



Kriya Yoga nel quotidiano: L'arte della concentrazione

Per comprendere l'importanza della concentrazione dobbiamo prima di tutto capire la nostra mente e conoscere la differenza che c'è tra mente e consapevolezza.

Facciamo un'analogia e immaginiamo il mouse di un PC e la sua puntina, o come viene chiamato tecnicamente "puntatore", generalmente a forma di freccia. Questa puntina è, nel nostro esempio, la **consapevolezza**.

Ora immaginiamo lo schermo, molto grande, di questo PC, con tantissime icone distribuite su di esso e che ognuna rappresenta un reparto, uno stato mentale o qualcosa che abbiamo sperimentato: la rabbia, la felicità, il piacere, i ricordi più vicini e più lontani, lo sport, il cibo, l'attualità, il lavoro e così via. Lo schermo e il suo grande spazio rappresentano la **mente**. Le icone sono i vari scompartimenti della mente.

La nostra consapevolezza si sposta continuamente da un'icona all'altra nello spazio mentale e la maggior parte del tempo lo fa inconsapevolmente, trascinata lì da persone, situazioni, ambiente esterni. Immaginiamo la puntina del mouse che si muove continuamente da un'icona all'altra spostata a caso. Concentrazione è invece, spostare deliberatamente la puntina della consapevolezza ovunque vogliamo nello spazio mentale e mantenerla lì. Significa riprendere in mano il potere enorme di questo strumento che ci è stato regalato che è la nostra mente.

Patanjali nei suoi Yoga sutra definisce lo Yoga come uno stato di citta vritti nirodha, che significa uno stato in cui la mente è libera dalle modificazioni che si susseguono costantemente nel suo circuito. Tradotto in modo propositivo questo potrebbe essere definito anche come uno stato in cui la mente è focalizzata perfettamente su un solo punto e questa è la definizione anche della concentrazione, ossia la capacità di focalizzarsi su qualsiasi cosa per lungo tempo, senza distrazioni. Sempre nei sutra di Patanjali, nel secondo capitolo o sadhana pada, la concentrazione è chiamata dharana e si trova posizionata al sesto punto dell'asthanga yoga o Yoga dagli 8 rami. Insieme a dhyana e samadhi compone l'antaranga yoga (Yoga interno), quella parte delle pratiche Yoga che rappresentano il culmine di tutta la sadhana o pratica spirituale.

"La concentrazione consiste nel liberare l'attenzione dalle distrazioni e nel focalizzarla su qualsiasi pensiero o oggetto a cui si possa essere interessati. La meditazione è quella forma speciale di concentrazione in cui l'attenzione è stata liberata dall'irrequietezza ed è focalizzata su Dio. La meditazione è la concentrazione usata per conoscere Dio." Paramhansa Yogananda

Se vogliamo capire perché la concentrazione è così importante, possiamo paragonarla alla luce del sole che, quando passa attraverso una lente e viene così concentrata, può creare il fuoco e bruciare ciò su cui si posa. Lo yogi, proprio come il sole, sa quando irradiare la sua consapevolezza espandendola a tutto ciò che è intorno a sé nel momento presente e quando invece focalizzarla su un solo punto.



Se andiamo a studiare la vita di tutte le persone che hanno avuto successo nel loro campo e nella vita in generale, notiamo subito che erano persone di grande concentrazione ed erano attraversate da questo fuoco. Sono persone che avevano chiara in mente la propria missione nella vita, o, come la chiama Coelho, leggenda personale, e hanno dedicato la loro esistenza a quella missione, che fosse una carriera sportiva, artistica, musicale, nel mondo del lavoro e nel campo spirituale. Questi geni del loro campo, hanno eliminato tutto ciò che non era essenziale e hanno concentrato le loro energie su ciò che li appassionava e li portava vicino a quella felicità e appagamento che fa parte della nostra vera natura. Un grande atleta o un monaco di shaolin, per esempio, dedica 6/7 ore al giorno ad allenarsi con impegno e lo fa anche quando non ne avrebbe voglia, sapendo che la ripetizione concentrata e costante fa il maestro, in qualsiasi arte.



Se vuoi divenire un grande pianista, devi esercitarti per ore ogni giorno fino ad acquisire quegli automatismi che ti permettono di eseguire i pezzi più difficili. Un grande cuoco vive con passione



la sua arte e dedica ore ed ore in cucina e così è anche, nel percorso di crescita spirituale, per la concentrazione: se vogliamo migliorarla dobbiamo esercitarla.

Invece l'attenzione della maggior parte degli individui, soprattutto nei nostri tempi, in cui abbiamo mille distrazioni inutili, passa rapidamente da un oggetto all'altro, o il più delle volte è impegnata nel multitasking e si ritrova a compiere più cose contemporaneamente, perdendo sempre di più la capacità di focalizzare la propria mente, tanto che recenti studi hanno dimostrato che la mente di un individuo moderno ha una capacità di concentrazione massima di 8 secondi, peggio di un pesciolino rosso che invece può rimanere attento per 9 secondi.



Lo sa bene chi gestisce gli spot televisivi, durante i quali le immagini scorrono continuamente e non durano mai più di pochi secondi. Possiamo dire che siamo continuamente distratti e viviamo in due mondi diversi contemporaneamente, quello che accade da una parte e i nostri pensieri da un'altra.

Anche chi pratica Yoga o percorre un sentiero di crescita personale molte volte non è messo meglio, poiché dedica normalmente da mezz'ora a un'ora alla meditazione al mattino o quando può e per il resto del tempo vive in uno stato di inconsapevolezza e distrazione, pensando che quella mezz'ora di meditazione sia tutto ciò che serve e lo faccia diventare migliore o addirittura un maestro. E' un po' come se mi mettessi a dieta e facessi una colazione leggera e sana con frutta e alimenti integrali e poi durante il resto della giornata mi abbuffassi di junk food.





Questo è uno dei più grandi errori che si possano fare sul sentiero e se ci riflettiamo un momento è logico: se in una giornata di 24 ore da cui tolgo 6/7 ore per il sonno, dedico 1 ora alla meditazione e per le restanti 16 ore lascio che la mia mente sia in balia di social, tv, conversazioni sterili durante le quali parlo senza ascoltare veramente l'interlocutore, pensando ad altro, e rimanendo in uno stato di distrazione continua, come posso pensare che la mia vita cambi in meglio o come posso pensare di essere veramente la migliore versione di me stesso? Possiamo dire che in questo modo si diviene maestri di distrazione, visto che dedichiamo, anche se inconsapevolmente, a quest' "arte" così tante ore al giorno ...



Pensate invece se facessimo la stessa cosa con la concentrazione, coltivandola il più possibile durante la giornata e dedicandole lo stesso tempo che dedichiamo invece alle futilità e alla distrazione. Col tempo potremo rimanere concentrati e presenti per la maggior parte del tempo e questo farà una differenza incredibile. Diverremmo maestri di concentrazione e di noi stessi.

Ecco alcuni suggerimenti utili che ci possono aiutare:

1. Cerca di fare una cosa alla volta, dedicandole la massima attenzione. Quando parli con una persona, ad esempio fai solo quello, dagli tutta la tua attenzione, questo migliorerà la concentrazione ma farà fare un salto di qualità enorme anche alle tue relazioni.
2. Ogni tanto durante il lavoro o qualsiasi compito stai svolgendo con concentrazione, fermati un attimo e fai un respiro profondo per ricentrarti e creare spazio.
3. Evita il multitasking quando possibile e se devi farlo per forza cerca di rimanere centrato e presente al meglio delle tue possibilità.
4. Evita tutte le distrazioni inutili, ad esempio togli le notifiche varie dal cellulare, per evitare che a ogni suono tu vada lì a vedere cos'è arrivato. Se non è importante e puoi farlo silenzia il telefono.
5. Immagina di essere un maestro zen che fa tutto con attenzione, anche i compiti più semplici. Quando ti fai una doccia, cerca di essere presente, senti l'acqua che ti scorre sulla



- pelle, non lasciare che la tua mente pensi ad altro. Se prepari una tazza di tè o caffè, fallo come se fosse un rituale magico, rimanendo presente e consapevole a ogni passaggio.
6. Se ti accorgi che la tua mente vaga (e lo farà, all'inizio), riportala al compito che stai svolgendo.
 7. Medita con attenzione eseguendo la tecnica di base del Kriya Yoga: Hong So. Fallo almeno una volta al giorno, meglio se due. Per il resto del tempo sii presente e consapevole del Sé e del Divino.
 8. Impara a mantenere la tua attenzione ferma al punto tra le sopracciglia durante la meditazione. Prova anche a tenere la tua consapevolezza in questo punto durante gli altri momenti in cui non mediti. Dove va la nostra attenzione lì è anche la nostra energia. Elevare l'energia e mantenerla in alto è fondamentale per creare un campo magnetico di energia sattvica che tenderà ad attrarre per risonanza situazioni e persone sattviche intorno a noi.

Ricordati infine che la concentrazione di cui parliamo non richiede uno sforzo eccessivo o una tensione tipica dell'occidentale medio quando vuole impegnarsi per raggiungere qualcosa. E' invece uno stato di consapevolezza rilassata e gioiosa che ti permetterà di vivere la vita con intensità, ma anche con serenità e gioia.

Buddha e i due sadhu

Si racconta che Buddha dopo il suo risveglio spirituale, mentre camminava fu fermato da due sadhu erranti che gli chiesero:

“Chi sei? Vediamo una straordinaria luce nei tuoi occhi, come chi ha capito la verità e la tua energia è irresistibile. Chi sei tu, forse sei Dio?”



Buddha rispose:” No, non sono Dio.” I sadhu lo incalzarono con altre domande: “Bene, sei forse un essere celestiale, un angelo, un santo?” Buddha a tutte rispose di no. A quel punto i sadhu lo incalzarono e gli chiesero:”Non puoi raccontarci di essere una persona normale e che tra noi e te non c’è nessuna differenza. Ci deve essere una spiegazione, tu sei splendente e noi sembriamo aridi e secchi ...” Buddha disse in modo calmo:”Non ho detto che non c’è differenza tra voi e me. In realtà c’è una piccola differenza. Voi state dormendo e io sono sveglio. Voi dormite da tutta la vita e continuate a farlo, mentre io sono consapevole di ogni momento che passa.” La parola sanscrita che Buddha usa è Jagrita, sveglio.

La storia dice che questo due sadhu seguirono il Buddha e divennero suoi discepoli.



“Come puoi aumentare la tua ricettività e accelerare così la tua evoluzione? Condensando consapevolmente tutte le tue esperienze attraverso il potere della concentrazione. Concentrazione significa raccogliere la tua attenzione, focalizzandola su un solo punto; condensazione significa usare quell'attenzione concentrata per fare rapidamente qualcosa che normalmente richiederebbe molto tempo. Con la concentrazione puoi condensare ogni esperienza e raccogliere qualunque saggezza debba essere



appresa da essa. Attraverso la condensazione di esperienze individuali puoi comprimere tutte le tue esperienze e la saggezza che contengono, in un periodo di tempo più breve e quindi guadagnare molto di più che se attraversi la vita a casaccio.” Paramhansa Yogananda



A seguito delle tante richieste, ecco anche la ricetta del Babaji Banana bread:

250 g di farina (100 gr farro integrale, 100 gr grano integrale, 50 gr semola integrale)

40/70 g di zucchero di canna grezzo (a seconda della dolcezza che si vuole ottenere)

Lievito naturale (si prepara a parte miscelando $\frac{1}{2}$ cucchiaino di bicarbonato di soda e 1 di succo di limone o arancia)

1 pizzico di sale

75 ml di olio di cocco

1 bustina di vaniglia

3/4 banane molto mature schiacciate

200 ml di latte di mandorle o soia

2 manciate abbondanti di noci tritate

2 manciate abbondanti di uvetta

Mezza tavoletta di cioccolato fondente spezzettato (o gocce di cioccolato)

1 cucchiaino di cannella

ISTRUZIONI



Preriscalda il forno a 180 gradi. Ungi la padella con olio di cocco. Metti l'uvetta a mollo con acqua tiepida.

Spiaccica le banane con una forchetta fino a farle divenire una pasta omogenea.

Aggiungi l'olio di cocco, la cannella, la vaniglia, le farine, il lievito naturale, lo zucchero, il sale, e dai una prima miscelata al composto con una palettina da dolci.

Aggiungi quindi il latte e miscela come prima lasciando che il composto assorbi il latte. Miscela quindi ulteriormente con il frullatore a immersione fino a ottenere una crema omogenea.

Aggiungi quindi l'uvetta scolata precedentemente, i pezzi di cioccolato fondente e le noci tritate.

Miscela ancora una volta con la palettina e quindi versa il tutto nella padella imburrata precedentemente con olio di cocco. Livella il contenuto nella padella e inforna a 180° per circa 40 minuti. Ti consiglio di ruotare la padella dopo 20 minuti per avere una cottura omogenea.



Enjoy it! Love and blessings,

Giovanni

Guerriero di Luce