



Il Kutastha: la porta dell'Occhio Spirituale

Gli insegnamenti di Yogananda sull'Occhio Spirituale

Secondo la filosofia del Kriya Yoga, il *Kutastha*, situato dietro il punto tra le sopracciglia, è uno dei luoghi più sacri della coscienza. È il centro sottile in cui l'anima si ritrae dal richiamo dei sensi e torna alla pace interiore. Qui si apre la soglia dell'Occhio Spirituale: un varco in cui la mente si acquieta e il cuore comincia ad avvertire, in silenzio, la presenza del Divino prima in se stesso e poi in ogni cosa, come substrato fondamentale di tutto ciò che esiste.

Quando l'attenzione si raccoglie con dolcezza e, allo stesso tempo, con fermezza nel punto tra le sopracciglia, il respiro si fa più quieto, i pensieri cominciano a perdere forza e la coscienza si apre a una consapevolezza più elevata. In questo raccoglimento profondo, il *sadhaka*, cioè colui che compie la *sadhana* o pratica spirituale, non pratica più soltanto un esercizio di concentrazione, ma comincia a percepire un contatto con il proprio Sé e con la presenza divina che lo abita. Connettersi al *Kutastha* e vivere in esso, giorno dopo giorno, significa imparare a dimorare più nella luce che nell'ombra, più nell'anima che nell'ego, più nella beatitudine di Dio che nell'inquietudine del mondo. Potremmo riassumere il significato, lo scopo e la meta della meditazione proprio in questo: ricordare nel silenzio ciò che siamo eternamente, *Satchitananda*, ossia esseri radicati nella coscienza pura e nella beatitudine estatica, sempre nuova.

Ajna, Kutastha e Occhio Spirituale – dal centro interiore alla coscienza più alta

Negli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, *Ajna*, *Kutastha* e Occhio Spirituale sono tre modi diversi di avvicinarsi alla stessa realtà interiore. Cambiano le parole, ma il riferimento resta il medesimo: quel centro sottile in cui attenzione, intuizione e coscienza spirituale si incontrano e cominciano a trasformare la vita del *kriyaban*, cioè di colui che è stato iniziato alle pratiche del Kriya Yoga e ne vive gli insegnamenti.

Ajna Chakra: il centro dell'intuizione e dell'attenzione

Il termine sanscrito *Ajna* viene spesso tradotto come “centro del comando” o “centro della percezione”. Nella tradizione yogica, questo è il sesto *chakra* ed è legato all'intuizione, alla luce interiore e alla visione chiara della coscienza. A livello sottile, viene collocato al centro della fronte, dietro il punto tra le sopracciglia, nel cervello a livello di ipofisi e pineale.

Quando questo centro non è in equilibrio, possono comparire sia disturbi fisici sia confusione mentale. Tra i segnali più citati vi sono mal di testa, vertigini, ansia, mancanza di chiarezza e difficoltà a trovare una direzione interiore. Per riequilibrarlo, Yogananda e altri Maestri della tradizione suggeriscono pratiche che aiutano a rilassare e stimolare questa zona, come alcune posizioni yoga, tra cui *sirsasana* e *sarvangasana*, e varie tecniche di concentrazione, come Hong-So, il *trataka* sulla luce di una candela o *Shambhavi Mudra*.



Kutastha: il centro immobile della coscienza

Il *Kutastha* rappresenta l'aspetto più elevato del sesto *chakra*. La parola sanscrita *Kutastha* significa "ciò che rimane immutato" e richiama, in un certo senso, l'immagine dell'incudine: i metalli vengono forgiati e modellati su di essa, mentre essa resta immobile. Questa immagine aiuta a comprendere che non si parla soltanto di un centro energetico, ma di un punto stabile della coscienza, un riferimento interiore fermo, silenzioso e sempre presente. Anche quando la mente scivola via dall'oggetto di concentrazione, essa può essere riportata a questa incudine interiore e forgiata, proprio come un metallo, finché si purifica e acquisisce una forma stabile di quiete e beatitudine.

Yogananda usa spesso *Kutastha* e *Ajna chakra* come termini tra loro affini, collegandoli a quello che lui chiamava anche Centro Cristico. Questo centro non riguarda solo la percezione interiore, ma anche la volontà e la concentrazione. La Coscienza Cristica, o *Kutastha Chaitanya*, viene descritta come l'intelligenza divina presente in tutta la creazione, e il *Kutastha* è il punto attraverso cui il praticante può aprirsi, mediante una concentrazione profonda, a questa coscienza più vasta.

L'Occhio Spirituale: la visione interiore

L'Occhio Spirituale è l'esperienza interiore che può apparire quando il *Kutastha* si risveglia nella meditazione profonda. È una visione sottile, percepita interiormente, che permette di cogliere una realtà che gli occhi fisici non possono vedere.

Attraverso l'Occhio Spirituale agisce l'intuizione dell'anima, che porta a una comprensione diretta della verità e, infine, alla realizzazione del Sé. Nella pratica, gli insegnamenti invitano a portare l'attenzione con dolcezza al punto tra le sopracciglia, senza tensione negli occhi o nel viso. Questa semplicità è fondamentale per entrare più in profondità nella meditazione.

Da questa prospettiva, Yogananda presenta il sesto centro in modo più ampio rispetto ad altre letture tradizionali. Il *Kutastha* non è solo un punto energetico, ma una soglia interiore da attraversare e in cui stabilizzarsi. Essendo anche il centro della volontà e della concentrazione, diventa il punto da cui lo *yogi* impara a guidare il *prana*. Senza questa attenzione stabile e senza questo raccoglimento, la pratica del Kriya Yoga non può maturare pienamente.

Dove si trova il Kutastha e come lavora con il midollo allungato

Nel Kriya Yoga il *Kutastha* non viene considerato isolatamente, ma in relazione diretta con il centro del midollo allungato. Insieme formano un asse interiore di grande importanza: da una parte l'energia vitale viene richiamata e guidata verso l'interno; dall'altra viene raffinata e orientata verso stati di coscienza più elevati. Comprendere questo legame aiuta a cogliere quanto la meditazione, in questa tradizione, sia al tempo stesso esperienza spirituale e scienza interiore.



Il punto interiore del Kutastha

Il Kutastha è quindi il punto in cui l'attenzione spirituale viene raccolta e custodita. È il centro della concentrazione e, quando la mente si stabilizza lì, nasce una calma profonda. Proprio questa calma è il cuore della meditazione e apre la via al silenzio interiore.

Il ruolo del midollo allungato

Il midollo allungato si trova alla base del cervello, all'inizio del midollo spinale. Come abbiamo già detto, negli insegnamenti di Yogananda è collegato al Kutastha e quindi all'*Ajna chakra*, che si trova nella parte frontale, di cui rappresenta il polo negativo o posteriore.

Il midollo ha un ruolo energetico fondamentale: esso è infatti il punto principale attraverso cui la forza vitale, o *prana*, entra nel corpo. Da qui l'energia viene raccolta e conservata nel cervello e, da lì, distribuita attraverso i vari *chakra* lungo la spina dorsale alle diverse parti del corpo, secondo il bisogno. Gli esercizi di ricarica, o *Yogoda*, insegnati da Yogananda, servono a ricaricare il corpo di *prana*, inviandolo dal midollo allungato, attraverso l'intenzione, alle varie parti del corpo; hanno anche la funzione di rafforzare la volontà, così che il praticante impari a dirigere questa energia in modo sempre più cosciente e raccolto.

Il legame tra Kutastha e midollo allungato

Possiamo quindi dire che uno degli aspetti più specifici del sistema di Yogananda è il legame diretto tra Kutastha e midollo allungato. Questo asse è centrale per il controllo cosciente del *prana*.

Il Kutastha può essere visto come il punto che riceve la coscienza, mentre il midollo allungato trasmette la vita nel corpo. Quando il praticante raccoglie con volontà l'attenzione nel Kutastha, impara poco alla volta a richiamare l'energia verso l'interno e verso l'alto, invece di lasciarla disperdere all'esterno e in basso. Così il lavoro della mente e quello dell'energia procedono insieme e preparano il Kriya Yogi all'acquisizione di stati più profondi della coscienza.

Kutastha Chaitanya: la Coscienza Cristica universale

Il concetto di *Kutastha Chaitanya* è uno dei punti più alti e affascinanti degli insegnamenti di Yogananda. Indica la meta verso cui tende la meditazione sul sesto centro: non una semplice esperienza mentale, ma l'aprirsi della coscienza a una presenza divina universale, presente in tutta la creazione come *Satchitananda*.



Che cos'è la Coscienza Cristica

Nel *Sanatana Dharma* (l'insieme della scienza filosofica e spirituale dell'India) vi sono tre aspetti del Divino, simboleggiati dal mantra *Sat Tat Om* (oppure *Om Tat Sat*, come viene più comunemente pronunciato).

Sat rappresenta Brahman, ossia lo Spirito immobile e perfetto al di là della creazione e nel quale ogni cosa esiste.

Tat corrisponde alla Coscienza Cristica e viene descritta come la presenza della coscienza di Dio in tutta la creazione. Nelle scritture hindu viene chiamata *Kutastha Chaitanya*. In entrambi i casi si parla della stessa realtà: l'intelligenza divina, l'emanazione diretta di Brahman che vive e opera in ogni cosa. Nel corpo sottile, il Kutastha è visto come il centro attraverso cui questa coscienza può essere percepita. Yogananda usava espressioni come Coscienza Cristica e Kutastha Chaitanya per mostrare che la verità spirituale è universale e non appartiene a una sola tradizione.

Om, o **Aum**, rappresenta la vibrazione che nasce da *Brahman* in *Prakriti*, la Natura, cioè tutto ciò che esiste al di qua di *Brahman*. È questa vibrazione che permette alla creazione di mettersi in moto e di continuare a essere. Essa racchiude in sé la *trimurti*: Brahma, Visnu e Shiva, ossia l'aspetto creativo, conservativo e distruttivo presente in tutto ciò che esiste in natura e appartiene perciò al regno di *Prakriti*.

L'esperienza mistica e il *samadhi*

Il raggiungimento del *Kutastha Chaitanya* può manifestarsi come *samadhi*, uno stato in cui la coscienza dello *yogi* si unisce all'intelligenza divina presente nella creazione. In questa esperienza, l'universo non appare più come qualcosa di separato, ma come espressione di una sola Realtà (*Brahman*).

Questa unione con la verità è esperienza diretta della beatitudine estatica ed è il cuore della realizzazione del Sé. Nella prospettiva vedantica, il suo culmine è il *Nirvikalpa Samadhi*, uno stato che va oltre ogni comprensione soltanto mentale della verità: qui si raggiunge il risveglio spirituale e si ottiene *moksha*, ossia la liberazione dal ciclo del *samsara*, vivendo come *jivanmukta*, un essere libero già durante il resto dell'incarnazione.

Riferimenti cristiani e vedantici



Yogananda, rispettando il compito assegnatogli da Babaji, collega la scienza dello Yoga anche ad altre grandi tradizioni spirituali e soprattutto al cristianesimo mistico, così come concepito originariamente da Gesù. La concentrazione sul Kutastha richiama, per esempio, le parole di Gesù: “Se il tuo occhio è singolo, tutto il tuo corpo sarà pieno di luce” (Matteo 6:22). Questo passo viene letto come un messaggio in codice, per invitare l’adepto preparato a raccogliere l’attenzione nel centro spirituale della percezione ed entrare nella luce resa visibile in questo punto.

La realizzazione del Sé, che passa anche attraverso la percezione del Kutastha, viene presentata come la sola vera saggezza capace di estirpare alla radice la causa principale della sofferenza umana, cioè *avidya*, o ignoranza spirituale. Per questo la meditazione profonda sul Kutastha non è vista solo come una tecnica meditativa, ma come una via profonda e avanzata di liberazione.

Come appare l’Occhio Spirituale e che cosa significa

Dopo aver chiarito il rapporto tra Kutastha, midollo allungato e *Kutastha Chaitanya*, possiamo ora considerare come questa realtà venga percepita interiormente dal praticante. L’Occhio Spirituale non è soltanto un simbolo dottrinale, ma un’esperienza meditativa che, secondo gli insegnamenti di Yogananda, può manifestarsi gradualmente nella coscienza raccolta.

L’Occhio Spirituale, definito anche *Trikuti* (“Tri” significa tre, mentre “Kuti” o “kuta” richiama l’idea di punta, picco o triplice forma), è il segno interiore che manifesta il risveglio del Kutastha. Yogananda ne descrive con precisione l’aspetto, formato da tre elementi visivi, ciascuno con un significato spirituale.

La forma dell’Occhio Spirituale

La visione dell’Occhio Spirituale non compare subito, ma può emergere poco alla volta grazie a una concentrazione costante e disciplinata. Può variare da praticante a praticante: alcuni vedono solo buio, con qualche sprazzo di luce; altri percepiscono una luce gialla o una sua sfumatura; altri ancora vedono luci mutevoli e scintillanti, oppure una sfera scura circondata da un alone chiaro.

La sua struttura, quando è visto perfettamente, viene descritta in tre parti:

1. **L’anello esterno:** una luce o un anello tremolante di fiamma giallo oro.
2. **Il campo intermedio:** una sfera opalescente di blu scuro tendente al viola.
3. **Il centro:** una stella bianca argentea estremamente brillante, che all’inizio può apparire come un puntino luminoso.



Yogananda spiega che, durante questa visione, il praticante non dovrebbe fermarsi alla parte esterna più luminosa, ma continuare a portare l'attenzione verso il centro, finché la mente non vi si assorbe completamente. Lo scopo non è solo vedere una luce, ma entrare più profondamente nella realtà spirituale che quella luce rivela. Come abbiamo detto, all'inizio, e per molti anche a lungo, non si riuscirà a percepirla perfettamente: si passerà dal vedere solo buio al cogliere luci miste e tremolanti, fino a distinguere sempre meglio la sua forma corretta. Questo non deve scoraggiare il devoto, poiché ognuno è fatto in modo diverso: alcuni arriveranno al Divino attraverso questo portale, altri attraverso altre vie, come il suono interno, la percezione della pace, della beatitudine, della devozione all'*Ishta Devata* e così via. Un aspetto importante per poter accedere alle realtà più sottili è *Sraddha*, cioè avere fede e credere in esse. Se si insinua il dubbio l'occhio spirituale o comunque le realtà più sottili rimangono velate dal dubbio stesso.

Il significato spirituale dei suoi elementi

Ogni parte dell'Occhio Spirituale corrisponde a un livello della realtà cosmica o della Trinità yogica:

- **L'anello dorato (*Om/Aum*):** questo anello tremolante di fiamma rappresenta la Vibrazione Cosmica, l'*Om* o *Aum*, la cui percezione non è solo visiva ma anche uditiva interiore. Simbolizza l'universo astrale e il *prana* che sostiene tutta la creazione ed è l'equivalente dello Spirito Santo nella teologia cristiana.



- **Il campo blu scuro (*Kutastha Chaitanya, Tat*):** la sfera interna blu rappresenta il *Kutastha Chaitanya*, o Coscienza Cristica. È il livello dell'Intelligenza Cosmica, il riflesso del Figlio che permea l'Universo, *Tat*. Questo è il regno in cui la coscienza sperimenta l'onnipresenza causale.
- **La stella bianca argentea brillante (la porta per Sat):** la stella al centro è il punto più profondo e alto. È la "porta" (*Brahma-randhra* interiore) attraverso la quale la coscienza individuale deve trasmutare e passare per raggiungere l'unità con lo Spirito Assoluto (la Coscienza Cosmica o Dio Padre), cioè *Sat*.

Nel suo insieme, questo simbolismo descrive un cammino spirituale a ritroso: dalla coscienza materiale alla vibrazione cosmica, dall'intelligenza divina fino all'unione con l'Assoluto. È il pellegrinaggio interiore che riconduce il devoto alla comunione con Dio, cioè allo *Yoga*.

Le tecniche del Kriya Yoga per realizzare il Kutastha

La percezione del Kutastha e dell'Occhio Spirituale non nasce per caso. Matura attraverso una pratica costante, ordinata e paziente delle tecniche del Kriya Yoga tramandate nel lignaggio di Yogananda e di Babaji. In questo cammino, ogni metodo ha una funzione precisa: calmare la mente, interiorizzare l'energia e rendere la coscienza sempre più ricettiva alla luce interiore.

Shambhavi Mudra

In questa tecnica si porta lo sguardo leggermente in alto e al centro, tra le sopracciglia, immaginando idealmente di essere seduti nell'area del midollo allungato e, da lì, di guardare lo schermo dell'Occhio Spirituale posto davanti a sé. Si può ripetere mentalmente il mantra *Om* oppure rimanere semplicemente in silenzio. Gli occhi sono chiusi o socchiusi, in quello che viene chiamato anche *Unmani Mudra*, e la concentrazione rimane stabile in questo punto, cioè le pupille sono immobili, cercando di penetrare la luce, o comunque ciò che si riesce a scorgere, come per immergersi in essa. Se la mente vaga o gli occhi si abbassano, vanno riportati con dolcezza al punto di concentrazione.

Si può mantenere la consapevolezza in questo punto anche durante la giornata, a volte solo come sensazione di essere lì e altre volte fermandosi per qualche momento a portare tutta l'attenzione su quel punto.



Yogananda disse che, se si riesce a mantenere il più possibile la consapevolezza nel Kutastha anche durante le faccende quotidiane, questa pratica diventa, insieme al Kriya Pranayama, uno degli strumenti più potenti per arrivare al risveglio spirituale. In questo modo la vibrazione della coscienza resta alta e ricettiva alle verità superiori anche nella vita di ogni giorno.



Hong-So: la tecnica di concentrazione preparatoria

La tecnica Hong-So è una pratica fondamentale nel cammino del Kriya Yoga. Il suo scopo è armonizzare mente e respiro, così da placare l'agitazione interiore e rendere la coscienza più raccolta. Questa preparazione è essenziale per entrare nella meditazione profonda.



Hong-So aiuta a creare calma e concentrazione, conducendo il praticante verso il silenzio interiore, che è il cuore della vera meditazione. Anche in questa fase, l'attenzione resta orientata al Kutastha. Si può praticare questa tecnica osservando il respiro come se entrasse e uscisse dal Kutastha, ripetendo interiormente il mantra, oppure concentrandosi sul passaggio dell'aria nella parte alta delle narici, molto vicina al centro tra le sopracciglia.

La tecnica dell'Om: entrare nella vibrazione cosmica

Quando la mente si è acquietata grazie a Hong-So, il praticante può passare alla tecnica dell'*Om*. Questa pratica lo aiuta a entrare in contatto con lo Spirito attraverso la concentrazione sulla vibrazione cosmica interiore, l'*Om* o *Aum*, ascoltando i suoni interiori, o *Anahata Nada*, nella dimensione dell'orecchio interiore e assorbendosi progressivamente in essi.

La tecnica dell'*Om* crea un ponte tra la coscienza individuale e la Coscienza Cosmica. Yogananda chiarisce che non si tratta solo di ripetere un suono, ma di assorbirsi interiormente in esso. L'obiettivo è giungere a percepire questa vibrazione e, poco alla volta, unirsi ad essa con tutto il proprio essere.

Il Kriya Yoga e il controllo del *prana*

Il Kriya Yoga viene descritto come la scienza del controllo della forza vitale, cioè del *prana*. Questo lavoro è reso possibile anche dal legame tra Kutastha e midollo allungato. Attraverso gli esercizi di ricarica e le tecniche di *pranayama*, il praticante sviluppa la capacità necessaria per guidare l'energia verso l'alto e favorire l'accesso al Kutastha.

Il Kriya è una via diretta e concreta, perché unisce disciplina, trasformazione dell'energia ed esperienza interiore. Per questo veniva considerato, da Lahiri Mahasaya e dagli altri Maestri che lo hanno seguito, superiore a un approccio soltanto ascetico, teorico o basato sull'azione esterna.

Il Kriya Yoga riunisce in sé diversi aspetti del cammino spirituale: richiede dedizione e intensità nella pratica delle tecniche proposte, discernimento e studio, uniti alla devozione e all'abbandono in Dio, secondo i principi di *tapas*, *svadhyaya* e *Isvara Pranidhana*. In questo percorso, Hong-So calma la mente, la tecnica dell'Om apre alla vibrazione cosmica e il Kriya purifica il sistema interiore, offrendo il controllo energetico necessario per attraversare la soglia del Kutastha e abituare sempre più il sistema ad accogliere l'estasi divina.

Come la realizzazione del Kutastha trasforma la vita quotidiana

La concentrazione sul Kutastha non porta frutto solo nella meditazione. Con il tempo, trasforma anche il modo in cui una persona vive, pensa, sceglie e sente nella vita di ogni giorno. Ciò che nasce nel silenzio interiore si riflette gradualmente nello sguardo, nelle relazioni e nella qualità della presenza.



Intuito e chiarezza mentale

Quando il Kutastha è vivo e armonizzato, l'intuizione si rafforza e la mente diventa più chiara. La persona comincia a vedere le cose con meno identificazione egoica, maggiore lucidità e una più profonda capacità di discernere e riconoscere ciò che ha vero valore (*viveka*).

Superare ignoranza e sofferenza

Il cammino verso Dio incontra diversi ostacoli: ignoranza, agitazione mentale e impurità interiori. La percezione diretta che nasce nel Kutastha rappresenta un punto alto del cammino spirituale, perché conduce dalla comprensione intellettuale all'esperienza viva della verità, ossia alla realizzazione del Sé. Per questo viene vista come una via profonda per sciogliere alla radice la sofferenza umana.

L'idea è elevare la vibrazione della coscienza, affinché essa si sposti gradualmente dalle pulsioni e necessità materiali dei primi tre *chakra* verso le aspirazioni e le realizzazioni dei centri più alti. Col tempo, il praticante diventa meno vulnerabile alle energie più basse, mentre il *Kutastha* si trasforma in un magnete potente, capace di attirare il *prana* e la coscienza verso l'alto.

Questa trasformazione non resta chiusa nella vita interiore. Quando una persona eleva la sua vibrazione, portando più luce e consapevolezza dentro di sé, anche il suo modo di stare nel mondo cambia. Per questo grandi Maestri come Lahiri Mahasaya hanno mostrato che si può unire la pratica della meditazione profonda a una vita quotidiana equilibrata e responsabile.

Questa trasformazione interiore può essere compresa anche attraverso alcuni episodi attribuiti a Yogananda, nei quali la concentrazione nel Kutastha appare non come un'idea astratta, ma come una forza capace di incidere sulla percezione del corpo, del dolore e persino dei sensi.

Trascendere il dolore

Yogananda diceva che una profonda concentrazione nell'Occhio Spirituale permette di ritirare la coscienza dal corpo fisico. A questo proposito si racconta un episodio significativo: un giorno, mentre alcuni discepoli stavano lavorando a una costruzione, un masso cadde accidentalmente dalle loro mani e finì sul piede del Maestro. Chi era presente raccontò che il dolore era così intenso da deformargli il volto in una smorfia di sofferenza, e che il piede era rimasto schiacciato dalla pietra. Yogananda allora disse: "Ora vi mostro il potere della mente". Portò la concentrazione nell'Occhio Spirituale e sul suo volto non apparve più alcuna smorfia di dolore, ma solo beatitudine estatica. Poi riportò la coscienza verso il corpo e il volto esprime di nuovo sofferenza. Ripeté la dimostrazione più volte, per mostrare come, attraverso la concentrazione su questo punto, sia possibile ritirare la coscienza dal corpo e orientarla verso la beatitudine del Kutastha.



Assaporare il cibo attraverso il Kutastha

Questa era un'altra pratica del Maestro: in questo modo invitava i suoi discepoli a percepire i gusti più sottili del cibo e ad assaporarne il *prana*. Diceva di mangiare masticando lentamente, così da estrarre il *prana* dal cibo e sentire il gusto nel terzo occhio. Il Maestro era anche un ottimo cuoco e, si racconta, bilanciava i vari ingredienti senza assaggiare nulla fisicamente, ma percependoli interiormente nell'Occhio Spirituale.

Il Kutastha come via interiore verso il risveglio

Per concludere, negli insegnamenti di Paramhansa Yogananda il Kutastha occupa un posto centrale nel cammino verso il risveglio. È il centro della volontà, della concentrazione e della percezione interiore, ma è anche una soglia attraverso cui la coscienza può aprirsi a una realtà più vasta, luminosa e profondamente trasformante.

Anche il legame tra Kutastha e midollo allungato mostra quanto questo sentiero sia concreto e profondo allo stesso tempo. Attraverso la concentrazione, la guida del *prana* e la pace che ne deriva, il praticante impara poco alla volta a interiorizzare l'energia e a non identificarsi più con il corpo e il respiro.

Le tecniche del Kriya Yoga, come Hong-So, la tecnica dell'Om e il lavoro svolto attraverso il *pranayama*, non sono pratiche separate, ma tappe di un unico percorso. Ciascuna aiuta la mente a raccogliersi, il cuore ad aprirsi e la coscienza a orientarsi verso la percezione del Divino. Per questo il Kutastha non è solo un'idea da comprendere, ma un centro da vivere interiormente, nella meditazione e nel quotidiano, fino a far maturare una più profonda facoltà di intuizione. Per chi pratica il Kriya Yoga, il richiamo è quello di tornare con costanza a questo centro silenzioso tra le sopracciglia, senza tensione ma con devozione e fermezza, percependo che è lì che la mente si calma, l'intuizione si accende e il cammino interiore ritrova la sua direzione.

Nella visione di Yogananda, seguire quella luce significa passare dalla concentrazione alla beatitudine estatica e dalla percezione del Sé all'unione definitiva con il Divino.

Hari Om Tat Sat