



## ***Il Kriya Yoga ai tempi del corona virus***

di Giovanni Formisano

Mi sto chiedendo in questi giorni come posso dare un contributo e dare una mano facendo in modo che chi mi segue possa attraversare questo momento difficile e incerto con un atteggiamento di serenità e fiducia?

Mi siedo quindi al computer , lascio fluire attraverso di me ciò che deve e mi arriva una storia raccontata da Yogananda e che fa parte delle tradizioni mistiche orientali.

C'era un piccolo villaggio dove la vita si svolgeva serena e tutti erano più o meno felici. Qui viveva anche un Saggio al quale tutti ricorrevano per chiedere consigli quando la vita era troppo dura e non riuscivano a mantenere la centratura. Accadde un giorno che arrivò un demone che decise di impossessarsi del villaggio e, praticando un incantesimo, diffuse un virus che in breve tempo fece ammalare e uccise una ventina di persone.

Il saggio in meditazione profonda scoprì del demone e decise di andare a parlargli e gli disse: “ Questo villaggio è mio, se non vuoi incorrere a gravi sanzioni karmiche ferma ora la tua azione malvagia e lascia stare i suoi abitanti”. Il demone acconsentì e promise di ritirare il suo incantesimo e di andare altrove.

Dopo qualche giorno però erano morte più di 50 persone e il saggio andò dal demone per chiedere spiegazioni: “Mi avevi promesso che avresti ritirato il tuo incantesimo e saresti andato via, perché non hai mantenuto la parola data?” Il demone rispose: “Mi spiace, io ho mantenuto la mia parola e ho ritirato immediatamente l'incantesimo. Per quelle persone che sono morte dopo la causa non è stato il virus ma la paura”.

Questa storiella ha un suo fondamento anche in questi giorni, non perché il CV non esiste o è qualcosa di non pericoloso. Anzi, bisogna essere cauti e seguire tutte le norme igieniche consigliateci dagli esperti, ma farlo con atteggiamento non di paura o addirittura terrore, ma con serenità e consapevolezza.

Pare che questo virus, pur essendo molto forte e difficile da debellare, ha effetti importanti e pericolosi solo sugli anziani, su chi ha malattie importanti come il diabete o HIV, ad esempio, e su chi ha il sistema immunitario debole.

Ora la terza causa è in realtà la prima e la più importante, in quanto si trova quasi sempre anche nelle altre due. La causa maggiore di un sistema immunitario debole è lo stress cronico. Una delle cause principali dello stress cronico è l'esposizione prolungata a forti emozioni negative (paura, fobie, rabbia, gelosia, ansia...) e in questo momento in cui come accendi la tv o vai sui social o prendi in mano un quotidiano non si fa altro che parlare di CV è facile capire che chi non fa un lavoro su di sé è facile preda di queste emozioni e soprattutto della paura in tutte le sue sfumature, da un semplice disagio fino al terrore puro.

Non fraintendetemi, non sto sminuendo il problema. Ho il massimo rispetto per chi sta lavorando nei reparti intensivi e fa del vero e proprio karma yoga e sono vicino col cuore a chi sta ora passando dei brutti momenti con questo virus. Sto solo dicendo che la paura e le emozioni negative non aiutano noi stessi e nemmeno gli altri, anzi creano una cappa di negatività che avvolge sempre più il nostro pianeta.



Da Yogi e Yogini abbiamo il dovere verso noi stessi e tutta l'umanità di mantenere un atteggiamento equilibrato e di fare della Pace, della Gioia e dell'Amore le nostre armi per combattere questa nube oscura che sta avvolgendo man mano il cuore di tutti. Ricordiamoci che, come ci hanno detto tutti i grandi Maestri, la gioia e gli atteggiamenti mentali positivi sono una nostra scelta, possiamo coltivarli noi e non aspettarci che ci arrivino dall'esterno. In realtà fanno parte della nostra vera natura.

Ricordiamoci perciò di mantenere sempre un certo distacco positivo da ciò che accade, di controllare i processi reattivi, non facendoci prendere dal panico e di vivere gli insegnamenti.

Applichiamo oggi più che mai i precetti yogici di Yama, ossia i principi dell'amore, della sincerità, dell'onestà, del giusto utilizzo dell'energia e dell'assenza di avidità.

Pratichiamo inoltre i niyama, ossia impegniamoci a coltivare la purezza del corpo, della mente e del cuore; pratichiamo il contentamento in ogni circostanza; eseguiamo le nostre pratiche, asana, pranayama e meditazione; pratichiamo la consapevolezza del Sé, ossia siamo coscienti del fatto che noi siamo esseri spirituali eterni che vivono in questi corpi/menti momentaneamente; offriamo ogni nostra azione mentale e fisica al Divino e agiamo come Suoi strumenti in questo mondo.

Altra pratica importante può essere il Japa, ossia la ripetizione mentale o verbale di un mantra o di un canto durante la giornata, in modo da mantenere la propria energia a un livello vibratorio alto. Scegliete un mantra o un canto che potrebbe essere per esempio Om, oppure Om Guru, Om nama Shivaya, o se lo preferite il mantra di Ho Oponopono: Grazie Ti amo e ripetetelo ogni volta che potete, fino a fare in modo che diventi parte della vostra coscienza.

Quando sentite che non riuscite a rimanere calmi fermatevi e provate a fare un po' di pranayama, anche due/tre minuti possono bastare. Potete fare pranayama camminando, inspirando ogni 6 passi ad esempio, trattenendo 3 ed espirando 6.

Fate la vostra pratica di asana quotidianamente. Sul nostro sito [www.kriyayogaashram.com](http://www.kriyayogaashram.com) trovate, nella sezione tecniche del kriya e varie, una sequenza breve ed essenziale. Ricordatevi che per mantenere sano il vostro corpo avete bisogno di fare qualche inversione (Sirsasana e sarvangasana), qualche piegamento in avanti (es Janu sirsasana e pashimottanasna), qualche backbending (es Bhujangasana, Ustrasana), una torsione (es Ardha Matsyendrasana) e se riuscite una postura meditativa alla fine (es Padmasana o ardha padmasana) nella quale fare alcune respirazioni profonde a narici alternate. Questa è l'essenza di ciò che vi serve.

Sul sito trovate anche gli esercizi Yogoda di ricarica energetica. Essi prendono solo 15/20 minuti e sono uno strumento fenomenale per mantenere sano il nostro sistema. Donano calma, rilassamento e aiutano a irrorare le cellule di prana, riducendo o eliminando la possibilità che batteri e virus nocivi possano vivere in noi.

Scegliete ogni volta che potete di essere pace. Quando le circostanze stanno per sopraffarvi chiedetevi: "Posso essere Pace ora?" La risposta è ovvia, se lo volete potete.

Vi lascio con un abbraccio vero e con queste parole di Paramhansa Yoganandaji:



“Sapendo che sei un figlio di Dio, decidi di essere calmo, qualunque cosa accada. Se la tua mente è completamente identificata con le tue attività, non puoi essere consapevole del Signore, ma se dentro di te riesci ad essere calmo e ricettivo a Lui mentre sei attivo fuori, allora sei attivo nel modo giusto. Ogni volta che uno sciame di preoccupazioni invade la tua mente, rifiuta di esserne influenzato; aspetta con calma mentre cerchi il rimedio. Spruzza le preoccupazioni con la potente sostanza chimica della tua pace. Non puoi comprare la pace; devi sapere come produrla all'interno, nell'immobilità delle tue pratiche quotidiane in meditazione. Quando pensi di aver raggiunto la massima profondità di silenzio e calma, vai ancora più in profondità. Nel silenzio riceverai da Dio le risposte ai problemi della tua vita”.

