi e infine Lahiri Mahasaya, riscaldavano sempre il mio cuore e le mie emozioni. Tali letture mi permettevano di vivere con il cuore, la parte più vera, più bella del mio essere. Qualcosa in me rimaneva sempre tranquilla e profonda.

Il nucleo della mia ipotesi conclusiva

Ora cerchiamo di capire un punto importante. Sebbene il pensiero umano non può descrivere la dimensione spirituale, ovvero la "realtà ultima", questo non significa che ci sia vietato coltivare nel nostro cuore una

qualche idea. Ora vi dico questa idea, ribadendo che è soltanto una idea nata spontaneamente e nutrita dalle letture cui ho accennato.

Io penso che tutta la realtà che ci circonda sia una realtà di cui abbiamo una visione superficiale, non profonda. Noi ci troviamo ad essere persone che vivono su questo pianeta tra miliardi di altre persone e ci muoviamo in questo universo che è di una vastità inimmaginabile. Non dovremmo nemmeno permetterci di concepire cosa sia tale vastità, che scopo abbia. Non dovremmo pensare, eppure è un fatto che ci pensiamo. Basta non avere pretese di arrivare a delle verità assolute, scientifiche, verificabili.

Ebbene posso dirlo con grande tranquillità: io penso che esista solo il Divino e che questo Divino si sia diviso in una immensa, sterminata serie di riflessi. Ognuno di noi è un riflesso che dal Divino proviene e al Divino ritorna. Quando e come ritorneremo non ci è dato sapere. Sul fatto se manterremo o no la nostra individualità è inutile fantasticare. I gradi saggi che sono nati su questo pianeta ci dicono che noi siamo, ovvero che la sostanza, l'essenza di ciascuno di noi sia questo Divino stesso.

Veniamo a spiegare quale possa essere il modo di rendere la nostra pratica di meditazione completa, qualunque sia la disciplina seguita.

I grandi saggi, specie quelli nati e vissuti in oriente, ci spiegano che ogni pratica spirituale dovrebbe concludersi immergendoci nella consapevolezza che noi, tutti noi, siamo il Divino. Dovremmo avere il coraggio di concepire l'idea che tutto ciò che abbiamo adorato, a cui abbiamo rivolto la nostra devozione, quella realtà siamo noi. E che non c'è altra realtà nell'universo.

Nell'universo esiste solo il Divino, tutto il resto è una illusione. Questo Divino si è diviso in una immensa, sterminata serie di riflessi. È essenziale quindi non abbandonare in fretta e furia lo stato di meditazione ma contemplare questa verità, contemplarla ovviamente con il cuore e con l'intuizione. Non è possibile cercare di elaborarla col pensiero perché sarebbe una fatica sprecata.

Ciascun essere umano altro non è che il Divino stesso. Dire questo è facile, capirlo veramente ovvero realizzarlo subito pienamente è praticamente impossibile. Praticamente chi realizza pienamente questo sta vivendo la sua ultima incarnazione. Noi non capiamo questo se non molto vagamente perché siamo prigionieri del nostro Ego, del nostro Io. Questo Io ci separa gli uni dagli altri e ci impedisce di cogliere questa verità ultima. L'Ego è una realtà talmente solida che può sembrare impossibile da dissolvere.

Eppure lo potremo fare con una decisione coraggiosa che andrà portata avanti fino alla fine del viaggio.

Chiariamo il concetto di: *Tat Tvam Asi*. L'insegnamento che ci è stato dato dai grandi Maestri è: *Tat Tvam Asi* – "Tu sei quello." La Consapevolezza di ciascuno di noi è il Divino stesso, ma questo non riusciamo a capirlo in quanto siamo saldamente imprigionati dall'ego.

Tat è l'immenso, l'impronunciabile, il Divino. *Tvam Asi* significa: "Quello sei tu" intendendo da un lato il Divino, dall'altro te stesso. Siamo dunque un tutt'uno con Dio. Questo è uno dei più significativi insegnamenti della filosofia *Vedanta*.

Il percorso per divenire consapevoli di essere noi stessi Divini (Dio e io siamo un tutt'uno) è molto lungo. Quando arriveremo alla fine del nostro cammino spirituale, ci risveglieremo e scopriremo chi realmente siamo. Se in occidente affermiamo questo, diranno che siamo pazzi, che questa affermazione è una bestemmia. Ma se lo affermiamo in India ci abbracceranno e faranno festa con noi: "Congratulazioni, finalmente lo hai capito!"

Come incominciare?

Non abbandoniamo mai in fretta e furia lo stato di meditazione. È proprio qui che è possibile realizzare l'obiettivo finale del *Jnana Yoga*. Il nostro essere contiene la Consapevolezza che osserva se stessa e si dissolve nello stato di incontenibile estasi di immersione nel Divino. Questo è esattamente quello che da sempre siamo stati e non lo sapevamo. Il tempo che possiamo dedicare a questa comprensione va da un minimo di cinque minuti e può aumentare a piacere.

6. ESPERIENZE CHE POSSONO VERIFICARSI PRATICANDO UNA ROUTINE COMPLETA

Una bella esperienza spirituale può avvenire in diversi modi. Quando accade, l'attenzione della persona non è più assorbita nei pensieri ma nel cuore. Il cuore è fortemente consapevole di aver avuto un contatto reale con il "Divino." Scompare ogni amarezza che nasceva dai concetti e ragionamenti che tale persona si era fatta. In tale momento lo stato di coscienza diventa gioia pura, perfetta, inesprimibile. Il "risveglio alla spiritualità" comporta una trasformazione interiore. Questa può significare una nuova comprensione di sé, della propria esistenza e del mondo circostante. Mi sto riferendo ad una transizione improvvisa in uno stato di contemplazione in cui la coscienza è in contatto con una realtà mai sperimentata prima. Uno rimane sbalordito da una gioia insondabile che ora vibra nella realtà più intima del proprio essere, nelle profondità della propria anima. La coscienza si trova in uno stato di ebbrezza privo di pensieri definiti. Le priorità della vita cambiano, spesso spostandosi verso valori come l'amore, la compassione, l'empatia, e la ricerca di un significato della vita che non consiste più nel successo materiale. Alcuni sperimentano una rinnovata connessione con la natura e vedono in essa un'espressione del Divino o della spiritualità.

● Esperienze tipiche

1. *Una esperienza caratterizzata da un amore intenso per il Divino*

Le esperienze di estasi mistica, caratterizzate da un amore intenso per il divino, sono un fenomeno spirituale comune nelle tradizioni di varie religioni. Queste esperienze sono spesso descritte come momenti di connessione diretta con il Divino che trascendono i limiti della mente razionale. Questa esperienza di amore diventa così travolgente da annullare ogni senso di separazione con il Divino.

I Sufi usano il termine 'Fana': l'estinzione dell'ego in Dio. In India si utilizza il termine Samadhi. Questo amore è percepito come puro, eterno. In questo stato, il cuore del praticante è colmo di un amore che non conosce limiti e che spesso è descritto come inebriante. I mistici descrivono questo amore come un fuoco che arde nel cuore, portando il praticante a un desiderio insaziabile di essere unito a Dio. Durante l'estasi, la persona spesso perde la consapevolezza di sé, del tempo e dello spazio. La mente ordinaria si dissolve, e il praticante sperimenta uno stato di non-

dualità, dove non esistono confini tra sé e il Divino. L'estasi mistica porta con sé una sensazione di pace e gioia incommensurabili. Nonostante l'intensità dell'esperienza, vi è un senso di calma assoluta e beatitudine.

Questo stato di "assorbimento" è descritto in molte tradizioni mistiche come il momento in cui si sperimenta la vera natura dell'essere. Alcuni mistici riportano anche manifestazioni fisiche dell'estasi, come brividi, lacrime, o un senso di leggerezza corporea. Nel Cristianesimo, ad esempio, figure come San Francesco d'Assisi o Santa Teresa d'Avila hanno sperimentato estasi fisiche in cui sembravano sollevarsi dal suolo, un fenomeno noto come levitazione mistica. Santa Teresa ebbe la visione in cui un angelo trafisse il suo cuore con un dardo di fuoco, il fuoco che lei percepiva era il suo amore ardente.

Anche dervisci danzanti possono entrare in stati di estasi che li portano a muoversi in modo automatico, guidati da un senso di energia divina che attraversa il loro corpo. Rumi, uno dei più grandi poeti mistici sufi, ha scritto abbondantemente sull'estasi dell'amore divino. Nelle sue poesie, descrive la sua anima come completamente inebriata dall'amore per il Divino, come se fosse "ubriaca" di questo amore spirituale.

Nel Buddismo, l'estasi non è necessariamente collegata all'amore per una divinità personale, ma piuttosto a stati di consapevolezza elevata. In sintesi, le esperienze di estasi caratterizzate da un amore intenso per il Divino sono manifestazioni di una connessione spirituale che trascende il mondo materiale e porta l'anima verso la fusione con Dio. Queste esperienze sono celebrate come il culmine del percorso spirituale, il momento in cui l'amore per il Divino diventa così potente da trasformare l'intero essere, portando a una gioia e pace incommensurabili.

2. Sentire una potente energia che sale lungo la spina dorsale

Talvolta, dopo aver fatto un estenuante lavoro mentale, distendendosi supini per riposare, si entra in uno stato di sonno profondo. Si è tranquilli nella propria stanza dove si sa che nessuno può entrare. Ebbene, pur rimanendo nello stato di sonno, improvvisamente si acquista una intensa consapevolezza che però non permette di agitarsi e di avere la sensazione fisica dell'esistenza del corpo. Rimanendo in quello stato, un flusso di energia sale entro la spina dorsale ed è allora che la coscienza esplose in una esperienza di intensa gioia. Il pensiero indagatore in quel momento non funziona: uno però intuisce che qualcosa di molto bello sta accadendo.

Una simile esperienza contrassegna in modo chiaro il risveglio alla realtà della dimensione spirituale. Questa esperienza fissa in modo indelebile nella coscienza la consapevolezza che l'esperienza spirituale è l'obiettivo più importante di tutta la vita. Non si è solo felici ma è come se un lampo di consapevolezza avesse attivato una regione del cervello che non era mai stata utilizzata prima. Il senso di tale esperienza è chiarissimo, evidente. Non serve nulla pensare o riflettere. Si contempla una realtà che è esistita da sempre ma nascosta nei recessi della coscienza e solo ora brilla chiara nella propria consapevolezza. Essa viene percepita come se fosse la realtà più solida di ogni esistenza umana.

Quando l'esperienza finisce, uno è di nuovo nel corpo, si alza sereno e intraprendo l'attività di prima. Tutto questo può accadere innumerevoli volte. Uno non potrà mai sapere cosa succede al corpo in quei momenti: se il respiro si è fermato oppure no, se il cuore si è fermato o no. Non sarà possibile scoprirlo con certezza.

Nei giorni che seguono queste esperienze, una specie di eccitazione potrebbe pervadere la coscienza: uno è spinto ad agire, a cambiare le cose intorno, a pensare a nuovi progetti per il futuro.

3. L'esperienza di ascoltare i suoni interiori

Per ottenere l'ascolto dei suoni interiori la pratica si basa sulla volontà di accedere alla dimensione del suono interiore. Bisogna accettare il fatto che per alcune settimane ma non ci siano risultati. Poi un giorno si nota un debole suono interiore come il ronzio di una zanzara. Poi si percepisce un debole suono come di piccoli campanellini tintinnanti. Infine si sente l'eco di una campana che suona in lontananza.

Questa è una esperienza molto bella, intrinsecamente diversa da quella descritta precedentemente (salita di energia nella spina dorsale.) Cionondimeno si prova un senso di completo appagamento, come se il percorso spirituale fosse giunto alla sua conclusione. Tanti dolci ricordi della propria vita indugiano ai margini della coscienza e non disturbano lo stato di profondo raccoglimento. Questo suono contiene un grande senso di conforto. Emerge una devozione spontanea, mai sperimentata prima. Essa contiene tanta bellezza. La realtà sembra trasfigurata.

Questa devozione può intensificarsi come se il proprio essere si fosse diviso in mille e ognuno parte traboccasse di gioia e di amore. Uno non ha dubbio che tale esperienza è quella che invano cercava in tante esperienze

della vita.

4. Esperienza dello stato di assenza di respiro

Ci sono molte persone che arrivano allo stato di assenza di respiro senza aver mai provato l'esperienza di forte salita di energia lungo la spina dorsale. Normalmente l'assenza di respiro la si ottiene esercitandosi con il Japa e con la pratica del Respiro Spinale. Anzi non c'è dubbio che l'assenza di respiro rappresenti il coronamento del respiro spinale.

La pratica di questo respiro spinale comincia in modo semplice e poi viene perfezionata interiorizzando il processo di respirazione lenta e profonda. Tale interiorizzazione avviene aumentando la concentrazione sulle sensazioni provate nella spina dorsale. Allora il respiro comincia a calmarsi e diventa quasi evanescente finché l'esperienza dello stato di assenza di respiro avviene in modo inaspettato. Tale manifestazione dura vari minuti e non comporta alcun senso di soffocamento ma solo la scomparsa del pensiero e una grande tranquillità. È impossibile descrivere la sensazione che si prova in quello stato.

Si possono aprire gli occhi e l'esperienza si approfondisce e si sente un senso di libertà interiore. La consapevolezza dell'energia interiore che sostiene il corpo aumenta. Questo è tutto quanto si può capire e sperimentare. È bene cercare durante ogni pratica spirituale di arrivare a tale esperienza.

L'impatto di avere questa esperienza merita di essere commentato. Per un numero significativo di persone, provare la scomparsa della necessità di respirare è un vero e proprio terremoto di emozioni. È impossibile prevedere come una persona reagirà a tale esperienza. Teoricamente, si potrebbe pensare che tale esperienza dovrebbe diminuirebbe l'attaccamento alle cose materiali. Tuttavia, sembra avere l'effetto opposto: l'individuo sembra dirigersi verso l'ideale di avere una vita completa, piena di ogni possibile appagamento. È possibile che la persona si diverta con diverse letture (testi spirituali, letteratura classica), ascoltare musica (canzoni pop o musica classica), guardare vari tipi di film e pianificare viaggi. Nella ricerca di una vita appagante, la persona diventa inarrestabile e incontrollabile.

Qual è la logica per spiegare questo? È un concetto semplice: si è raggiunta una dimensione che va oltre la propria mente. Quindi, le limitazioni auto imposte del proprio pensiero sono state rimosse. Le catene interiori di cui uno non era consapevole sono ormai scomparse. Sentendosi libere di essere

se stesse, le persone possono realizzare i propri desideri che erano stati precedentemente repressi o messi da parte. Ed è molto probabile che realizzeranno tutti questi desideri, uno dopo l'altro.

Se chiedi, quanto tempo ci vuole per raggiungere l'assenza di respiro, posso affermare che se non si ha un metodo preciso e ci si rifiuta di usare il Japa per calmare la mente, potrebbero volerci molti anni e forse non succederà mai. Invece seguendo tutto ciò che abbiamo suggerito può richiedere meno di un anno. È importante ricordare che la mente è l'avversario per eccellenza. È necessario superare dall'abitudine di pensare troppo e invano durante il giorno. Se vuoi superare questo male, comune tra i ricercatori spirituali, dovrai familiarizzare umilmente con la pratica che tutti i santi e i grandi maestri hanno adottato, nota come "Orazione interna", nota anche come "Japa". Questa azione da sola può portarti a uno stato di mancanza di respiro durante gli ultimi minuti della tua routine. Trovo che quanto detto possa essere sufficiente.

Come mai non desidero parlare di altre esperienze? Il motivo è che alcune esperienze potrebbero essere delle illusioni. Per esempio uno potrebbe entrare in uno stato che percepisce come importante, tanto da pensare di essere intrinsecamente cambiato, di aver ottenuto una benedizione dal Divino. Prendiamo l'esempio delle tante persone che si sono illuse di poter entrare a volontà nello stato di Samadhi come è scritto nei libri, e che non serva più praticare le tecniche spirituali apprese. Forse una persona è davvero entrata in tale stato o forse sta solo giocando con i pensieri ed è semplicemente ipnotizzata da essi.

Dovremmo capire che la crescita spirituale è un processo lento e graduale. Dovremmo avere pazienza e non cercare risultati immediati. Se una persona è entrata nell'illusione di aver avuto una "illuminazione istantanea", come si potrebbe aiutarla a riprendere il contatto con la realtà? Penso che nessuno sia capace di fornire questo aiuto. E nemmeno potranno farlo le esperienze della vita.

La spiritualità autentica non è una fuga dalla realtà, non appartiene ad un cervello ammalato che si nutre di un forte autoinganno. La salute mentale deve condurre alla accettazione della realtà oggettiva, deve consentire di vivere con pienezza tutti i propri limiti evitando aspettative irrealistiche. Per evitare false illusioni serve essere onesti con sé stessi riguardo le proprie motivazioni. Questo richiede una mente chiara e libera da pregiudizi.

Durante il percorso spirituale, potrebbero emergere esperienze o capacità

che sembrano straordinarie, come intuizioni psichiche o poteri spirituali. Tuttavia, è importante non lasciarsi sedurre da questi eventi e ricordare che la vera crescita spirituale si misura in termini di amore, saggezza e compassione, non in poteri o abilità speciali.

Un vero percorso spirituale è accompagnato dalla consapevolezza dei propri limiti e dall'apertura all'apprendimento continuo. L'umiltà permette di evitare l'arroganza spirituale. Avanzare con una consapevolezza critica è necessario per evitare le trappole dell'ego. Solo così è possibile costruire una vita spirituale solida.

7. QUALITÀ DA IMPLEMENTARE DURANTE IL CORSO DELLA VITA

Parlavamo di "costruire una vita spirituale solida." Proviamo a capire come questo può accadere.

Anzitutto è necessario abbandonare per sempre l'idea di tentare di distruggere il proprio ego. Questo tentativo significherebbe solo cercare di reprimere qualcosa che non può essere distrutta. Prepariamoci invece a convivere con esso mentre ci occupiamo di approfondire il nostro sentiero spirituale. Questo sentiero non conosce scorciatoie come l'idea infantile di "dissolvere" l'ego. Questo tentativo inutile significherebbe solo recitare una finzione. Non si può arrivare con un balzo alla liberazione finale, quindi dimentichiamo l'idea di distruggere il nostro ego con un tocco di magia.

Proviamo ora ad affrontare un tema molto importante: l'intuizione. Il più grande aiuto di cui abbiamo bisogno proviene dall'intuizione che inevitabilmente dobbiamo imparare ad utilizzare. È importantissimo imparare a vivere mantenendo costantemente la coscienza nel cuore. In tal modo l'intuizione si manifesta maggiormente e noi possiamo servircene. Prendere consapevolezza dell'intuizione non significa osservare piccoli eventi, come osservare le coincidenze, notare piccoli fenomeni di sintonia (quasi telepatia) con altre persone. Qualcosa di più profondo deve stabilirsi in noi come uno stile di vita. L'intuizione deve diventare come una bussola affidabile, anche se dovrà sempre essere accompagnata dalla saggia e prolungata riflessione.

È chiaro che intuizione non è ragionamento, però col tempo si comprenderà che essa non è nemmeno l'opposto. L'intuizione non è il nemico del ragionamento. L'intuizione riesce a calmare, a tranquillizzare il modo di ragionare. Quanto siamo in grado di intuire costituisce la base più solida di ogni nostro ragionamento. Noi esseri umani abbiamo dei limiti. Tutti gli individui alla fine hanno dei punti ciechi. Nonostante ciò che l'intuizione può rivelare, abbiamo dei limiti umani che ci impediscono di essere onniscienti. Quindi intuizione e lucida capacità di ragionare devono muoversi insieme. Quando riusciamo a fare questo, sembrerà che una fonte pura e limpida aggiunga un diamante di conoscenza ai nostri ragionamenti.

L'intuizione è lo strumento più affidabile per percepire la realtà del Divino. Essa ci convincerà sempre di più che lo scopo finale della vita è realizzare l'unità con il Divino. L'intuizione è uno strumento di sopravvivenza ed è

ciò cui affidarci per concepire la propria routine di meditazione. Quando sembra che il sentiero spirituale non possa più darci niente, si può decidere di cambiare la propria routine di meditazione e affidarci con coraggio a quello che è in sintonia con il proprio cuore.

Avere delle buone intuizioni non è insolito e ci capita sempre. Va detto che l'intuizione non solo ci fa percepire i cattivi effetti di routine mal concepite, essa continuamente suggerisce nuove idee, intuizioni rivoluzionarie e modi del tutto nuovi di pensare.

Ammetto con tutta tranquillità di aver spesso trascurato di ascoltare la saggezza e la prudenza per quanto riguarda la cura della mia salute e alcuni anni fa sono finito in ospedale per colpa mia. Avevo sprecato ciò che l'intuizione era capace di offrirmi. I suoi messaggi di allarme erano inutili in quanto avevo deciso di non ascoltarli. In seguito quando diventai più ricettivo imparai ad abbandonare cattive abitudini sviluppate precedentemente e assunsi i comportamenti che avrei sempre dovuto adottare. Allora incominciò per me una nuova forma di esistenza.

Talvolta la nostra intuizione non riesce a farsi sentire durante la nostra vita, ma essa trova comunque il modo di piantare semi nel subconscio. In tal modo può aiutarci, anche se non immediatamente.

Non sono in grado di dire se, come ogni altra abilità, l'intuizione può essere migliorata con la pratica. Sicuramente può essere favorita dalla calma e dallo stato meditativo. Tutti sanno quanto sia importante la quiete per poter prendere delle decisioni affidabili. Certamente il nostro ego e quello che esso ci suggerisce, spesso distrae la nostra coscienza ma la nostra intuizione combatte per farsi sentire. Sono convinto che quando la nostra intuizione fluisce e si unisce alla nostra volontà, siamo spiritualmente in rapporto con la "coscienza collettiva." Ascoltare la nostra intuizione e ascoltare quello che la coscienza collettiva ci suggerisce richiede sempre silenzio. Penso che tale coscienza intuita da Jung, guidi da sempre l'umanità nella direzione di una comprensione più vasta e completa. La scelta migliore per noi è muoversi consapevolmente verso uno stato di unità con tale coscienza.

Noi siamo qui per imparare. Imparare è una qualità intrinseca della coscienza. Abbiamo tante cose da imparare. Nessuno di noi attraversa la vita senza apprendere. Conquistando delle abilità, possiamo fare delle scelte molto importanti ed è questo che fa la differenza più grande. Possiamo scegliere di coltivare alcune abilità e lasciar perdere, almeno temporaneamente, altre. Non importa cosa attraverseremo nelle stagioni

della nostra vita, importante è come ci confronteremo con ciascuna di esse.

Ho incontrato vari momenti di crisi in cui sentivo di non riuscire e combinare niente. Ora vedo chiaramente che tali periodi coincidevano con quelli in cui ascoltavo i consigli altrui e tentavo di imitare i loro comportamenti. Ogni volta emersi da questi periodi bui quando mi basai solo sul mio intuito.

Naturalmente ho capito che talvolta, quando mi identificavo troppo fermamente con le mie convinzioni, correvo il rischio di escludere del tutto l'intuizione. Ripensando agli eventi della mia vita cerco di vedere come ho gestito importanti decisioni. È difficile fare una sincera, spietata autocritica. Quando realizzo di non aver seguito il cuore, recando disturbo alla vita delle persone, rimango molto amareggiato. Spesso, osservare la mia vita passata è uno shock. Purtroppo è triste riconoscere che talvolta ho calpestato i sentimenti e le convinzioni altrui. Ciò mi provoca un acuto dolore.

Ci sono persone per le quali sembra che l'intuizione non funzioni proprio. Ammettiamo che tante volte, abbiamo avuto intuizioni importanti e utili ma solo per poi ignorarle per mancanza di fiducia verso esse. Ebbene, se siamo tendenzialmente portati a perdonare gli errori altrui, in tal modo dobbiamo accettare anche i nostri.

Coloro che percepiscono di avere un controllo totale sulla propria conoscenza interiore cadono vittime di tale convinzione. È importante mantenere la mente aperta e sempre pronta a dubitare delle proprie certezze. È necessario coraggio per identificare e materializzare l'intuizione, ma tale coraggio non deve mai diventare arroganza. In tal caso andremmo dritti verso il fallimento. Quando si utilizza l'intuizione si deve sempre essere ben consapevoli di ciò che si dice e si fa. Gli esseri umani che hanno contato molto nella storia hanno sempre agito in tal modo. Questa è la strada da seguire!

Un consiglio. Impariamo a vedere con chiarezza gli errori delle altre persone, capire i loro stati d'animo e sentire di essere vicini alle ragioni dei loro comportamenti. Poi portiamo questa stessa comprensione verso noi stessi, accettiamo di osservarci con umiltà. Allora avremo il coraggio di creare un cambiamento drammatico e sapremo dire addio a qualcosa cui eravamo attaccati. Siamo tutti imperfetti, ma è importante estendere a noi stessi la stessa gentilezza che applicheremmo a un amico. Il dialogo interiore ci deve sempre motivare a fare meglio, a non rimanere immobili, ipnotizzati dal nostro orgoglio.

8. DIVENTARE MAESTRI DI SE STESSI

Affrontiamo ora un tema delicato: cosa avviene o dovrebbe avvenire nelle ultime fasi del sentiero spirituale? Se tutto è andato ragionevolmente bene fino a questo punto, si dovrebbe sentire nel proprio cuore quella che potremo definire la "chiamata ultima." Allora sarà possibile realizzare lo scopo per cui il ricercatore si era avvicinato al sentiero spirituale. L'universo stesso ora sembra pronto a collaborare con questa ultima impresa. È il momento in cui la propria esperienza assumerà livelli straordinari di significato mai raggiunti prima.

Sebbene per molto tempo uno potesse non essere riuscito a disegnare con chiarezza lo schema finale del suo modo di praticare, ovvero decidere quali dovessero essere le scelte delle tecniche con cui formare la propria routine, l'obiettivo iniziale che lo aveva guidato verso il sentiero spirituale non era mai cambiato. Anche se uno non vedeva distintamente la luce alla fine del tunnel, il suo intuito aveva la certezza che questa luce era sempre là. Ora è il momento di puntare direttamente verso questo obiettivo.

Divenire Maestri di se stessi significa non dipendere più solo dagli insegnamenti ricevuti da un Maestro o da una organizzazione ma decidere come deve essere la propria pratica della meditazione seguendo solamente la propria intuizione.

Durante la propria vita, varie circostanze possono aver contribuito a non poter vivere al meglio la disciplina spirituale. Per "circostanze", intendo principalmente aver seguito suggerimenti non adatti alla propria persona. Aver accettato tali suggerimenti può effettivamente aver impedito di vivere la propria verità. Questa verità non può essere ignorata per sempre. I limiti nel proprio orizzonte vanno eliminati. Uno deve sentire di essere estraneo ai condizionamenti ricevuti e deve liberarsi per sempre da tutti essi.

Ora è il momento di mostrare il coraggio che essere una persona autentica che sta sui propri piedi implica. Solo se la persona riesce ad risvegliare una particolare forza interiore, allora sarà capace di portare a termine l'ultimo tratto del percorso. Ovviamente questo può accadere solo scrollandosi di dosso la paralisi dell'entusiasmo che inevitabilmente si è creata col tempo, risvegliare l'energia e avviare il cambiamento finale.

È importante riconciliarsi con il proprio ego che non è più il nemico da combattere. Il grande avversario diventa un amico. L'ego può aiutare a capire le proprie paure e guardare le vulnerabilità. In effetti, può aiutare ad apportare dei cambiamenti nella pratica, cambiamenti che sono intelligenti e sensati. In tal modo la forza si consolida. L'ego collaborerà a creare una sensazione di felicità. Allora la persona potrà avere la certezza di poter abbracciare la propria vera natura. Questo creerà una luce nel proprio essere che non c'era prima.

Tutto incomincia semplicemente accettando quello che le nostre capacità ci suggeriscono di fare. È chiaro che questo può accadere solo quando uno è in grado di riconoscere e accettare pienamente le proprie capacità e possiede quindi il coraggio per utilizzarle. Quindi scegliamo intuitivamente le tecniche che il nostro istinto giudica più efficaci.

Ogni seduta pratica va affrontata con entusiasmo e curiosità infantili. La natura fondamentale di noi stessi, spesso incompresa e trascurata, infonde entusiasmo in tutto ciò che facciamo, consolidando e manifestando ciò che è già incominciato a livello interiore. La persona mantiene sempre la propria onestà, sincerità. Ha abbracciato le sue proprie passioni, interessi. Accetta anche le proprie paure e ogni caratteristica del proprio temperamento, indipendentemente dal fatto che esse siano accettate o meno dalle altre persone.

È importante non essere ossessionati dal tentativo di prevedere con certezza gli effetti della routine scelta per la pratica. Alcune persone hanno sempre il dubbio che la pratica fallisca nella confusione, nel non riuscire a mantenere uno stato d'animo confortevole e calmo. Questo possibile disturbo incarna la limitazione umana. Permetti al tuo inconscio di suggerirti eventuali mezzi alternativi per migliorare la tua pratica. Gli effetti finali della tua pratica sono già presenti dentro di te. Ogni difficoltà può essere superata con sufficiente ingegno, pazienza, fidandosi della propria intuizione.

L'intuizione sicuramente ti guiderà lungo percorsi inaspettati. Essa sarà la guida per capire se sia possibile rendere la pratica più efficace. Ora il ricercatore è in campo e deve correre. Non è più la timida persona in disparte che osservava la situazione continuando a coltivare i propri dubbi. Riesce a mantenere sempre una condizione di equilibrio tra sicurezza e volontà di correre rischi. La persona che è in campo e opera va più lontano della persona in disparte che cerca di capire tutto. Non si deve cercare solo di ragionare con la testa. Uno potrebbe sapere cosa vuole anche solo con i ragionamenti, ma essi non dicono come arrivare alla meta.

Osservare ossessivamente quello che sta accadendo internamente durante la pratica è un'impresa frustrante. Più che comprendere razionalmente cosa stanno accadendo, è necessario essere sempre entusiasti delle proprie capacità. In passato il ricercatore cercava di ricevere da altre fonti istruzioni su come vivere la propria pratica di meditazione, ma questo non portava a scarsi risultati. Ora, vivendo in modo più intuitivo, si permette al proprio inconscio di sollevare il sipario che non lascia vedere gli effetti finali della propria pratica.

Impegnandosi in una attività in cui la propria azione fluisce in modo naturale in sintonia con la propria anima, uno è sempre più autentico in quanto intuitivamente riconosce lo spirito dentro di sé. Ecco che allora si lascia totalmente assorbire dalla pratica. L'attenzione è costante e lo stato meditativo è il più profondo possibile. La propria capacità di pensare è messa momentaneamente in pausa. La propria consapevolezza è totalmente focalizzata su quello che si sente nel proprio cuore.

Se durante la pratica ci si perde e uno rimane assorto solo in uno stato di tranquillità, questo è il segnale che si sta facendo la cosa giusta. Nello stato di assorbimento, non è un errore anche il permettersi di sognare ad occhi aperti. Questo evento sostituisce le vecchie distrazioni a cui ci si era abituati e incarna la stabilità della persona nella natura fondamentale di chi uno è e di ciò che è destinato a fare. Questo sognare ad occhi aperti può divenire una esperienza estatica ed è allora che le pratiche tecniche non vengono riprese e la persona porta avanti il suo stato di beatitudine. In tal modo la persona concede con tutta tranquillità all'Universo l'opportunità di muoversi attraverso la sua propria pratica. È molto facile notare la differenza tra fare cose che fanno sembrare il tempo inesistente e fare cose che fanno sì che il tempo si trascini avanti con tedio e fatica. La gioia può essere trovata nell'immergersi in attività consapevoli senza tempo.

Mantieni totale fiducia nelle tue scelte. I grandi personaggi che, chi in un modo chi nell'altro, hanno trasformato il mondo non ebbero paura di deviare dalle norme. Essi seppero rompere ogni schema dettato dalle consolidate abitudini poiché ebbero una scorta infinita di coraggio e di forza. Non importa quanto deviarono dal mondo che li circondavano, riuscirono a migliorare ogni cosa. Prendiamo esempio da loro. Questo porta sicuramente a giorni luminosi.