

Riflessioni sul Sentiero Spirituale

Ennio Nimis

2024 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 DI BASE	5
2. SCELTA INIZIALE	11
3. DECISIONI CHE POSSONO PORRE PROBLEMI O PERICOLI	20
4. PRIMI PASSI CONCRETI	31
5. ESPERIENZE CHE POSSONO ACCADERE	35
6. GUIDA PER PERFEZIONARE LE PRATICHE SPIRITUALI	41

PRESENTAZIONE

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 alla esistenza di essa io cominciai a crederci.

Da ragazzino, l'unico fatto che poteva avvicinarci 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, intuì vagamente che oltre alla realtà fisica potesse esistere una realtà completamente diversa 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.

Questo modo di esprimermi è dovuto al fatto che la bellezza incontrata nella vita è stata per molti anni il mio unico modo per intuire la dimensione spirituale della vita.

La parola Bellezza è forse impropria. È un'emozione devastante che afferra il mio cuore e attrae il mio essere in un'altra dimensione. Questa emozione mi commuove fino alle lacrime

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.

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 studiando 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.

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. Comunque vorrei che fosse chiaro che quello che cercavo nulla aveva a che fare con quello che comunemente si intende per "Religione."

Questo libro 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 sulla dimensione spirituale e sulla ricerca per individuare un efficace sentiero spirituale. Lo scopo del libro è di dire qualcosa di sensato che possa rivelarsi utile. Utile significa che se lo trovate interessante potete rifletterci sopra.

1. CONCETTI DI 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 dura secoli e 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. Tale raro evento è visto con sospetto e incredulità.

È chiaro che provare simpatia per la religione in cui siamo nati è una reazione naturale. È comprensibile che la simpatia rimanga, insieme al mantenimento di determinate abitudini, come partecipare a cerimonie specifiche, riconoscere l'importanza di commemorare occasioni speciali con gli amici, assumere un ruolo attivo nel portare avanti iniziative umanitarie supportate dalla religione in cui siamo nati. Questo è qualcosa su cui non ci sono ragioni per mantenere un atteggiamento di perplessità. Invece è chiaro la dimensione spirituale è qualcosa che va al di là della religione e riguarda solo noi. Nessuno ha il diritto di porre in discussione la nostra ricerca di un contatto più intimo e diretto con quello che noi chiamiamo il Divino.

Cosa intendiamo allora con il termine 'ricerca spirituale'? Intendiamo riferirci ad un processo interiore attraverso cui noi cerchiamo con vari mezzi di avvicinarsi 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 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 avevo ottenuto e che volevo condividere con altri.

Avevo infatti realizzato che il pensiero umano non può comprendere, afferrare, spiegare la dimensione spirituale della vita umana. Era impossibile che il pensiero riuscisse a compiere questo!

Uno si fa una vaga idea di Dio, idea che ovviamente non ha alcun fondamento. Questa idea 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 questo 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 oppure 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 molto facile e che potesse avvenire tramite l'approfondimento di varie informazioni lette o ascoltate. Provai una grande tenerezza per loro. Affermavano cose sulla spiritualità che parevano improntate al buon senso, cose che io non potevo dire che erano false. Ma neppure loro potevano provarle.

Li ascoltavo mal volentieri perché, fermo nella mia convinzione, mi sentivo profondamente cambiato. 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, ero andato oltre. Sapevo che la mia capacità di ragionare, poteva essere utilizzata solo per le cose pratiche della vita ma doveva essere abbandonato quando mi avvicinavo allo stato di meditazione.

Quindi non volevo ascoltare dei concetti che provenivano dalla mente e pretendevano di descrivere la legge 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.

Quando comunicai le mie convinzioni ai miei amici compresi che, pur annuendo in segno di approvazione, non avevano capito. Ricordo che per capire le implicazioni di questa scoperta mi ci son voluti circa tre anni.

- **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 mutuate 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 non ha avuto l'abilità di concepire dei chiari concetti conclusivi.

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. Queste 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 che ha avuto, 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 essere vaga o indefinita, che non porta ad alcun cambiamento concreto. Spesso le persone finiscono per pensare che la santità sia di esclusivo per quella persona, che non si può collegare con la propria vita. 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. Tuttavia, non sanno come muovere i primi passi verso di essa.

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 e complesso 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 eccetera.

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.

La ricerca spirituale non funziona con tempi determinati o obiettivi fissi. 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 che non ha una fine precisa che già si conosce. 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 avanza, 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.

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 un tesoro di valore inestimabile.

Questi testi spesso trattano temi come l'anima, il destino, l'amore divino e la natura dell'universo, stimolando riflessioni profonde e una maggiore consapevolezza del proprio percorso spirituale. 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, che invita alla riflessione e alla meditazione. 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 della '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, approfondire la propria aspirazione alla dimensione spirituale, 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 si riflette senza dubbio in una maggiore costanza e profondità nella pratica spirituale che verrà portata avanti anche dopo la fine del ritiro.

● **Mio consiglio: seguire 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 tuoi 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.

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.

Qui provo a spiegarti 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

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!

Tutto 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.

Faremo delle considerazioni che ci porteranno a comprendere come 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.

● **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 le speranze 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 sentono i limiti della loro capacità di concentrazione mentre praticano della

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 tenta di fare questo 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, dimenticateli 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 spesso comportano gli obiettivi spirituali. 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.

● **Cammini di crescita personale**

Un percorso di crescita personale dovrebbe essere un processo intenzionale e consapevole 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 percorso dovrebbe avere le seguenti caratteristiche.

Anzitutto si lavora sia in solitudine che assieme ad altre persone. Tale lavoro consiste nel riflettere su ciò che si desidera migliorare o cambiare nella propria vita, stabilire obiettivi chiari, che siano raggiungibili. Cercare il supporto di coach, mentori che aiutino a riconoscere i propri punti di forza e quelli di debolezza.

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.

Sebbene queste idee siano vantaggiose, si ritiene che siano soprattutto sforzi mentali a costituire la preparazione più adatta per un viaggio mistico. Quando parlo di "grande illusione", mi riferisco a idee fuorvianti relative al viaggio spirituale. La spiritualità richiede il controllo della tua 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 propri 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 anche dopo un millennio. Nessun lavoro mentale riesce a pulirti nella tua integrità e nemmeno in piccole parti 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 mezzi 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 trascendere l'ego e 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 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 supera il tuo Ego e 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 spinte verso le 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 loro amici che non hanno problemi mentale e seguono con successo il percorso spirituale. La gioia, la pace che loro 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.

● **Dipendenza da 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.

Lo scopo di un maestro spirituale è quello di fornire assistenza e guida su questioni spirituali e personali. Lui o lei facilita il viaggio dei discepoli attraverso le sfide della vita, superando ostacoli interni come paura, dubbio e ignoranza.

Per seguire il cammino spirituale, bisogna avere impegno e disciplina. L'istituzione e il mantenimento di una pratica spirituale regolare sono aiutati 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.

Infine ha il compito di aiutare i discepoli ad ottenere una vera esperienza spirituale. Questo processo 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. Il maestro guida i discepoli nel risveglio della loro consapevolezza e nel raggiungimento di uno stato di illuminazione.

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. Utilizzando i nostri pensieri e creando ipotesi, possiamo fantasticare e immaginare molti eventi misteriosi. A cosa serve? È essenziale per noi 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. Però come possiamo credere davvero 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 una 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.

• **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 sfortunato 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.

Stare lontano dalle sette è fondamentale per proteggere la propria libertà, integrità e benessere. 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.

- **Prima o poi ogni praticante dovrà imparare a diventare maestro di sé stesso**

Imparare a essere autodidatti nel mondo spirituale può avere sia vantaggi che limiti. 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.

L'autodisciplina è di fondamentale importanza. 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.

Essere autodidatti ti consente di 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.

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!

È un fatto positivo il nascere spiritualmente all'interno di una struttura specifica, guidati da una guida scelta con cura. Ma è inevitabile che tutti diventino autodidatti prima o poi. Ciò implica che si può migliorare il proprio percorso in un modo profondamente personale. L'atto

implica essere sempre aperti all'apprendimento da altre fonti, evitare l'isolamento e la disinformazione e godere della libertà e della flessibilità dell'esplorazione personale.

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 razionali. Talvolta mi ha colpito l'intensità degli esperimenti che fecero sul loro corpo. Mi riferisco ad esperimenti che mi parvero inutili e pericolosi. C'era chi si sottoponeva 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.'

Dopo aver consigliato di sviluppare il lato devozionale, osservai come loro procedevano applicando le proprie convinzioni e strategie. Col tempo, diedi loro dei semplici consigli che qui sotto riferisco.

● **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 verso la 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. Se un sentiero è fatto di varie parti ne sceglie (oppure viene guidato a scegliere) una soltanto. Dedicando 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 sembra 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, integrando anche i momenti difficili nella nostra esistenza. Un passo alla volta permette di apprezzare il cammino stesso, non limitandosi solo a sognare la meta finale.

● **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 alzarli 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. Proviamo a fare in modo di poter continuare ad applicare la procedura appena praticata ma in modo più semplice. In pratica evitiamo di utilizzare le istruzioni che costituiscono la tecnica. Infatti la pratica è terminata. Allora cosa significa "evitare di continuare ad applicare la procedura appena applicata"? 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 arricchisce la seduta pratica e la completa perfettamente.

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 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 incompleti**

Si potrebbe avere l'impressione che un certo insegnamento sia un po' vago, incompleto, si vorrebbe avere maggiori chiarimenti.

Ebbene si deve accettare il fatto che ciascun insegnamento non potrà mai apparire completo. Se lo fosse, sarebbe un insegnamento innaturale. È importante capire questo.

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 accedi a dimensioni più sottili della realtà. Ti accorgerai con sempre maggiore certezza di non aver contattato il mondo della fantasia ma 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 si lasciò 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 è proprio il contrario del ricevere una spiegazione artificiale troppo dettagliata. Spesso ho il sospetto che un insegnamento troppo dettagliato non appartenga ad alcuna tradizione solida ma sia inventato di sana pianta.

5. ESPERIENZE CHE POSSONO ACCADERE

● Prime esperienze spontanee

Un risveglio spirituale può avvenire in diversi modi: attraverso esperienze di vita, la meditazione, l'ispirazione ricevuta dalla lettura di testi spirituali. Può avvenire anche spontaneamente. Tale risveglio non è necessariamente legato a una religione specifica, ma può accadere a chiunque in qualsiasi contesto culturale o religioso.

Quando questo avviene, la concentrazione nella persona non è più nella testa ma nel cuore. Nel suo cuore pensa di aver avuto un contatto reale con il "Divino."

In lui scompare ogni amarezza che nasceva dai concetti e ragionamenti che si era fatto. In tale momento il suo stato di coscienza diventa gioia pura, perfetta, inesprimibile.

Il "risveglio alla spiritualità" è caratterizzato da una trasformazione interiore. Questo risveglio può comportare una nuova comprensione di sé, della propria esistenza e del mondo circostante. La persona sente di essersi avvicinata a qualcosa di diverso da tutto quello che aveva sperimentato prima.

Un'esperienza mistica è una transizione improvvisa in uno stato di contemplazione in cui la coscienza è in contatto con una realtà mai sperimentata prima, che sembra tutt'altra cosa rispetto al modo comune di gestire la vita.

Sperimentando qualcosa di incredibilmente bello, si viene effettivamente trasformati da tale esperienza. Uno rimane sbalordito da una gioia insondabile che emana dalla realtà più intima del proprio essere, dalle profondità della propria anima. La coscienza si trova in uno stato di ebbrezza privo di pensieri definiti. Descrivere a parole tutto questo non è possibile: deve essere lasciato all'intuizione.

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 sia solo il successo materiale. Alcuni sperimentano una rinnovata connessione con la natura e vedono in essa un'espressione del Divino o della spiritualità.

In definitiva non la mente ma il cuore di quella persona si è risvegliato. Talvolta avviene che questa aspirazione si concretizzi in un illimitato amore per una figura considerata santa o eccezionale. La decisione di seguire quello splendido esempio è uno stimolo assai forte e solido.

È un evento molto bello, quello in cui una persona si sente attratta da alcuni sentieri mistici. Ma questo produrrà durevoli frutti solo se c'è nella persona una genuina e sincera aspirazione.

● Esperienze codificate

1. Esperienza Estatica Caratterizzata da un Amore Estremamente Intenso Per il Divino

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

Questa esperienza è descritta nel Sufismo come 'Fana', l'estinzione dell'ego in Dio, e in altre tradizioni come il raggiungimento del Samadhi.

Questo amore è percepito come puro, eterno. In questo stato, il cuore del praticante è colmo di un amore trascendente che non conosce limiti e che spesso è descritto come inebriante.

I mistici spesso 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. Questo stato di "assorbimento" è descritto in molte tradizioni mistiche come il momento in cui si sperimenta la vera natura dell'essere.

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. I praticanti descrivono questo stato come una felicità indescrivibile.

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 nel Sufismo, durante le pratiche di Sama o la danza rotante, i praticanti 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 "ubriacata" da questo amore spirituale.

Nel Buddismo, l'estasi non è necessariamente collegata all'amore per una divinità personale, ma piuttosto a stati di consapevolezza elevata raggiunti attraverso la meditazione profonda.

In sintesi, le esperienze di estasi caratterizzate da un amore intenso per il Divino sono manifestazioni profonde di una connessione spirituale che trascende il mondo materiale e porta l'anima verso la fusione con Dio. In tutte le tradizioni mistiche, 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. Esperienza di Salita Forte di Energia nella Spina Dorsale

Una simile esperienza contrassegna in modo chiaro il risveglio alla realtà della dimensione spirituale che viene direttamente sperimentata. Questa esperienza fissa in modo indelebile nella coscienza la necessità assoluta di riconoscere che l'esperienza spirituale è l'obiettivo più importante di tutta la vita.

Quando si riviene da una simile esperienza 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.

Questa esperienza può ripetersi più volte. 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, rimanendo nello stato di sonno improvvisamente si acquista una intensa consapevolezza che però non permette di percepire il corpo e di agitarsi. In quello stato, un flusso di energia sale lungo la spina dorsale ed è allora che la coscienza esplose in una esperienza di intensa gioia. In questo stato ci si trova nella "dimensione spirituale". Il pensiero indagatore in quel momento non funziona: uno però intuisce che qualcosa di molto bello sta accadendo.

Poi 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. Esperienza di Ascoltare Suoni Interiori

Per ottenere l'ascolto dei suoni interiori la pratica deve essere molto intensa rafforzando la volontà di accedere a tale dimensione. 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. Contiene tanta bellezza. Vivendo tale esperienza, si prova un intenso e solido amore per il Divino. Emerge una devozione spontanea, mai sperimentata prima. 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 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 ti sorprende e si manifesta per 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 segnalato e commentato. Per un numero significativo di persone, provare mancanza di respiro è simile a provare un terremoto. È impossibile prevedere come una persona gestirà tale esperienza. Teoricamente, si potrebbe pensare che tale esperienza emotiva diminuirebbe l'attaccamento agli oggetti materiali. Tuttavia, sembra avere l'effetto opposto: l'individuo sembra muoversi verso una vita completa, piena di ogni possibile appagamento. È possibile divertirsi con diversi tipi di lettura (testi spirituali, letteratura classica), ascoltare musica (canzoni pop o musica classica), guardare tutti i tipi di film e pianificando viaggi. Nella sua ricerca di una vita appagante, 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 di cui non era a conoscenza sono ormai scomparse. Sentendosi liberi di essere se stessi, le persone possono realizzare i propri desideri che erano stati precedentemente repressi o messi da parte. È certo che realizzeranno tutti questi desideri uno dopo l'altro.

Se ti chiedi, quanto tempo ci vuole per raggiungere l'assenza di respiro? Sono in grado di 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 succedere mai. Seguire tutto ciò che abbiamo suggerito può richiedere meno di un anno.

È importante ricordare che la mente è l'avversario per eccellenza. È necessario riprendersi 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 "Preghiera interiore", nota anche come "Japa". Questa azione da sola può portarti a uno stato di mancanza di respiro durante gli ultimi minuti della tua routine.

● **Attenzione: evita le false illusioni**

Talvolta una persona si lascia sedurre da false illusioni. Uno si illude di

poter entrare a volontà nello stato di estasi, come è scritto nei libri, e che non serva più praticare le tecniche spirituali apprese. Chi si convince di questo non sa che sta giocando con i pensieri, le emozioni frenetiche, le illusioni.

La crescita spirituale è un processo lento e graduale. Avere pazienza e non cercare risultati immediati aiuta a evitare illusioni di "illuminazione istantanea". La spiritualità autentica non è una fuga dalla realtà, ma una profonda accettazione e comprensione di essa. L'accettazione della realtà consente di vivere con pienezza e di evitare fantasie ed aspettative irrealistiche.

La spiritualità può facilmente essere distorta da idee errate. Per evitare false illusioni lungo il percorso spirituale serve l'essere onesti con sé stessi riguardo alle proprie motivazioni. Evita di cercare scorciatoie o soluzioni rapide che possono sembrare allettanti ma sono, in realtà, superficiali e fuorvianti. Sviluppa il discernimento cercando di riconoscere ciò che è reale da ciò che è illusorio. Questo richiede una mente chiara e libera da pregiudizi e desideri ingannevoli.

Durante il percorso spirituale, possono 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.

Bisogna rimanere saldamente ancorati alla realtà onde proteggersi dall'illusione dell'ego spirituale, in cui ci si sente superiori agli altri a causa del proprio successo nel cammino. 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 e i falsi insegnamenti. Solo così è possibile costruire una vita spirituale solida e autentica, capace di portare a una vera realizzazione interiore.

6. GUIDA PER PERFEZIONARE LE PRATICHE SPIRITUALI

Nelle pagine precedenti, ho cercato di esporre quelli che ritengo i punti fondamentali da considerare quando si intraprende un cammino spirituale. Mi riferisco a concetti di base, pensati per chi si trova all'inizio del percorso. In questa sezione, invece, vorrei affrontare ciò che si può comprendere dopo un certo periodo di pratica. Ci sarebbero molte cose da dire, ma cercherò di trattare gli aspetti più rilevanti.

● **Atteggiamento corretto**

Potrebbero volerci anni per comprendere appieno quale sia l'atteggiamento più adatto per seguire un sentiero spirituale. A mio avviso, prima di ogni pratica meditativa è essenziale provare, per quanto contrario alla nostra natura possa sembrare, a 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 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', 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 dovrebbe essere fatto o su cosa dovremmo ottenere per raggiungere il Divino deve essere abbandonata. L'obiettivo è raggiungere lo stato di "non-pensiero". Questa è l'unica decisione da prendere.

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 che è evidente è che questo desiderio non si è mai trasformato in una fatica mentale.

Se il desiderio fosse nato dalla loro 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.

● **Fidarsi molto del cuore**

Proviamo a spiegare ad una persona che non è possibile procedere sul sentiero spirituale continuando a vivere, inconsciamente, nella dimensione del Pensiero. Ebbene tale persona non riesce a comprendere come si fa a realizzare questo perché istintivamente non sa fare altro che non sia utilizzare il Pensiero. Nel momento stesso in cui tu stai spiegando questo, la persona ti ascolta continuando a pensare e quindi non riesce a intuire l'essenza di quello che dici.

Ebbene sarebbe bello che noi potessimo essere educati, sin dall'infanzia, a vivere in modo diverso ossia anche attraverso le proprie Emozioni.

'Emozioni' è un termine che molti non comprendono, oppure sanno intellettualmente cosa esse siano ma non hanno mai pensato di fidarsi di esse, di credere nel loro valore.

Il primo passo è realizzare che 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 ci serve solo per vivere nella realtà materiale, mentre le Emozioni ci guidano verso la realtà Spirituale, ci insegnano a vivere in essa. Questa è una intuizione che avviene con la maturità. Ma molti purtroppo non arrivano a questa realizzazione.

Coloro che cercano di esplorare col Pensiero la realtà Spirituale, precipitano inevitabilmente in un ateismo, grigio, buio, senza speranza. C'è da disperarsi, si rischia di entrare in uno stato di depressione e piombare nella più acuta disperazione!

È un dovere assoluto quello di cercare di allineare la propria crescita interiore con i sentimenti che emergono dal cuore. Il cuore, inteso come centro delle emozioni e della saggezza intuitiva, è la guida più importante lungo un cammino spirituale.

Quando affrontiamo la meditazione e anche durante il tempo libero, quando possiamo rilassarci, dobbiamo mettere da parte tutti i ragionamenti, annientarli. Proviamo a vivere in armonia con il nostro cuore e ascoltare profondamente le nostre emozioni. Il cuore è la sede dell'anima, la parte più vera, più bella di noi. Ascoltarla significa prestare attenzione a ciò che ci fa sentire vivi, felici e in pace.

In questo modo di vivere, è importante non ignorare i segnali di disarmonia o sofferenza. Se percepiamo questi segnali potremmo intuire quello che in noi non è in equilibrio. Vivere guidati dal proprio cuore significa trovare un equilibrio tra la dimensione delle emozioni e quella dei pensieri.

Un cammino spirituale sano tiene conto di entrambi, permettendo loro di lavorare insieme per guidare le nostre azioni e decisioni. La spiritualità non è un viaggio lineare, ma un processo di scoperta continua di sé stessi.

Un cuore in armonia è anche un cuore aperto all'amore e alla compassione. Proseguire nel proprio percorso spirituale significa coltivare queste qualità, sia verso sé stessi che verso gli altri. La compassione è una forza che ci connette all'universo e a tutte le forme di vita, rafforzando il nostro legame con il Divino.

Infine, vivere in armonia con il proprio cuore richiede fiducia nel proprio cammino spirituale, anche quando esso appare incerto o difficile. Questo approccio ci conduce verso una vita piena, significativa e in sintonia con la nostra vera essenza.

● **Empatia**

Il servizio agli altri è uno dei mezzi più potenti per trascendere l'Ego. La vera spiritualità non si limita alla sfera personale o interiore, ma si esprime concretamente attraverso le azioni che compiamo per il bene degli altri e della comunità. Servire gli altri con amore incondizionato è un modo di

condividere e manifestare l'amore universale, che si estende a tutte le persone. Servire con amore significa vedere il Divino in ogni essere umano e agire di conseguenza.

Il contatto diretto con la sofferenza, la gioia e la vita degli altri arricchisce profondamente la nostra comprensione della natura umana e della nostra stessa spiritualità. Il servizio diventa così una vera scuola di vita, dove apprendiamo lezioni preziose di compassione, pazienza, gratitudine e resilienza.

Il "servizio" diventa la pratica concreta dei nostri ideali spirituali, coltivando amore, umiltà, trasformazione personale e benessere collettivo. Chi serve non solo eleva chi riceve, ma arricchisce anche profondamente sé stesso.

Quando ti dedichi al benessere degli altri senza aspettarti nulla in cambio, sposti l'attenzione dall'Ego al bene comune. Questo ti aiuta a riconoscere l'interconnessione tra te e gli altri, riducendo il senso di separazione. La compassione, sia verso te stesso che verso gli altri, è un potente strumento per avanzare sul sentiero spirituale. Agire con compassione significa superare le barriere create dall'Ego, riconoscendo la sofferenza e la dignità in ogni essere umano.

● **Affrontare il dubbio e la crisi spirituale**

A volte, ci troviamo ad attraversare momenti di dubbio profondo, confusione, perdita di fede o senso di smarrimento. Questi dubbi fanno parte del naturale processo di crescita. Invece di respingerli o ignorarli, possiamo provare ad esplorarli. Chiediti: "quali aspetti del tuo cammino spirituale sono messi in discussione?" Prenditi del tempo per stare in silenzio, ascoltare te stesso e osservare cosa emerge. Questo processo può aiutarti a comprendere meglio la natura dei tuoi dubbi e a trovare risposte dentro di te.

Spesso, la lettura di testi sacri, spirituali o filosofici può offrire conforto e ispirazione. Questi testi trattano questioni esistenziali e spirituali e possono aprire nuove prospettive o suggerire risposte ai tuoi dubbi. Inoltre, ti connettono a una tradizione più ampia di ricerca spirituale.

Se la tua crisi deriva da una disconnessione con la tua attuale pratica o tradizione, potrebbe essere utile esplorare altre vie spirituali. Studiare diverse tradizioni può aiutarti a trovare nuovi significati o a rinnovare il tuo impegno verso il cammino che hai scelto.

Qualunque sia il caso, non forzarti a trovare risposte immediate. Permetti a te stesso di vivere nell'incertezza e lascia che le tue emozioni e pensieri evolvano nel tempo. Spesso, le risposte emergono gradualmente.

È importante accettare che non tutte le domande spirituali hanno risposte definitive. L'incertezza fa parte della condizione umana, e abbracciarla può portare a una maggiore apertura e flessibilità.

● **Sfuggire alle trappole dell'Ego**

Abbiamo detto che l'Ego si dissolve durante una seduta di meditazione condotta con successo. Tuttavia, va aggiunto che l'Ego si riforma immediatamente dopo.

Perciò, per affrontare l'Ego, è importante comprendere che combatterlo direttamente è una battaglia persa in partenza. Il modo migliore per relazionarsi con l'Ego è attraverso un atteggiamento di tranquilla accettazione, accompagnato da un sorriso. Questo permette di riconoscerlo e osservarlo senza identificarsi con esso. Diventare consapevoli dei nostri pensieri, specialmente quelli che non sono utili alla vita pratica, ci aiuta a distaccarci da essi.

Sorridere di fronte ai propri limiti, accettando che non possiamo avere sempre ragione e che c'è sempre qualcosa da imparare dagli altri, è una pratica potente. L'Ego può manifestarsi in molte forme sottili, come il desiderio di essere considerati spiritualmente avanzati o che le nostre conquiste spirituali vengano riconosciute. È essenziale riconoscere queste debolezze, sorridere ad esse, e ricordare che la vera spiritualità riguarda esclusivamente l'autentica connessione con il Divino e l'unità con tutti gli esseri.

L'Ego si manifesta spesso attraverso le "ombre": quelle parti di noi che rifiutiamo o non vogliamo vedere. Affrontare queste ombre con onestà e compassione ci aiuta a integrarle e, in ultima analisi, a trascenderle. Sorridere alla consapevolezza delle manifestazioni dell'Ego non è un processo immediato, ma con ogni riconoscimento e accettazione ci avviciniamo sempre di più alla nostra vera essenza e alla connessione con il Divino.

● **La solitudine sul sentiero**

La solitudine spesso emerge quando ci sentiamo disconnessi dagli altri. In questi momenti, la solitudine può diventare un'opportunità per esplorare più a fondo il proprio sé e rafforzare la connessione con il Divino.

Coltivare una relazione profonda con il Divino, con l'universo, o con una forza superiore può aiutarti a sentirti sempre connesso e sostenuto, anche nei momenti di isolamento. Nella meditazione, puoi trovare un senso di pace e una compagnia interiore che allevia il senso di solitudine.

Tenere un diario spirituale può essere utile per annotare i tuoi pensieri e le tue emozioni, o potresti parlare con un amico fidato o un maestro spirituale. Condividere ciò che provi può alleggerire il peso della solitudine e portare nuove prospettive.

Superare la solitudine richiede una combinazione di introspezione, connessione con il Divino e interazione con gli altri. Coltivando pratiche

spirituali e cercando connessioni autentiche con persone che condividono il tuo percorso, puoi accettare la solitudine e comprendere che essa è solo una parte temporanea del viaggio.

Ricorda, come tutte le cose, anche la solitudine è transitoria. Il cammino spirituale è fatto di fasi, e ciò che senti oggi potrebbe cambiare domani.

● Vita dopo vita

Io ho accettato le implicazioni di quanto avevo intuito nella loro totalità e le ho accettate anche con sofferenza. Ora so che da adesso fino al momento in cui esalerò l'ultimo respiro, dovrò vivere senza alcuna certezza su cosa esista oltre la realtà fisica, sul significato della vita, su chi sia il Divino... Ora so che le cosiddette Sacre Scritture su cui si basano le religioni sono l'espressione del pensiero umano e quindi non hanno un valore scientifico. Esse derivano infatti dalla cultura, dalle comuni credenze delle civiltà in cui esse vennero prodotte.

La stessa cosa vale per il pensiero esoterico, per le dottrine New Age – realtà che per decenni avevo studiato e a cui ci avevo creduto. Ho quindi eliminato questi studi e gettato via quintali di libri.

Cosa mi resta da fare adesso? Mi è molto semplice rispondere. Non ho altro modo di vivere che non sia lo svolgere i miei doveri quotidiani a poi cercare, ogni volta che trovo il tempo per farlo, di contattare, senza il tramite del Pensiero, la realtà Spirituale. Questo significa entrare nello stato di assenza di respiro e rimanerci il più possibile.

Se il lettore trova quanto dico una cosa triste, lo prego di accettare, per il momento, questa tristezza continuare con il proprio viaggio spirituale.

Anche se non possiedo una conoscenza assoluta o scientifica di ciò che sto per dire, credo, seguendo il mio cuore, che il percorso spirituale non si interrompa con la morte fisica, ma continui oltre, in una dimensione o esistenza successiva. Sono convinto che l'anima, o lo spirito, non perisca con il corpo fisico, ma prosegua in qualche modo il suo viaggio evolutivo. Ritengo che l'anima mantenga sempre la possibilità di evolversi, e per questo intuisco una continuità nel cammino spirituale.

Credo che l'anima attraversi diversi livelli di esistenza o dimensioni spirituali dopo la morte, avanzando verso uno stato di unione con il Divino, continuando a muoversi verso una consapevolezza sempre più elevata. Anche se l'anima passa attraverso diverse vite o stati di esistenza, credo che essa conservi una memoria spirituale o un'essenza continua. Questa memoria potrebbe non essere sempre accessibile alla coscienza quotidiana, ma influenza profondamente il percorso spirituale dell'individuo,

aiutandolo a fare scelte e a progredire.

Un elemento fondamentale in questo percorso di continuità è il ruolo del libero arbitrio. Persino dopo la morte fisica, l'anima continua a esercitare il suo libero arbitrio, scegliendo come e dove proseguire il proprio cammino. Alcune tradizioni insegnano che l'anima possa decidere se reincarnarsi, rimanere in un piano intermedio per assistere altri esseri, oppure avanzare verso una dimensione superiore.

Il concetto di trasformazione dell'anima è centrale in molte credenze sulla vita dopo la morte. Dopo ogni ciclo di vita, l'anima si trasforma, integrando le lezioni apprese e purificandosi ulteriormente. Questo processo continuo di trasformazione porta l'anima sempre più vicina alla sua vera essenza e alla sua destinazione finale.

In sintesi, il tema della continuità del cammino spirituale, vita dopo vita, si fonda sulla convinzione che l'evoluzione spirituale dell'anima prosegua in un percorso di trasformazione illimitata. È tutto questo solo un sogno? Le mie emozioni più profonde mi dicono di no: non è un sogno.