



Kriya Yoga e Bhakti

Paramhansa Yogananda ha detto: Il Kriya Yoga e la devozione o bhakti funzionano come la matematica, danno risultati certi e con queste poche parole ci ha dato l'essenza dell'intero suo insegnamento.

Dobbiamo ripassare gli insegnamenti dei Maestri ancora e ancora, affinché diventino parte delle nostre cellule e anche perché il mondo ci dirà cose completamente contrarie, etichettandoci come dei pazzi visionari e cercando di tirarci verso i suoi giocattoli. Ma in fondo siamo tutti un po' pazzi e allora perché non schierarsi e scegliere consapevolmente di essere pazzi per Dio? Anche se vibrazionalmente stiamo andando verso l'alto e siamo ormai nel Dwapara Yuga (vedi La scienza sacra, di Sri Yukteswar), un ciclo cosmico ascendente, iniziato, secondo Sri Yukteswar, nel 1700 dc, che permette alla nostra coscienza di capire che tutto è energia a vari livelli di vibrazione, eppure, nonostante ciò, viviamo ancora in un mondo in cui l'ignoranza e il male che ne deriva sono ancora molto presenti e questo è dovuto alla coscienza del Kali Yuga ancora presente sul pianeta.



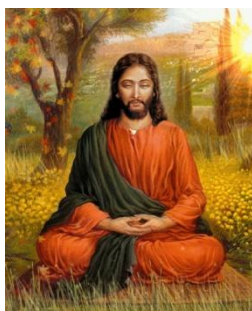
Sintonia

A meno che non siamo spiritualmente molto avanzati, per vincere queste forze cosmiche che ancora sono miste a quelle del Kali Yuga, abbiamo bisogno di un ingrediente molto importante, ossia la sintonia devozionale con un Maestro che ha raggiunto la meta.



Personalmente sono convinto che, anche se un Maestro vivente può essere una grande benedizione, la sintonia può essere ottenuta anche se il Maestro non è più nel corpo fisico: tutto è coscienza che vibra a diversi livelli e la coscienza non ha bisogno di tempo, spazio e di un involucro fisico per esprimersi, ma vibra nell'eterno qui ed ora. Per collegarsi con uno dei grandi Maestri del passato basta sintonizzarsi con la Sua coscienza.

La sintonia è la chiave e lo dimostrano i tanti santi cristiani, ad esempio, che hanno avuto una relazione molto forte e reale con Gesù, o i tanti discepoli di Yogananda che, come il sottoscritto, ne sentono la presenza, la protezione e l'amore incondizionato, nonostante il Maestro non sia più presente fisicamente.



Ad avvalorare quanto appena detto, Yogananda stesso, quando qualcuno gli chiese come avessero potuto sentire la sua presenza, nel momento in cui non fosse stato più nel corpo fisico, rispose: "A chi mi penserà vicino, io sarò vicino", che tradotto metafisicamente significa sarò vicino a coloro che saranno in sintonia con me. Naturalmente questo vale per qualsiasi Maestro o Santo che ha dimorato su questo pianeta e abbia ottenuto la Coscienza Cosmica, Buddha, Krishna, Babaji, Shankara, Ramakrishna, Aurobindo, Ramana Maharshi, San Francesco, Teresa D'Avila, Sivananda e così via.

Intensità e dedizione

Oltre alla sintonia, un'altra chiave importante sono l'intensità e la dedizione con cui si pratica la sadhana (disciplina spirituale). Patanjali nei suoi sutra spiega che per chi è molto intenso nella sua pratica la liberazione è imminente. Bisogna anche capire che non è mai troppo tardi per iniziare il percorso. Di norma si comincia tra i 30 e i 40 anni, nel momento in cui abbiamo fatto le varie esperienze nel campo di maya e cominciamo a farci delle domande. Ma non è raro che alcuni comincino il loro percorso in età più avanzata e molte volte hanno paura di essere in ritardo e che non ce la faranno. In realtà, con le aspettative di vita più lunga che ci sono ai nostri giorni, approcciarsi seriamente alla sadhana anche a tarda età, può dare dei risultati importanti. A questo proposito, spesso viene raccontata la storia di una discepola che conobbe e cominciò a meditare col Maestro quando aveva ormai 70 anni, ma era così intenzionale e dedita alla sadhana che, oltre alle pratiche di pranayama e meditazione, in tutto quello che faceva includeva Yogananda, facendo andare un suo canto in sottofondo mentre curava le piante in giardino, ad esempio, o



ascoltando le registrazioni dei suoi discorsi in altri momenti, ascoltando continuamente la sua poesia God, God, God e includendolo in ogni attività che potesse fare. Paramhansa Yogananda disse di lei: "Raggiungerà l'obiettivo in questa vita - troverà Dio in questa vita". Questo accadde: raggiunse la liberazione prima di lasciare il corpo dopo pochi anni. Questo per dire che non abbiamo scuse, se ce l'ha fatta lei cominciando a 70 anni, possiamo farcela tutti in questa vita, se ci dedichiamo con la sua stessa intensità e sintonia. Guardiamo un po' meno la televisione, facciamo meno pettegolezzi e conversazioni inutili, trascorriamo meno tempo con i "riempitivi" social e dedichiamoci un po' di più allo studio e alla meditazione, provando a mantenerci in sintonia con il Divino o uno dei suoi santi durante il resto del giorno.

Qual è lo scopo della vita?

Quando nel 1920 Paramhansa Yogananda andò in America e nella sua primissima lezione al primo Congresso delle Religioni, spiegò qual è lo scopo della vita. Ciò è descritto in tutte le grandi scritture, ma è reso chiaro in modo superbo dalle scritture indiane: lo scopo della vita è di essere liberi dalla sofferenza e di vivere in uno stato di gioia perenne, raggiungere l'infinita coscienza della beatitudine e Yogananda disse che questa beatitudine o gioia sempre nuova è Dio ed è in noi, parte fondamentale della nostra natura. Questo è descritto nel libro che fu tratto da questo intervento di Yogananda al congresso: "La scienza della religione", dove il Maestro spiega che il motivo principale di tutto ciò che facciamo è trovare questa gioia perpetua e che questa è dentro di noi, noi siamo questa gioia. Ma essa è offuscata da ciò che gli indiani chiamano il velo di maya, una sorta di incantesimo che offusca la nostra coscienza, e che ci porta a ricercarla in ogni cosa, persona o luogo, tranne che in noi stessi. Ma questo quasi nessuno al mondo ancora lo sa, ed è perciò che il mondo è in un tale caos.



Quindi incollalo sullo specchio del bagno, davanti al tuo pc, scrivilo sul palmo della mano e ricordatene ogni volta che puoi, tu non sei il corpo o la mente, tu sei Satchidananda, sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova gioia, scrivilo e ripetitelo spesso, perché il mondo ti dice esattamente il contrario arrivando persino a farti capire che "La vita non ha significato". Dobbiamo perciò fare uno sforzo consapevole adesso, o sprecheremo la nostra vita. Noi possiamo vivere come degli esseri liberi e felici ora. C'è un detto nelle Scritture indiane: "ConosciLo ora o dopo mille incarnazioni", nel senso che dipende da te e da nessuna altro: vuoi continuare a giocare nella matrix per tornare più volte e perdere lo scopo della vita? O vuoi arrivare a scoprire la verità



ora e vivere come un essere libero questa tua avventura sul pianeta Terra? Con il giusto atteggiamento e dedizione puoi farlo ora, in questa vita.

Ma dov'è Dio?

Dio è onnipresente, ovunque, tutto è Uno e non c'è nessun posto in cui Lui non sia. Ma questo mondo, intriso del potere di Maya, è fatto per nascondercelo e se guardiamo all'esterno non lo troveremo mai. Le facoltà che usiamo per percepire il mondo esterno - i sensi, la mente, le emozioni - non possono percepire Dio. Solo attraverso l'intuizione dell'anima possiamo trovarLo, ed è per questo che dobbiamo andare dentro di noi, calmando la mente attraverso il pranayama e la meditazione.

“Si dice che Dio all’inizio della creazione abbia radunato i suoi consiglieri chiedendo dove potesse nascondersi per non essere trovato troppo facilmente dagli esseri umani. Qualcuno gli consigliò di nascondersi sulla vetta della montagna più alta, ma Dio ribatté che non era un buon posto, prima o poi l’avrebbero scalata e trovato. Gli suggerirono quindi di nascondersi in fondo al mare, al polo nord, nella foresta più fitta e qualcuno addirittura suggerì a Dio di nascondersi sulla Luna. Dopo aver riflettuto Dio rispose che nessuno di questi posti era giusto, poiché gli esseri umani prima o poi l’avrebbero trovato. Alla fine, uno dei saggi trovò la soluzione e disse al Signore: “Se non vuoi essere trovato c’è un solo posto dove puoi nasconderti: nel cuore degli esseri umani. Stai sicuro che ti cercheranno ovunque, ma non in sé stessi”. Dio accettò il consiglio e da allora, come aveva predetto il suo consigliere, tutti lo cercano in qualunque posto, ma solo pochi si sono rivolti all’interno e l’hanno trovato”.



L'arte del Kriya Yoga: le tecniche

Ma come andare dentro di noi? Nel Kriya Yoga insegniamo che dobbiamo andarci attraverso l'immobilità interiore ottenuta con la pratica del pranayama e della meditazione profonda.

Dobbiamo imparare quindi ad andare dentro di noi, nell'immobilità interiore. Patanjali ha affermato che lo yoga, lo stato di unione col Divino accade quando impariamo a calmare le onde

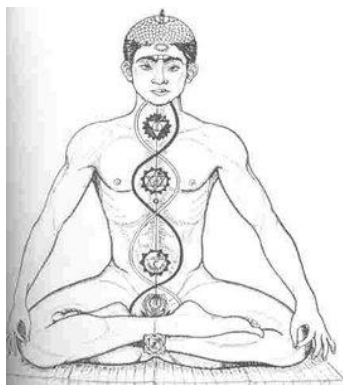


emotive della coscienza (Yoga chitta vritti nirodha). Possiamo arrivare a questo stato attraverso il controllo del prana e, proprio in questo senso, il pranayama insegnato nel Kriya Yoga è una chiave unica e fondamentale.

La scienza del Kriya Yoga è antichissima, ma fu persa durante il Kali yuga e dimenticata in quei secoli bui, e rimase appannaggio solo di pochi che erano altamente avanzati. La spiritualità divenne quindi incentrata soprattutto sui rituali esteriori, persino in India. Fu poi riportata alla luce e a disposizione di tutti i ricercatori sinceri da Babaji e Lahiri Mahasaya verso la fine del 1800.

Questa scienza lavora direttamente sul controllo dell'energia o pranayama, e attraverso questa pratica permette di arrivare a uno stato di quiete e interiorizzazione che può, a livello avanzato, arrivare fino al punto in cui anche il respiro e il cuore rallentano tantissimo, aiutando l'adepto ad arrivare direttamente agli stati meditativi più profondi.

L'energia che opera nei sensi, nell'uomo comune è diretta in basso e all'esterno, e viene in questo modo sprecata continuamente. Siamo come secchi bucati che contengono latte che viene sprecato e perduto dai fori continuamente. Tutto in questo mondo ci porta a disperdere la nostra attenzione e con essa l'energia, che altrimenti sarebbe letteralmente infinita. Il kriya Yoga ci permette di riportare questa energia dentro di noi, nella spina dorsale e in alto, verso i lobi frontali del cervello e i chakra superiori. L'Intelligenza cosmica fa questo per noi ogni volta che andiamo a dormire, disattiva i sensi e l'energia si ritira all'interno, fino al punto che più consapevoli del corpo e delle percezioni sensoriali.



Yogananda ha affermato più volte che l'uomo è su questa terra per trovare Dio, per nessun altro scopo. Ma molte persone non capiscono e quando gli dici che possono farlo rispondono: "Ma non posso meditare, non ho tempo, ho delle responsabilità - ho il mio lavoro, ho la mia famiglia". Quello che non capiscono è che anche questa è disciplina spirituale. Il tuo lavoro, il tuo matrimonio, la tua famiglia, tutta la tua vita: tutto è sadhana, o disciplina spirituale. Sadhana significa meditazione e attività fatta col pensiero del Divino, nel senso che svolgi tutti i tuoi compiti con il desiderio di servire e compiacere Dio. Nessun compito è migliore o peggiore di un altro, ognuno di noi ha un posto in questo mondo e deve fare la sua parte nel modo migliore offrendo tutto ciò che fa a Dio e questo è ciò che viene chiamato karma yoga. Il fondamento dello yoga



sono gli Yama e i Niyama, le regole del giusto comportamento: Non violenza, essere sinceri, non rubare, moderare l'utilizzo delle proprie energie, non avidità; Purezza, contentamento, disciplina, studio del Sé, Devozione. Esse ci indicano come vivere in armonia con le leggi di Dio e sono una mappa che ci permettono di capire se stiamo andando verso Dio o lontano da Lui.

Devozione contro emozione

L'energia che opera nei sensi deve tornare indietro ed essere ritirata dentro. Abbiamo detto che questo accade naturalmente ogni volta che andiamo a dormire – si disattivano i sensi e l'energia ritorna all'interno. Ma è un processo di passività inconscia. Lo yoga invece ci porta verso uno stato di passività cosciente. In particolare, con il Kriya Yoga, andiamo all'interno di noi stessi, in alto e nella quiete interiore. Usiamo le tecniche per aiutarci a farlo e questa è la prima fase. Poi in seguito arriva l'altra fase che è la devozione, ossia aprire il proprio cuore a Dio. Quel sentimento di devozione è il più puro di tutti i sentimenti e non è da confondersi con l'eccitazione emozionale. Il nostro sentimento è qualcosa di molto abusato, fin dall'inizio quando nasciamo e gli organi di senso iniziano a funzionare. Quella sensazione è lì fin dall'inizio della vita e quando cominciamo a capire che alcune cose sono piacevoli e altre no, sviluppiamo attaccamento e avversione verso le cose del mondo, pensando che alcune possano farci felici e altre deluderci. In un bambino piccolo queste emozioni sono ancora più evidenti, quando passa dalla felicità più sfrenata alla disperazione in pochi istanti.

Nello stato comune di identificazione con il corpo e con la mente, quando gli organi di senso iniziano a funzionare, noi tendiamo a interpretare continuamente i segnali che arrivano al cervello attraverso chitta, il sentimento e attraverso questo coloriamo con emozioni e reazioni la nostra visione del mondo, senza darci la possibilità di vederlo così com'è.

Lo Yoga ci dice che l'intera creazione è costruita sul principio di dualità: piacere / dolore, caldo/freddo, luce/buio, alto/basso, ecc. e noi siamo completamente immersi inconsapevolmente in questa dualità. Ci identifichiamo inconsapevolmente con il corpo e la mente e tendiamo a provare attaccamento per ciò che pensiamo ci dia piacere e avversione per ciò che pensiamo ci dia dolore. Questi attaccamenti e avversioni, che hanno la loro dimora in chitta, nel cuore, velano la nostra discriminazione, o viveka, e non ci permettono di vedere le cose come veramente sono. Questo stato di inconsapevolezza non ci permette di capire che non possiamo trovare la soddisfazione e la felicità nelle cose del mondo - ricchezza, famiglia, matrimonio, lavoro, salute - qualsiasi cosa di questo mondo, anche la più bella, contiene in sé il seme dell'impermanenza e quindi dell'illusione, dell'insoddisfazione e del dolore.

Queste cose non sono sbagliate, anzi fanno tutte parte della disciplina spirituale. Non è infatti alle cose del mondo che dobbiamo rinunciare, ma all'attaccamento a esse. È possibile in questo senso vivere con successo nel mondo e raggiungere la libertà spirituale vivendo come dei jivanmukta o esseri liberi in vita.



Ecco perché la devozione è così importante: i Maestri del Bhakti dicono: "Invece di lasciare costantemente che il tuo organo del sentimento (chitta) reagisca alle dualità e invece di reprimere quelle emozioni lasciandole sedimentare pericolosamente in te, perché non trasformarle e indirizzarle verso Dio come devozione?"

Yogananda diceva che Dio ama il rapporto personale con il suo devoto. Ma per sentire la devozione dobbiamo pensare a un concetto di Dio che possiamo capire. In meditazione entra nel tuo cuore calmo e scegli un concetto di Dio che susciti devozione in te. Può essere come Padre, Madre Divina, come Amico, come Amante cosmico, come il tuo Guru o come Gesù, Krishna, Shiva, Babaji, Ramakrishna, Kali, Durga, o uno dei tanti santi e maestri che hanno calcato questa terra, dipende da te. Un grande Rishi in età avanzata in India ha detto che, se non riesci a pensare all'Assoluto - e quasi nessuno può, a meno che non sia molto avanzato - allora pensa alla forma di un Avatar.



Nella mia personale sadhana trovo naturale adorare il mio guru come Dio: Yogananda è il mio "Ishta Devata", o concetto di Dio, la mia Madre Divina.

La scelta di un "Ishta Devata" è aperta a tutti, ognuno può trovare e adorare la forma che più gli suscita devozione e con la quale ha più affinità. Lavora sullo sviluppo di una devozione sempre più profonda e man mano che cresci, quel piccolo concetto si espanderà e diventerà l'Infinito.

Le qualità della natura

Nella filosofia indiana si dice che Dio, che fino a quel momento era beatitudine pura, al di là di ogni vibrazione, quando ha deciso di mettere in moto la creazione, lo ha fatto attraverso la sua "consorte" Prakriti (Natura primordiale inerte), la fonte da cui emerge l'intera creazione. Essa è la causa materiale dell'universo e contiene in sé le tre qualità o "guna" (sattva o armonia e luce; rajas o azione e movimento; tamas o inerzia e oscurità) che sono alla base di tutte le manifestazioni fenomeniche. Prakriti è la forza dinamica che, grazie all'azione dei guna dà origine a tutte le forme



e ai processi materiali. I guna infatti, interagendo tra loro, danno origine a tutte le possibilità della creazione, dalle più basse e inerti a quelle più alte e armoniche. Un po' come i tre colori primari possono dar vita a tutte le possibilità cromatiche.

Per aiutare a capire i guna, nelle scritture indiane si racconta:

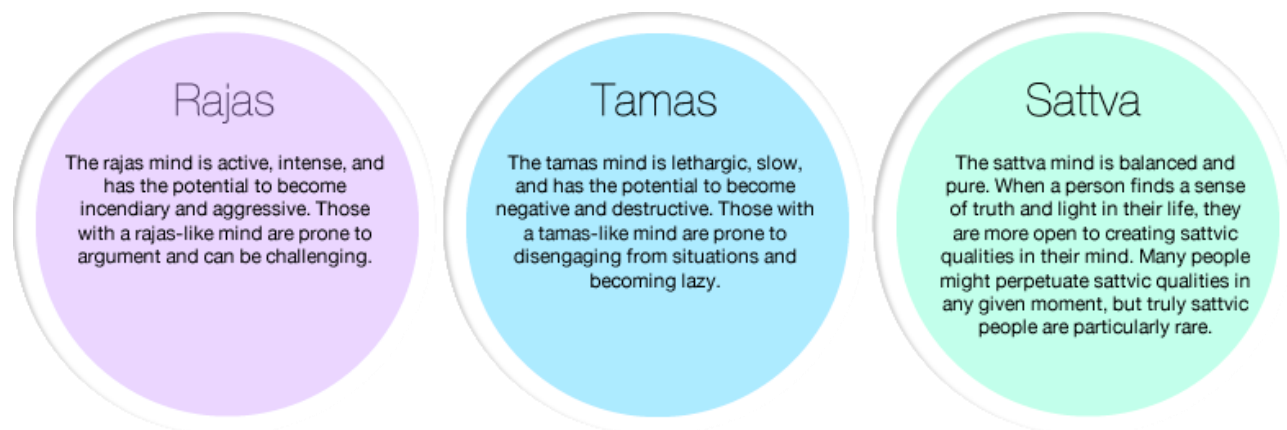
C'era una grande foresta scura e un uomo la stava attraversando a piedi per arrivare a casa. Tre rapinatori lo raggiunsero e presero tutto ciò che aveva. Quindi il primo ladro disse: "Uccidiamolo". Il secondo ladro disse: "No, legghiamolo". Quindi lo legarono e lo lasciarono lì nella foresta. Ma in secondo momento il terzo rapinatore tornò e sciolse l'uomo e gli disse: "Mi dispiace. Adesso sei al sicuro. Camminerò con te fino a quando non raggiungerai la tua casa." Quando arrivarono ai margini della foresta, il ladro disse: "Ecco la tua casa. Vai in pace." L'uomo rispose: "Non andare. Vieni a vivere con me e smetti di fare il ladro." "No", disse il ladro, "la foresta è la mia casa."

Questa è un'allegoria. La grande foresta scura è Prakriti o natura o mondo fenomenale. L'uomo sei tu e i tre ladri sono i tre guna, le tre qualità della natura. Il primo ladro è tamas e rappresenta la distruzione, l'oscurità, l'ignoranza, l'inerzia, e uccide la nostra vita spirituale. Il secondo ladro è rajas, esso rappresenta le azioni e i desideri egoistici che ci legano a questo mondo materiale. Il terzo ladro è sattva e rappresenta il guna spirituale, la qualità liberatrice. Ecco perché dobbiamo disciplinarci e avere delle regole per vivere in armonia con le leggi di Dio, permettendo in questo modo a sattva di operare in noi. Dobbiamo, attraverso pensieri, parole e azioni cercare di sviluppare i più possibili vibrazioni sattviche in noi. Per questo è di fondamentale importanza praticare la presenza di Dio e vivere in armonia con le Sue leggi, espresse attraverso Yama e Niyama, perché attraverso ogni pensiero, ogni sentimento, ogni azione, uno dei guna si manifesta attraverso di te. La pigrizia è oscurità - tamasica. Azioni egoiche sbagliate ci legano – sono rajasiche. Pensieri, sentimenti e azioni in armonia con yama e niyama sono liberatori - sattvici.

Nell'era oscura di Kali Yuga, la qualità oscura o tamas era predominante. Nella nostra era attuale, Dwapara Yuga, la qualità vincolante o rajasica è predominante, ma c'è ancora una buona percentuale di tamas. Nelle epoche superiori predominerà la qualità liberatrice. Noi dobbiamo però, se vogliamo ottenere la liberazione, rendere il più possibile sattvico il nostro veicolo psico fisico. A questo proposito facciamo particolare attenzione ai media che tendono a incatenare la nostra coscienza e a oscurarla; va bene leggere o ascoltare ciò che accade nel mondo, ma solo quello che basta per stare al passo ed essere informati. Dovremmo guardare solo programmi istruttivi e che possano darci qualcosa di spirituale, evitare la pubblicità e i programmi basati sul pettegolezzo, tutti elementi tamasici e rajasici. Yogananda ha dichiarato che l'ambiente è più forte della forza di volontà. Cerchiamo di circondarci il più possibile di persone e cose (casa, cibo, letture, musica, oggetti) che abbiano una forte connotazione sattvica. Dobbiamo vigilare e vivere in modo consapevole e non come degli automi, dei burattini nelle mani di Prakriti e dei suoi guna. Bisogna essere vigili e guardare ciò che lasciamo entrare nella nostra coscienza, stando molto attenti alle attività che stiamo scegliendo. Chiediamoci: questo pensiero, azione, attività mi porta



verso Dio o lontano da Lui? È sattvico, rajasico o, peggio ancora, tamasico? Questo è Swadhyaya, o studio del Sé, della nostra vera natura, in opposizione al sé o ego.



La maggior parte delle persone si identifica totalmente con questo falso sé, con l'io e questo è ancora un indizio che tamas è in azione. Quando questo guna è predominante, affiorano emozioni a ottava bassa, come paura, rabbia o odio, dubbio. Lo senti, ad esempio, quando una voce interiore prova a convincerti che "Non sei abbastanza bravo" e questa è una negazione dell'immagine divina dentro di te. Quando te ne accorgi, riporta la tua consapevolezza al respiro e respira profondamente per alcune volte; quindi, prendi consapevolezza del fatto che tu sei un essere divino ora e lo sarai sempre. Senti di essere uno strumento del Divino e offrigli tutto te stesso. Nel momento in cui lo pensi, cambi e innalzi l'energia dei guna in te, e ti metti in sintonia con sattva.

Bhakti Yoga

Il Guru può essere sentito in ogni momento, mettendoci in sintonia con Lui nel cuore, o nel punto tra le sopracciglia, ma noi continuiamo a pensare a tutti i nostri problemi invece di essere nella calma interiore e arrenderci nella presenza di Dio. Quando vai a meditare, ricorda che il Guru è lì, Dio è lì. Lascia fuori dalla stanza di meditazione tutti i problemi. Impara a pensare meno e ad amare di più.

Nella Bhagavad Gita troviamo tutto quello che ci serve per elevare la nostra coscienza e vivere questa vita nel modo più alto, come esseri spirituali quali siamo e come veri discepoli della vita stessa. In questa scrittura, Arjuna chiede a Krishna come trascendere i guna - come uscire da questa foresta scura e tornare a casa. Krishna gli dà tantissimi suggerimenti, ma alla fine gli fa capire che la devozione è l'elemento principale, il bhakti yoga. Questo lo puoi fare anche in meditazione, prima vai dentro di te, usa le tecniche per interiorizzarti, il respiro, il mantra, fino a quando non rimane più spazio per il pensiero di sé. Poi pratica la devozione, abbandonati completamente nelle mani del Divino, nella forma che senti più vicina a te e alla quale riesci veramente a dare tutto te stesso. L'abbandono di sé è la forma più alta di Bhakti. Yogananda incoraggiava ad avere questo rapporto di amore incondizionato con Dio e di praticare il bhakti



nella parte finale della meditazione, conversando con Lui o Lei con il cuore, parlandogli come si può parlare a una Madre, un Padre, un amico o uno sposo/a, dirgli, lasciando scorrere una frase dettata dal cuore continuamente, come ad esempio, "Ti amo o mio Signore, ti amo", oppure "Rivelati o mio Dio, rivelati", o ancora "Grazie o mio Dio, ti amo"

A volte potrebbe esserci un periodo buio in cui è difficile meditare, con la mente che vaga e sembra di sprecare tempo. Ma questo non è vero, è un trucco dell'ego per distoglierci dall'unico cammino che ci può portare alla vera felicità. Quei periodi bui sono invece preziosi, sono molto importanti e necessari, perché mettono alla prova la nostra sincerità e perseveranza e ci insegnano l'amore incondizionato. Anche questo è *niskama karma*, azione senza desiderio per i suoi frutti.

Quando senti che il tuo cuore è arido e non senti la devozione nonostante i tuoi sforzi, ricorda che anche cercare di amare Dio equivale ad amarLo. In realtà se non riusciamo a sentirlo, non è perché è assente, poiché egli è onnipresente e se non riusciamo a sentirlo è perché la radio del nostro cuore non è sintonizzata bene. Sii come un cortigiano che va alla corte del suo re - e ricorda che, anche se il re non ti parla, sei ancora alla presenza del re - e questo è abbastanza. Quando mediti, entra in quella Presenza. E se Dio tace, se non ti parla, se non ti dà alcuna esperienza, va bene, perché sei comunque consapevolmente alla Sua presenza silenziosa. Questa profonda relazione personale con Dio va coltivata non solo in meditazione ma quotidianamente, momento per momento. RendiLo partecipe di ogni cosa, quando ti svegli, cammini, mangi, lavori, giochi, leggi, parli sei da solo o con altri, conversa con Lui e lasciati guidare. Canta in silenzio il Suo nome ogni momento in cui ti ricordi e puoi farlo. Ripeti un mantra continuamente, ogni volta che ti ricordi e che non sei impegnato in attività che richiedono tutta la tua attenzione.

Un *bhakti* ha detto: "Non c'è nessuno più intimo e affettuoso di Dio. Dio non può essere arrabbiato. La rabbia è una perversione della nostra mente." Elimina i concetti negativi di Dio. Dio è amore, è pace, gioia. Devi coltivare quel rapporto con un Dio infinito e affettuoso, un concetto di Dio che puoi amare. Ramakrishna ha detto: "Proprio come una madre tiene in mano il volto di suo figlio per coprirlo di baci, così Dio tiene il devoto nel suo cuore". Coltiva una relazione personale con Dio e coltiva il pensiero che in meditazione sei con Lui o Lei. E poi cosa devi fare? Non chiedere niente, non fare il mendicante, non chiedere "Cosa mi dai?" Sii lì con Lui nella presenza del Suo amore, che è anche il tuo. Il Maestro diceva: "Vai con gioiosa aspettativa ad incontrare Dio in meditazione". Sii presente nel Suo amore e questo è tutto. E ancora il Maestro ha scritto: "Perditi nel tuo amore per Dio", nel senso di dimenticare te stesso e immergerti completamente in Lui e nella Sua presenza.

In conclusione, ricordati di mettere in pratica ciò che hai appena letto, per non lasciare che divenga solo un'altra lettura interessante e basta. Pratica le tecniche del Kriya per calmare la mente, preparare e purificare il tuo sistema energetico e pratica la devozione arrendendoti



completamente a Dio e al Guru, senza nessuna paura. Ricordati le parole del Maestro: il Kriya più la devozione sono infallibili, come la matematica.

