

A close-up portrait of an elderly man with grey hair and a full white beard. He has a calm, steady gaze directed at the camera. The background is a plain, light-colored wall. The text 'Meditazione Naturale' is overlaid on the upper part of his face in a white, cursive font.

Meditazione Naturale

Charles Berner – Sri Yogeshwar muni

Meditazione Naturale

Charles Berner – Sri Yogeshwar muni

Seconda edizione – 2004

Tutti i diritti riservati – Charles Berner – WWW.NATRALMEDITATION.NET

Traduzione di Giacomo Bo

Indice

1. Introduzione alla Meditazione Naturale	3
2. Resa	10
3. Energia Divina	24
4. La Scienza della Meditazione	37
5. Cos'è la Resa	47
6. Libertà di Scelta e Resa Reciproca	51
7. Corpi, Kundalini ed Evoluzione	59
8. Consigli su Come Fare Meditazione Naturale	79
Materiale Supplementare:	
La Kundalini secondo gli Antichi	90
Chi dovrebbe essere iniziato alla Meditazione Naturale	97

CAPITOLO 1

INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE NATURALE

Nel mondo Occidentale vivere con il cuore non è considerato importante. Ritengo che sotto sotto vorremmo essere più abili ad amare ed essere amati, ma abbiamo imparato ad usare la testa. Siamo stati educati, non solo a scuola, ma dalla società intera - come sistema culturale completo per vivere - ad usare la nostra testa. Ciò ha portato un certo grado di successo materiale, ma non ha condotto alla felicità, alla pace, alla consapevolezza e all'amore che tutti desideriamo.

L'insegnamento della Meditazione Naturale, la via dell'unione naturale con Dio, che io ho appreso dal mio insegnante spirituale, il Maestro *Kripalu*, è un metodo per aprire il cuore, per arrendersi. Non sto dicendo che la conoscenza sia sbagliata, perché non lo è, ma non è sufficiente. Per la stessa ragione, anche solo aprire il cuore non è sufficiente. Noi però ci siamo spinti così tanto nella testa che ciò che ora abbiamo bisogno di apprendere è come aprire il cuore e arrendersi.

Arrendersi a che cosa? Se semplicemente ci arrendiamo, non saremo schiacciati e sopraffatti dalla vita, dalle nevrosi degli altri se non anche dalle proprie? Per questo, nella Meditazione Naturale ci si arrende alla Verità. Un sinonimo di Verità è Dio, un altro è Assoluto. Un altro nome è Perfezione, e un altro sinonimo di Perfezione è Verità. Se non avete mai sperimentato una di queste cose, oltre che intellettualmente o nei libri, allora sarà difficile comprendere tutto questo. Ecco ciò di cui si occupa la Meditazione Naturale - arrendersi a Dio.

Diventiamo duri di cuore perché il mondo ci vince o ci ferisce, e così prima o poi ci chiudiamo. Abbiamo bisogno di liberare nuovamente l'energia bloccata dall'aver chiuso il cuore. Il cuore è catturato dalla mente, dai controlli mentali. Quando l'energia del cuore è controllata, si comincia ad essere tesi, ad avere mal di testa e a sentirsi infelici. Nulla sembra più buono o interessante. Appena si riapre il proprio cuore, la mente perde la sua presa su tale energia, e la vita comincia a fluire nuovamente.

Quando questo accade, la vita non è più faticosa. Potete donare il vostro cuore a Gesù, e questo può durare pochi giorni o qualche settimana. Potete fare un corso di un fine settimana e se vi impegnate seriamente, tenderete ad aprirvi. Nella terapia *reichiana*, se vi arrendete un poco e lasciate libero il flusso dell'energia, sarete più aperti. Tutti questi sono passi nella giusta direzione per riuscire a comprendere come liberare veramente l'energia vitale rimasta intrappolata.

Però, più usate la volontà per fare questo, più l'energia viene catturata.

Dall'altra parte, se solo vi aprite e lasciate che l'energia scorra selvaggiamente senza direzione, se vi arrendete a chiunque e a tutto, la vostra vita diverrà un completo spreco dissoluto. Ogni desiderio vuole qualcosa di diverso, e voi correte ovunque per soddisfare i desideri. Questo non vi porterà da nessuna parte ed incontrerete incredibili difficoltà.

Così, l'umanità è bloccata nella scelta tra sopprimere l'energia o il lasciarsi portare da essa in una condizione selvaggia fatta di tentativi frustrati di soddisfare i propri desideri.

Nella Meditazione Naturale l'energia repressa viene liberata e poi indirizzata verso Dio. Arrendendosi a Dio, alla

Verità, cercando di non usare più la propria volontà mentale, nella tecnica della Meditazione Naturale la liberazione può essere raggiunta. Questo è tutto. Non ho altro da aggiungere. Il resto è solo un problema di come fare.

C'è però un problema. Se si comincia ad arrendere il corpo, i sentimenti, la mente a Dio, inizia il processo di purificazione. Divenire purificati è come un bambino piccolo che ha giocato fuori nello sporco, e sua madre vuole fargli un bagno. Egli non lo vuole, perché diventare un po' più puliti non è confortevole all'inizio. Inoltre, non ci si sente più naturali. In altre parole, c'è una resistenza al processo di purificazione.

Allo stesso modo, diventa difficile quando si digiuna e inizia la purificazione del corpo. Ci si sente deboli e ci si vuole fermare; si ha fame e si vuole mangiare. Anche vi dite che dovrete continuare con il digiuno; a volte avrete successo, a volte no.

Allo stesso modo, nella Meditazione Naturale, quando ci si arrende a Dio, alla Verità, al Divino, c'è una reazione che nasce dalla purificazione che inizia il suo percorso. All'ego non piace perché ciò che emergerà è che l'ego è sbagliato. L'ego dice, *"Oh no non puoi! Questa cosa della resa è un mucchio di sciocchezze!"*. Se avete tante tossine nel corpo, esso inizierà a reagire in modo molto forte, e ciò è difficile da sostenere. Se siete malati, sovrappeso, avete usato molte droghe, fumo, caffè o alcol, il corpo reagisce in maniera forte, ed è difficile proseguire. Così, nella Meditazione Naturale abbiamo un metodo preciso per aiutarvi attraverso queste difficoltà, e per prepararvi al processo di resa completa, o il completo arrendere il corpo, i sentimenti e la mente a Dio.

Nel corpo, l'energia vitale separandosi dalla volontà, esplose e comincia a purificare i sentimenti, ed il cuore inizia

ad aprirsi. Allora voi dite: *“Aspetta un attimo. Se io apro il mio cuore, sarò ferito”*. Così la volontà inizia nuovamente a ritirarsi, dicendo no. Ma voi ribadite: *“Penso che arrendersi sia una buona idea e voglio continuare ad arrendermi a Dio. Come può Dio veramente ferirmi?”* Così vi arrendete ancora un po', ed il cuore si apre nuovamente. La mente comincia a purificarsi e appaiono tutti i tipi di pensieri. Alla fine essi si fermano e la mente è più pulita.

Tutto il processo accade spontaneamente e automaticamente. Probabilmente la maggior parte di voi ha partecipato in passato a qualche disciplina di volontà, anche solo aver cantato gli inni in chiesa. I metodi di volontà che si occupano di portare crescita nella vita possono portare solo fino a lì, e da quel punto per fare ulteriori progressi è necessario un processo di resa. Altrimenti continuerete ad usare la volontà per fare accadere le cose, cercando di crescere interiormente e di divenire più consapevoli, spirituali, amorevoli e in salute. Farete tutto questo, e vorrete avere potere; cercherete di imparare queste tecniche per avere potere. Queste cose non sono malvagie in se stesse; vanno bene, ma possono portare solo fino a lì e da quel punto il processo può accadere solo spontaneamente se ci si arrende a Dio o alla Verità.

La cosa più straordinaria è che tutto questo accade spontaneamente. E' come se l'energia vitale avesse un'intelligenza, come se sapesse dove andare e cosa fare. Infatti, per ogni persona essa conosce esattamente i propri bisogni senza doverci pensare, studiare o imparare qualche cosa. Vi arrendete e il resto viene da se.

Esistono diversi modi per risvegliare o liberare l'energia. Uno di questi è l'esercizio fisico. Se si continua ad esercitarsi,

smettendo di usare droghe o cibo tossico, il corpo diverrà più puro. Quando sarà più puro, l'energia inizierà a liberarsi. Cosa fare allora? Le persone iniziano ad essere creative e a dedicarsi all'arte, alla danza o alla scrittura. Oppure, iniziano a prendere droghe per reprimere nuovamente l'energia, perché li fa sentire "iper".

Un'altra modalità è attraverso la comprensione della Verità. Se si conosce qualcosa come esattamente è, allora l'energia può risvegliarsi. Questo è il modo che per primo mi è accaduto. Ebbi una realizzazione di cosa fosse veramente la vita. Vissi una diretta esperienza della natura della vita, di cosa è tutto questo che ci circonda, a cosa serve e come funziona. L'energia vitale nel mio corpo fece "whoosh". Stavo rotolando sul pavimento. Mi sentivo un rullo compressore. Agivo da pazzo - non sapevo come gestire la situazione. Come mio comportamento tipico, ho cercato di capire cosa stava succedendo. Per anni ho tentato di comprendere cosa fare con questa energia e come gestirla. Non ho avuto successo fin quando non ho incontrato il maestro *Kripalvananda*. Egli era l'unico che avessi conosciuto che veramente sapeva cosa fare con questa energia. Era un grande *yogi*. Qualcosa mi condusse ai suoi piedi. Egli appartiene alla grande tradizione della Meditazione Naturale. Aveva la conoscenza, il metodo ed il potere di trasformare questa energia in Dio, e poteva insegnare e trasmettere questo ad altri. Egli mi insegnò cosa fare con essa.

Esiste un altro metodo per risvegliare tale energia, ed è attraverso la devozione. Semplicemente, essere devoti ed adorare a sufficienza qualcosa che si crede sia la Verità o Dio. Non importa cosa sia. Non deve essere necessariamente un altare o delle immagini. Se divenite devoti di qualcosa che è

divino per voi e aprite il vostro cuore ad esso, e lo servite, la vostra energia vitale può liberarsi. Poi cosa fare con essa? E' sempre lo stesso problema.

Nella Meditazione Naturale, risvegliamo l'energia vitale attraverso la trasmissione dell'energia divina dall'insegnante allo studente - il trasferimento, o il dono dell'energia vitale dall'insegnante allo studente. Un vantaggio nel fare in questo modo è che voi sapete sempre cosa sta accadendo, cosa vi sta arrivando, ed esiste un legame tra voi e l'insegnante. Così quando succede qualcosa di imprevisto, sapete dove andare per chiedere cosa fare e l'insegnante può guidarvi correttamente.

C'è solo una cosa da fare, ed è arrendersi e arrendersi ancora. Il resto accade spontaneamente e automaticamente. Automaticamente si inizia a trattare meglio le persone, non perché si sta forzando se stessi, ma perché semplicemente lo si desidera. Automaticamente il corpo inizia la sua purificazione; esso compie azioni purificatrici, iniziandosi a muovere spontaneamente. Passa attraverso ciò che deve incontrare. Fa le posture *yoga* spontaneamente, indipendentemente dal fatto che la persona le conosca o meno.; si assume l'esatta postura, al grado esatto, nell'esatto modo che è necessario, nel corpo e nella situazione in cui ci si trova. In modo naturale l'energia vitale è ristretta ed elevata. Tutto questo accade spontaneamente, è perfetto in ogni situazione, ha la giusta intensità, ed è nel modo corretto.

Successivamente, l'attenzione si ritira dai sensi e la persona automaticamente entra in concentrazione profonda, da questa in una meditazione spontanea e automatica e infine nel *samadhi* spontaneo o unione con Dio.

Questo non accade in due o tre secondi, occorre un po' di tempo. Possono volerci giorni, settimane, mesi o anni, ma accade spontaneamente e automaticamente, in accordo con la grazia di Dio e della Verità, con la saggezza dell'energia divina che sta guidando la situazione. Il processo di meditazione procede in accordo con il proprio livello di resa, in proporzione al lavoro svolto in questa vita o in precedenti, ed in accordo con la saggezza del proprio insegnante spirituale.

L'unione divina è il risultato finale della Meditazione Naturale. La propria vera natura divina raggiunge l'unione con Dio o la Verità. E' come mescolare latte nel latte. C'è un'unione. Questi due aspetti, che sono entrambi divini nella loro natura, sono in unione. Ecco l'unione divina; è il risultato dell'aver aperto il cuore, e non porta solo beatitudine, ma consapevolezza, Verità, salute e felicità. Nei confronti degli altri porta un comportamento santo, senza che essere in quel modo particolare. Il comportamento santo accade perché si è in quel modo naturalmente. Non si deve dire, *"Come devo trattare le persone? E' vero, non dovrei arrabbiarmi"*. Non è così. La rabbia, per esempio, viene purificata naturalmente e trasformata in amore divino per gli altri. Alla fine, accadrà una trasformazione completa e permanente della propria natura non evoluta. Siate consapevoli che questo è un progetto a lungo termine, ed è anche la promessa della Meditazione Naturale.

CAPITOLO 2

LA RESA

La chiave della Meditazione Naturale è la resa. La resa è ciò che fa funzionare tutto. Arrendendosi nella meditazione si raggiunge l'unione con Dio, la Verità, l'Assoluto, la Perfezione, il Divino, il Perfetto. Ci sono molte parole che potrebbero essere usate e molti modi di pensare all'Ultimo. Pensate ad esso secondo i vostri significati. Dovreste pensare a ciò a cui state per arrenderti ed unirvi.

Così, quando parliamo di Meditazione Naturale, stiamo parlando di unione naturale. Questa è l'unione che naturalmente accade senza l'uso della propria volontà che guida - senza dover decidere "*ora farò così*" e senza farlo. Invece, Meditazione Naturale significa seguire il percorso naturale, spontaneo e automatico. Ma questo può giungere solo con la resa. Ecco perché la resa è la chiave. Senza la resa, la volontà rimane attiva e l'unione non può accadere naturalmente.

Ci sono molti vantaggi nel meditare in modo naturale, e vorrei presentarvene qualcuno.

Potreste dire che resa è lasciare che sia. Qualunque cosa sia, che sia. Se lasciate che le cose siano come siano, questa è una forma di resa. Il dizionario definisce *resa* come l'opposto della vittoria, o il cedere. Implica l'essere forzati a fermarsi nell'usare la propria volontà. Questo non è il senso con cui la resa viene intesa nella Meditazione Naturale. La resa significa scegliere di lasciar andare e permettere che la volontà di qualcosa di diverso da voi faccia il proprio corso invece del vostro. Nella Meditazione Naturale non solo ci si arrende, ma ci si arrende alla Verità, alla Perfezione, all'Assoluto,

all'Ultimo. Ci si arrende alla finalità cosmica, chiamatela come volete. Non ci si arrende semplicemente, ma ci si arrende ad un principio ultimo. Voi avete la scelta di arrendervi o meno e nella Meditazione Naturale si sceglie e arrendersi al Divino. Questo è il principio chiave; infatti, in realtà non si ha bisogno di conoscere altro. Tutto ciò che ancora devo dire è solo di supporto a questo punto. Così, dovete comprendere questo principio molto bene.

Non è facile arrendersi, sebbene sia la chiave della crescita spirituale che se ci si arrende al Divino, automaticamente e spontaneamente, il proprio percorso giunge alla Verità, ai piedi del Signore, dell'Amore Divino - senza dover progettare, conoscere, forzare, trattare se stessi in qualche modo. Essa accade spontaneamente e automaticamente. Comunque, la difficoltà consiste nel fatto che quando si sceglie di arrendersi, accade spesso una reazione. Quindi, ci si può arrendere solo in una certa misura. Se ci si potesse arrendere completamente tutto in una volta alla Verità, si sperimenterebbe la Verità e si avrebbe l'unione totale con essa.

Alcune persone si rifiutano categoricamente di arrendersi. *"Io sto usando la mia volontà e questo è tutto. Non ho intenzione di arrendermi!"* Pochi si sono arresi completamente. Noi li chiamiamo Dio. La maggior parte delle persone è nel mezzo con qualche grado di resa.

Il processo della Meditazione Naturale consiste semplicemente nell'azione di arrendersi di più quando si verifica una certa reazione a tale resa. Per esempio, forse non si vuole una certa cosa, ma si va avanti lo stesso e la si compie. Oppure, si diviene affamati, e l'ego protesta. Così si vuole smettere. Forse in qualche misura si smette la propria resa, ma in qualche altra misura ci si arrende e un po' di purificazione

accade – l'eliminazione di questi concetti sull'ego, la fame o la stanchezza. Non solo i concetti vanno via ma lo stesso corpo si purifica in qualche misura, allo stesso modo i sentimenti ed anche la mente. Così, quando ci si arrende ancora un po', la reazione non è troppo forte. Come si procede avanti, aumenta la propria capacità di proseguire con la resa e di andare più in profondità, perché le reazioni sono minori.

Ora, se volessimo trovare il miglior modo per avere una vita felice, una piena liberazione, un'assoluta libertà, un'unione totale con Dio (modo diversi per dire la stessa cosa), ci vorrebbe una vita. Dal momento in cui io scoprii la Meditazione Naturale, la mia vita è stata spesa nel lavorare su questo. A quei tempi ero giunto a sintetizzare circa cinquanta metodi differenti abbastanza eccellenti che si occupavano del corpo e della mente, come il massaggio, la Terapia della Polarità, il *Rolfing*, il *Feldenkreis*, l'*Hatha Yoga*, il *Pranayama*, una buona dieta, la Terapia *Gestalt*, la Pulizia della Mente, la Liberazione dei Traumi Emozionali, la preghiera a Dio, il canto, e molti altri. Avevo una lista completa nel mio taccuino. Cercai di creare un metodo di valutazione attraverso il quale potessero essere esaminate tutte le persone che giungevano al nostro centro di crescita spirituale, per poi indirizzarle verso la tecnica di cui avevano più bisogno – ciò che il loro corpo, il loro campo emozionale, la loro mente avevano più bisogno, come ad esempio una dieta, comprensione e relazione, Intensivi di Illuminazione, consigli sulla sessualità ecc. Avevo un progetto elaborato che lavorava con un meraviglioso sistema di valutazione cosicché l'aiuto ad ogni persona potesse essere calibrato nella combinazione che le era necessaria, e cambiato in relazione al cambiamento dei suoi bisogni.

Ero molto eccitato da tutto ciò e cominciavo a trovare un senso a tutto il mio lavoro, sebbene questa sia una materia

molto complessa. Avevo anche un gran numero di *test* che funzionavano per scoprire quali tecniche dovessero essere affiancate ai bisogni delle persone.

Poi un giorno incontrai il mio amato insegnante spirituale, *Kripalu* che mi insegnò la Meditazione Naturale. Con essa tutto ciò che occorre fare è arrendersi a Dio, e la cosa esatta accade nel momento esatto, con l'esatta intensità per fare esattamente ciò che è necessario alla persona, che sia il corpo, i sentimenti o la mente, con l'esatto grado di purificazione necessario. L'intero processo continua in modo naturale senza nessuna domanda o pianificazione.

Che liberazione! Poi ho pensato, bene, che dono di Dio! Sfortunatamente comunque, non tutti possono arrendersi a Dio. Perché, primo, molti non hanno ancora trovato Dio, o non hanno un assoluto nella loro vita, così è difficile avere qualcosa a cui arrendersi. Secondariamente, sono così impuri e intossicati che se si arrendono anche solo un po', l'ego non sostiene, ed essi si reprimono a tutta forza con la volontà.

Così, queste persone devono trovare la Verità, per esempio attraverso gli Intensivi di Illuminazione, devono purificare le loro menti, usando tecniche per pulire gli ostacoli verbali-mentali alla crescita. Allora la resa diviene loro possibile. Ma per coloro che sono pronti (nel mondo occidentale forse il 5% della popolazione che ha svolto una serie di attività preparatorie) il percorso della Meditazione Naturale è aperto. Queste persone hanno preparato se stesse e sono pronte per la Meditazione Naturale, se la scelgono! Molti hanno avuto esperienze profonde di Dio, della Verità o Divino Amore - che però sono sfumate nel tempo, perché hanno usato la volontà.

Le tecniche di volontà, tutte, includendo quelle che ho creato anch'io, sono soggette a questo problema, perché si può entrare nel Divino solo in uno stato di resa. Appena la volontà

si riattiva, a causa del sorgere dei desideri, si perde l'esperienza profonda. Ci sono così tante persone che sono sinceramente guidate, di volta in volta, nel reame delle esperienze più profonde da questa o quella tecnica, questo corso, questo centro di crescita, quell'approccio alla meditazione o qualunque altra cosa possa essere utile, solamente per ricadere nuovamente indietro. Alcuni hanno anche usato droghe solo per cadere di nuovo. Prendere droghe è certamente una via di volontà.

Non si può mantenere l'unione con la volontà. Solo nello stato di resa, la Verità può essere sperimentata in modo continuativo. Comunque, anche allora è un processo graduale. Quando si lasciano le tecniche di volontà, si entra nel reame della resa, che è la condizione necessaria per proseguire spiritualmente. Questo non significa che le tecniche di volontà non abbiano valore; ce l'hanno eccome! Sono necessarie per giungere a quel punto dove ha significato arrendersi alla Verità, ossia, essere in grado di arrendersi e lasciare che sia fatta la volontà di qualcosa di diverso da se. Avete provato a fare questo da soli? Avete tentato di forzare la mano per far sì che le cose avvengano secondo la vostra volontà? Come ci siete riusciti? Io ci ho provato seriamente. Ho sviluppato interesse scienze, sistemi, tecniche e metodi nei quali volevo conquistare i risultati che volevo nella mia vita, e ho avuto un certo grado di successo. Ma guardandomi indietro, vedo che non erano i miei sforzi ad avere successo. Ad esempio, le cose accadevano solo quando ero buono con le persone. Dio è colui che fa.

Quando si è sufficientemente purificati dagli sforzi di volontà allora si può progredire, sempre che si abbia avuto abbastanza contatto con la Verità, e si è pronti per maturare quel contatto. Quando si è stufi di usare la propria volontà per

fare accadere le cose, per creare effetti, allora si è probabilmente pronti per l'approccio alla resa della Meditazione Naturale.

La tecnica della resa non è molto complicata. L'unica cosa da fare è semplicemente arrendersi. Come si può comparare questa con le altre tecniche di meditazione? Nella meditazione di volontà, si è seduti eretti, con la testa alta sulle spalle. Spesso ci si concentra o si medita su una cosa, tenendo ferma l'attenzione, mantenendo la schiena dritta, cercando di rilassarsi, tutto questo usando la volontà. Questa è la meditazione di volontà ed è una cosa di valore. Comunque, si può mantenere tale posizione solo per venti o quaranta minuti. La mente vaga continuamente e con la volontà la si deve riportare indietro.

Questa è una tecnica di volontà ordinaria, ed è benefica. Invece, nella Meditazione Naturale, non si usa la propria volontà sul corpo, ma si libera il corpo dall'uso della volontà. Con la volontà ci si drizza a sedere; se il corpo si stanca e si lascia la volontà, cade per terra. Il corpo semplicemente collassa al suolo. E' stanco e vuole riposare. Una volta avvenuto il riposo, vuole nuovamente muoversi. Se si permette all'energia vitale di fare nel corpo ciò che desidera invece di fare noi ciò che vogliamo con la volontà, si sta praticando la Meditazione Naturale.

Dove la meditazione ordinaria usa la volontà, nella Meditazione Naturale si permette all'energia vitale, guidata dalla mano divina, di muovere il corpo nei modi che più gradisce. Oppure, se semplicemente il corpo collassa al suolo, lo si permette.

Allo stesso modo, non si tenta di concentrare la mente o l'attenzione su una cosa particolare. Nella meditazione con la volontà ci si concentrerebbe su un oggetto, o si tenterebbe con

la volontà di mantenere uno stato di apertura, che è una buona tecnica di meditazione, ma è con la volontà. Nel caso della Meditazione Naturale, si abbandona l'uso della volontà sulla propria attenzione e semplicemente si lascia che essa vada dove vuole. Potrebbe non fare nulla. L'attenzione potrebbe non andare su nulla. Si sta arrendendo il controllo della propria attenzione alla mano divina e si sta lasciando che essa faccia ciò che desidera. Dio ha la saggezza di dirigere questa energia che guida l'attenzione dove è necessario andare allo scopo di fare il più rapido progresso nella meditazione.

La Meditazione Naturale potrebbe non essere sempre ciò che si desidera, e difatti spesso non lo è. Qualche volta ci si annoia; altre volte appaiono cose apparentemente senza scopo, come la lista della spesa. Questo è ciò che è necessario fare poiché la propria attenzione è catturata lì e invece si vorrebbe tentare di liberare l'attenzione per metterla in altre cose. Se si dice, *"Oh, non dovrei pensare alla lista della spesa, così non lo farò"* allora si sta usando la volontà.

"Io dovrei pensare a Dio". E' molto bello pensare a Dio, ma se si sta usando la propria volontà per dirigere l'attenzione, allora si sta facendo fallire il metodo dell'unione naturale con Dio. Se si arrende l'attenzione a Lui, Egli guiderà l'energia, l'energia vitale, nel corpo e nella mente in modo corretto. Essere guidati verso ciò che è necessario per progredire fa sì che nessun'altro deve dare indicazioni. Nessuno al di fuori di Dio è il terapeuta; questa non è una brutta condizione. Non c'è nulla di meglio che avere Dio o la Verità come terapeuti. Inoltre, Egli lavora a basso costo. L'unico prezzo che chiede è di arrendersi a Lui.

Chi è Dio? Dio è la Verità! Si può usare il femminile se si preferisce. La Dea è la Verità. La Verità è come le cose sono realmente al di là della prospettiva che si assume. Quindi, ci si

arrende realmente alle cose così come sono, ed il modo in cui le cose sono sta guidando la propria meditazione.

Nella Meditazione Naturale, l'attenzione, il corpo e i sentimenti sono arresi a Dio. Forse vorreste sentirvi eccitati e potenti, ma Dio vi guida proprio ora nella depressione più profonda. Così, ci si sente in quel modo e semplicemente si permette che questo accada come deve accadere. Lasciate che sia la Sua volontà, non la vostra.

La resa quindi consiste nello scegliere di permettere a Dio, la Verità, in qualsiasi modo la si vuole chiamare, di guidare ciò che sta accadendo nel corpo, nei sentimenti, nella mente, nei pensieri e nell'attenzione durante la propria meditazione. Egli vi guiderà attraverso il viaggio più affascinante, eccitante, qualche volta annoiante ed anche terrificante che abbiate mai fatto, fino ai Suoi piedi, all'unione con la Verità.

Nella meditazione ordinaria, si può rimanere seduti, forzandosi, anche per un'ora parecchie volte al giorno. Dopo due o tre mesi è difficile mantenere questo ritmo – solo poche persone ci riescono. Invece, nella Meditazione Naturale, arrendendosi a questa energia vitale guidata dalla mano divina, dalla Verità, il corpo passa attraverso ciò che deve incontrare e non si stanca. La mente passa attraverso ciò che deve passare e non diviene bloccata o frustrata cercando di controllare l'attenzione. I sentimenti possono fluire quando è il momento giusto e quando non lo è non accade nulla. Così, semplicemente lasciate che sia. Si possono fare quindi molte ore di Meditazione Naturale per lunghi periodi di tempo, mesi o anni, cosicché il serio aspirante all'unione con Dio può dedicare la sua intera vita a questa attività. Passare dalle quattro alle otto ore in meditazione non è inusuale per un praticante serio di Meditazione Naturale.

Qualche volta, quando le persone stanno facendo Meditazione Naturale, l'energia si muove tanto all'inizio, poi si riduce fino a scomparire. Si entra quindi in un sonno *yogico*. Si potrebbe pensare che si dovrebbe rimanere svegli e impegnati. La volontà di chi bisogna seguire a quel punto? La volontà della mano divina non è veramente una volontà, è semplicemente la Verità; è come le cose sono. Si può pensare ad essa come volontà di Dio. E cosa succede alla vostra volontà? *"Io penso che dovrei stare sveglio, attivo e impegnato"* ma il sonno arriva naturalmente. Se si è veramente arresi, si è arresi alla mano divina che guida l'attenzione; così se arriva il sonno, che arrivi. Se una mano vuole muoversi, che si muova. Qualsiasi cosa accada, che accada! Esiste solo una condizione ed è che si deve aver arreso il proprio corpo, la mente e i sentimenti alla Verità, a Dio, alla Perfezione assoluta. Se si è fatto questo, non c'è errore. Qualsiasi cosa accada, incluso il sonno o qualsiasi altra cosa che discuteremo più avanti, accadrà correttamente e automaticamente.

Si potrebbe chiedere perché, visto che è così facile, non tutti praticano Meditazione Naturale. Ho ricordato l'ostacolo delle reazioni. Molte persone sono attaccate al proprio ego, ossia, il loro ego vuole avere tante cose da fare; vuole essere colui che fa. Vuole fare accadere le cose; *"Se io faccio questo, poi voglio quel risultato. Voglio il frutto delle mie azioni"*. Questa è la via ordinaria occidentale di procedere e sta diventando sempre più anche la via orientale perché si ottengono dei risultati con i propri sforzi. Quando si agisce con la volontà, Dio risponde in una certa misura, sempre che si sia agito eticamente.

Attraverso questa modalità si rimane sempre legati all'ego e si rimane bloccati nel ruolo di colui che fa. Si è attaccati all'essere colui che sta facendo piuttosto che arrendersi questo

“Io”. Come ho detto prima, si può procedere fino ad un certo punto.

Molte persone non sono pronte a lasciare questo ruolo di “Io-faccio”. Non sono pronte a passare oltre, quindi non sono pronte per la Meditazione Naturale. Falliscono perché non riescono a vedere che non sono loro che fanno.

Dio è colui che fa tutto, come in questo esempio: immaginate un proprietario di schiavi che vuole costruirsi una bella casa. Egli si siede sulla sua sedia e dice: “*Schiavi, venite qui e portate quelle pietre. Voi là, ammucciatele. Voi altri usate il mortaio. Voi invece fate il disegno. Forza! Avanti!*” ed essi iniziano; portano le pietre e costruiscono il palazzo. Quando questo è pronto, il proprietario invita il suo vicinato, ed esclama: “*Guardate! Guardate il palazzo che ho costruito!*” e molto orgogliosamente: “*Guardate cosa ho fatto!*”. Il proprietario di schiavi è l’ego. Gli schiavi sono Dio.

Dio è colui che fa ogni cosa che appare in natura. Dio nella forma della natura fa tutto. L’ego si siede e dice: “*Guardate cosa sto facendo! Guardate cosa ho fatto!*” L’ego pensa di essere colui che fa. Invece, non è l’ego che crea; egli non fa nulla!

Questo corpo, questa mente, i sentimenti, i pensieri... tutto è una parte della natura. L’intero universo fisico è una parte della natura. Tutto ciò che accade è fatto da Dio che lavora attraverso la natura. Arrendendosi si libera l’energia divina che fa funzionare tutto. Essa è ciò che guida il vostro corpo, la mente e i sentimenti nella Meditazione Naturale.

Se si è fortemente identificati con il fare, la resa non accadrà. Comunque, se si desidera tentare di abbandonare l’ego, si potrebbe dire: “*Dio, mi arrendo a te*” e ciò equivarrebbe al proprietario di schiavi che dice: “*Schiavi, mi arrendo a voi. Ho compreso che per tutto questo tempo siete stati voi a fare ed io ne ho*

preso i meriti". La questione quindi non è semplicemente quella di fermarsi dal fare, ma di comprendere che non si è mai fatto - che non si è colui che fa - che Dio nella forma della natura fa tutto. L'atto della resa è semplicemente la realizzazione progressiva di questo fatto.

Fin quando si è attaccati ai frutti dell'azione, ciò intrappola e tiene prigionieri nell'idea che si è colui che fa. *"Io l'ho fatto. Ho lavorato tutto il giorno. Voglio la mia paga. Voglio il mio denaro; voglio il mio fine settimana. L'ho fatto io; voglio la mia ricompensa!"* Così, se si è attaccati ai frutti, si è automaticamente colui che fa. Questo non è vero; i frutti non appartengono a voi. Sono tutti di Dio. Voi non siete coloro che fanno. Egli fa tutto.

Quindi, che cosa siete voi? Voi siete coloro che si arrendono a questo fatto, oppure resistono ad esso. Siete coloro che possono fare la scelta. Potete seguire questo e arrendervi - e questa è la via naturale che conduce all'unione con quella Verità, con Dio; oppure potete combattere questa cosa, dicendo, *"No! No! No! No! Lo farò nel modo che voglio io!"*.

Qualche volta le persone pensano che non far nulla equivalga ad arrendersi. Anche questo non è vero. *"Se smetto di agire, non accadrà più nulla!"* Così, lasciano andare e nulla accade. *"Non penserò alcun pensiero; non muoverò un dito; non respirerò."* Esiste un modo molto semplice per verificarne la falsità: *"Bene, visto che io sono colui che respira, fermerò il respiro"*. Solo che, voi non siete coloro che fermano il respiro poiché non siete nemmeno coloro che respirano. La natura fa sì che il corpo respiri, non voi. Allo stesso modo, essa fa sì che il cervello pensi, la fame arrivi, l'impulso sessuale si risvegli. Tutto ciò accade per volere della natura.

L'ego quindi è il grande impedimento alla Meditazione Naturale. Tutti hanno un ego, comunque, se potete lasciare andare un po' del vostro fare, un po' del vostro attaccamento

ai frutti dell'azione, allora potete aprire la porta della Meditazione Naturale.

La Meditazione Naturale libera sia dal dolore che dal piacere. Si potrebbe protestare: *"Aspetta un attimo, non portare via il mio piacere! Io sono disposto a tirar fuori un po' di dolore per avere almeno un po' di piacere. Se però vuoi portarmi via il piacere, non voglio aver nulla a che fare con questo."* E' un problema di ciò che si vuole. Arrendendosi alla Verità, progressivamente si abbandona il soffrire e il provare piacere. Nella vita, il dolore è il pagamento, il piacere la ricompensa, il frutto. Essere catturati in questo ciclo senza fine di dolore e piacere è la vita umana ordinaria. Un individuo che desidera la liberazione cerca di trascendere questo ciclo. Un praticante di Meditazione Naturale invece di perseguire il piacere e evitare il dolore, cerca solo l'unione con la Verità, la perfetta consapevolezza delle cose così come sono. Si diviene sempre più distaccati; piacere e dolore diventano la stessa cosa. Un meditante sincero desidera la consapevolezza di come le cose sono, e questa pura consapevolezza è beatitudine.

Le cose come sono è detto *"Quello"*. La pura consapevolezza delle cose così come sono è detta *conoscenza diretta*. Quando si ha la diretta conoscenza di Quello che è la verità, si è nella beatitudine. Questa è l'unione con Dio. Un individuo liberato avendo trasceso il piacere e il dolore giunge a conoscere Dio direttamente.

Il solo parlare della Verità, inaridisce e tende a sminuire se stessi, ma quando si è colui che giunge a conoscere direttamente la Verità, si è in uno stato di beatitudine, e questa non è un inganno.

La beatitudine non è la stessa cosa del piacere. E' pura consapevolezza della Verità. Questa è la beatitudine: lo stato

che si vive quando si entra in unione. E' diversa dal piacere; non è la sollecitazione di una terminazione nervosa frustrata - questo è il piacere. C'è un certo nervo nel cervello che desidera scaricarsi. Esso si scarica: "Aaaaah". Ecco il piacere. Non c'è pura consapevolezza della Verità. Se quel nervo non viene solleticato, allora c'è dolore; *"Oh, mi sento così solo e abbandonato. Mi sento depresso e ferito"*. Questa fibra nervosa non ha avuto la sua stimolazione elettrica. Invece, se si sperimenta pura consapevolezza di Dio o della Verità, si vive la beatitudine. Questa è l'unione con Dio.

Come si può raggiungere questo? Attraverso la realizzazione che non si è colui che fa, con la resa si ottiene l'unione con la Verità. Questo conduce alla pura consapevolezza di quella Verità e si sperimenta la beatitudine.

Io non parlo in modo teorico, ma dalla mia esperienza. La resa conduce alla beatitudine e a Dio, anche nei primi stadi del processo di unione con Dio. Con la grazia del mio insegnante spirituale mi è accaduto proprio questo. Posso dire che la diretta conoscenza della Verità è Dio. Senza ombra di dubbio, con certezza.

Ci sono molte scuole di pensiero, religioni e maestri che insegnano ad arrendersi a Dio nella forma di energia divina. I Cristiani nel giorno della Pentecoste furono investiti con lo Spirito Santo che è la stessa cosa dell'energia divina; è solo un nome diverso. Parlavano in lingue diverse e si rotolavano sul pavimento, chiamando Dio, urlando, ridendo con gioia. La purificazione era iniziata; lo Spirito Santo era disceso su di loro.

Nella Meditazione Naturale abbiamo a che fare con la stessa cosa. I *"rotolatori sacri"*, come talvolta in modo dispregiativo sono chiamati nel mondo occidentale, sono

investiti dallo Spirito Santo. E' sempre la stessa energia al lavoro. Il *Chi* per il cinese è la stessa cosa. Nel *Tai Chi* si tenta di dirigere questa energia. *Orgone* per i *reichiani*; essi tentano di permettere a questa energia di fluire e cercano di arrendersi ad essa. Questi sono tutti passi nella giusta direzione e sono tutte tecniche eccellenti. Nella tradizione *yogica* il *guru* da l'iniziazione della *Shaktipat* risvegliando l'energia divina nel suo allievo.

Il mio insegnante spirituale ci ha fornito una prospettiva ampia del processo di crescita spirituale della Meditazione Naturale basata sulla sua esperienza. Egli meditò dieci ore al giorno, sette giorni alla settimana, ogni giorno dell'anno per oltre trent'anni. La sua vita era la Meditazione Naturale. Compresse e praticò la Meditazione Naturale nel contesto delle scritture antiche. Imparò dal suo insegnante, il grande Signore *Lakulisha*, che raggiunse lo stato più alto - quello del corpo divino - attraverso la Meditazione Naturale. Dietro la Meditazione Naturale si cela il potere di sinceri meditanti che per migliaia e migliaia di anni sperimentavano e trovavano la via, risalendo vicoli ciechi e alla fine trovando la giusta direzione, provando e riprovando finché raggiunsero lo stato più elevato di unione con Dio, lo sviluppo del corpo divino e il completamento della vita.

Esistono molti nomi per questa meditazione. Potremmo non usare il termine Meditazione Naturale. La prima volta che incontrai il mio insegnante spirituale, rimasi là per diversi giorni e mi apprestavo ad andarmene dopo averlo ringraziato, onorato e salutato. Ero proprio l'ultima persona sulla porta; lui mi chiamò indietro e scrisse sulla sua lavagna, chiamò indietro l'interprete che disse leggendo: "*Il nome di questo yoga è amore*". Quella volta non compresi cosa volesse dire. Ora ho un'idea abbastanza precisa. Amore e resa sono la stessa cosa. L'amore

umano è una delle qualità più salienti, e quello di Dio è un amore ancora più profondo. Così, quando ci si arrende a Dio, alla Perfezione, alla Verità, Lo si sta amando ed Egli sta amando voi. Questo è ciò che conduce all'unione. Senza amore nulla di tutto ciò è possibile.

Questo non significa arrendersi alla personalità e alle debolezze delle persone, alle incapacità, ai fallimenti e alle impurità. Non ci si arrende a questo; ci si arrende al Divino, che è ovunque e in ogni cosa. Non ci si dovrebbe arrendere alle imperfezioni, alla malattia, alla pazzia, alla falsa conoscenza, ma alla Verità Divina che è nel cuore di tutti. Questo è l'atto d'amore.

Spero che riflettiate su queste cose perché si applicano al resto del materiale che affronteremo. *Kripalu* mi insegnò, nel piccolo villaggio di *Kayavarohana*, che per migliaia di anni in India c'era l'usanza quando si partiva per un viaggio di dire ciò che ora io dico a voi: "*Vittoria a Dio!*"

CAPITOLO 3

ENERGIA DIVINA

Potremmo vedere tutta l'esistenza in termini di principio maschile e femminile. Il fattore maschile è *l'essere* - un individuo che è consapevole. La natura è il fattore femminile - è tutto il mondo. Quando dico, "tutto il mondo", non intendo solo tutte le cose e la materia nel mondo, ma anche tutto lo spazio, il tempo, l'energia, gli eventi, i pensieri, i corpi. Tutto ciò che esiste e si realizza è ciò che definisco *natura*.

L'energia divina è quell'aspetto della natura che fa funzionare tutto, che dà potenza, che fa muovere, è l'aspetto dell'intera energia. Questa energia divina può essere intesa come un potere o una energia direzionale; quando qualcosa si muove o si realizza, se quel movimento o quell'evento ha una certa direzione o intelligenza che lo guida, allora quello è potere; è l'energia divina.

Quando parliamo di energia divina non ci riferiamo a qualcosa di misterioso. Stiamo parlando di una cosa ordinaria; è quell'aspetto della natura che le dà il potere di muoversi, che dà energia ed anche una direzione.

Il concetto di energia divina si applica alla natura intera, a tutti i reami, tutte le forme di vita, lo spazio, il tempo, ovunque e per sempre. Quindi, tale energia è l'energia divina universale. Dall'inizio alla fine dell'universo, includendo il presente, tutto è potenziato dall'energia divina universale.

Se ne parla nel Cristianesimo; nella Bibbia c'è Dio e c'è la Parola di Dio. C'è Dio e la Parola Divina. L'aspetto della Parola è la natura ed è la stessa cosa dell'energia divina. Il fattore che dà potere nella teologia cristiana è lo Spirito Santo. Lo Spirito Santo è ciò che fa muovere e funzionare tutto; senza di esso non accade nulla. Quindi, lo Spirito Santo, ad un livello

più universale, è, per quanto posso vedere, identico all'energia divina; è solo una parola differente. E' la forza che dà potere, ossia, l'energia di Dio, diretta dalla Sua intelligenza, che è lo Spirito Santo.

L'intera formazione del mondo fisico, ossia la materia e l'evoluzione dei soli e delle galassie, delle stelle e della loro azione all'interno delle forme galattiche, ha avuto potere dall'energia divina. Senza questa la creazione non sarebbe avvenuta; non ci sarebbe stata la condensazione della materia o della sostanza; né essa si sarebbe trasformata in modelli intelligenti, come per esempio la forma a spirale della galassia, la sfericità delle stelle.

L'intelligenza contenuta nelle leggi della natura, i cosiddetti principi della natura, agendo attraverso l'energia di Dio, ha fatto sì che il mondo fosse creato come noi lo vediamo. Allo stesso modo si formano i pianeti, sotto la direzione dell'energia intelligente - l'energia divina, la vita inizia sui pianeti e le forme di vita, le forme biologiche, semplici batteri e virus, semplici piante, e animali ad una cellula evolvono. L'energia divina lavora per creare la vita, che sia una pianta o un animale.

Quando l'energia divina opera come forma vitale, pianta o animale, noi la possiamo chiamare energia vitale. Ma si tratta sempre della stessa cosa. Accade che quando l'energia agisce in una forma vitale noi possiamo pensare ad essa come energia vitale. E' un termine descrittivo. Non vuol dire che esiste una forma vitale e che sopra di questa si sovrappone l'energia vitale, come spesso si pensa.

Consideriamo che esiste anche un fattore intelligente, una mano guida dell'energia vitale all'interno della forma del DNA che sta guidando la forma, il percorso, la struttura - e in

definitiva le attività - della forma biologica, la pianta o l'animale. Esso fa sì che la forma venga fuori così come è. E' proprio nella parte più interna della struttura della stessa cellula, più come energia, che fa lavorare le molecole e nell'energia di legame delle molecole. Quel potere è l'energia divina. Possiamo definirla, nelle forme delle piante o degli animali, energia vitale. E senza l'energia vitale, la cellula non può sopravvivere.

Non è che da una parte c'è il mondo materiale e dall'altra quello divino. Non ci sono due cose separate. Il divino esiste attraverso ogni aspetto della forma vivente. L'energia della forma vivente è divina. E l'intelligenza, che rende la cosa così come è, è divina. Naturalmente come queste cellule si combinano e si relazionano, anche attraverso l'intelligenza che è strutturalmente contenuta nelle molecole del DNA, esse formano forme di vita sempre più complesse.

Lo stesso principio guida la formazione del complesso corpo umano attraverso gli stadi evolutivi. E' l'intelligenza dell'energia divina. Quando questa energia, questa intelligente energia divina, questo potere, guida l'evoluzione verso un organismo più complesso e perfetto, essa viene chiamata forza evolutiva, mentre la completa forza potenziatrice di una forma corporea è chiamata energia vitale. Tale particolare forza, contenuta nella molecola del DNA, che è il potere guidante dell'evoluzione, che ha uno scopo in mente, che ha un luogo ove giungere, che continua a condurre il corpo verso una particolare fine, che lo fa andare in una direzione, una direzione evolutiva sempre più complessa e perfetta nella forma biologica, questa è la forza evolutiva.

In sanscrito la forza evolutiva è conosciuta come *Kundalini*. *Kunda-lini* letteralmente significa "il piccolo uno attorcigliato", perché gli *yogi* lo pensano come un serpente. E' un'analogia

interessante; effettivamente il grande serpente che riempie l'universo e lo fa funzionare, è la *shakti*, l'energia vitale, il grande cobra. Quello piccolo è la *Kundalini* - il piccolo uno attorcigliato, il piccolo serpente, che è contenuto in nel corpo di tutti, in ogni pianta, animale, cellula.

La forma fisica della forza evolutiva è nella molecola del DNA. La sua forma energetica che noi definiamo come energia evolutiva e che sentiamo prima di tutto nella parte inferiore del corpo è l'impulso sessuale.

L'impulso sessuale spinge a riprodursi, guida verso il contatto con il corpo dell'altro, portando ad una ulteriore evoluzione delle specie. L'impulso sessuale non è una sorta di cosa casuale che appare all'improvviso, ma si trova dentro ogni cellula del corpo. Ed è la forza evolutiva che sta guidando i corpi verso una ulteriore continua evoluzione, ossia verso lo stato perfetto.

Quando viene concepito un corpo due parti dello schema della forza evolutiva, o dello schema del DNA - metà dall'ovulo della madre e metà dallo sperma del padre - si combinano in unione, formando in modo ottimale un nuovo schema più perfetto di quelli di provenienza.

La forza evolutiva si libera nel momento del concepimento quando lo sperma e l'ovulo si uniscono, e comincia a spingere intensamente. Essa è stata incapsulata temporaneamente in ognuna di queste metà cellule. Lo sperma e l'ovulo sono meta cellule. Sono incapaci di sostenere la vita da soli, ma quando si uniscono, si libera la *Kundalini* dormiente, e la forza evolutiva inizia con il suo tremendo potere a guidare, potenziare, dirigere la moltiplicazione della cellula in uno zigote umano all'interno dell'utero della femmina.

Mentre la crescita prosegue si passa velocemente attraverso tutti gli stadi evolutivi. Si può osservare come lo zigote di un

essere umano sembri in principio quello di ogni altro animale, e poi inizia ad assomigliare ad un pesce, poi un rettile, poi prosegue attraverso vari stadi, come la scimmia, e alla fine la forma umana, il feto umano, il bambino.

Con la nascita, il trauma tremendo del parto pone un freno alla spinta evolutiva. L'energia evolutiva deve iniziare a confrontarsi con il mondo, a digerire il latte e respirare l'aria, essere trascurata, ad avere caldo e freddo. Lo schema evolutivo, che sta cercando di essere riempito dalla forza dell'evoluzione, che dirige l'energia vitale anche nel corpo, che è associato normalmente con il respiro, è condizionato e colpito. A causa dell'interazione della forza evolutiva con le forze ambientali, l'evoluzione è in una certa misura frustrata.

Poi noi, come individui associati ad un corpo, iniziamo ad usare la nostra "volontà" crescendo anno dopo anno su questo corpo per raggiungere i nostri scopi e fini. Usando inoltre la propria volontà per cercare di rispondere socialmente ai genitori, la forza evolutiva viene ulteriormente forzata, perversa e distorta. Così facendo, quando si ha quattro, cinque o sei anni, la volontà nella forma della mente ha iniziato a catturare questa energia per comportarsi bene, per evitare i "No!", e per avere "il proprio pezzo di torta". Così si fa stare fermo immobile il proprio corpo e gli si fa fare ciò che è previsto in accordo con se stessi e con la società, invece di lasciare la forza evolutiva fare ciò che desidera, che potrebbe essere di agitarsi, saltare, correre intorno, saltare su e giù e urlare, perché essa sta cercando di far sì che il corpo cresca come vuole crescere. Ma noi, attraverso la volontà, gli diciamo di non urinare, di non defecare, di mangiare quando è l'ora, di stare fermo e di iniziare ad imparare a leggere.

E così questa forza evolutiva è forzata e compressa dalle necessità sociali. Noi non siamo da biasimare per questo.

Questo è il tipo di mondo in cui viviamo, dove siamo oppressi dall'ambiente, fisicamente e socialmente.

Si giunge così agli anni successivi con l'energia in qualche modo catturata, ma questa tenta ancora di uscire fuori e di esprimersi. Essendo però catturata, essa tenta di esprimersi attraverso la riproduzione sessuale, iniziando intorno agli undici, dodici, tredici o quattordici anni. L'impulso sessuale emerge in pubertà. Allora si cerca di avere una relazione sessuale con un membro del sesso opposto. L'energia sta essenzialmente dicendo, *"Se non posso portare l'evoluzione alla perfezione in questo corpo, lo farò in uno nuovo, e proverò in quel modo finché ci riuscirò"*. Ma anche quel modo, a causa delle circostanze sociali, è forzato. L'espressione sessuale è trattenuta dagli schemi e dalle necessità sociali, dalla mancanza di denaro, di educazione - non puoi sposarti, non puoi fare sesso, non puoi lasciare che questa energia si esprima in ogni modo o ogni volta che vedi un membro del sesso opposto... Semplicemente, non si può nel mezzo della strada fare sesso immediatamente ed istantaneamente, come nel caso degli animali! Così usiamo nuovamente la volontà sotto la pressione sociale per bloccare l'energia evolutiva che è uscita fuori nella forma di impulso sessuale. Essa viene spinta giù e nuovamente soppressa per necessità. Nessuno è da biasimare. Ma questo è ciò che accade. Quando questa energia in tale forma viene bloccata, questo è l'inizio della tensione; mal di testa, infelicità, malattia... Iniziano i comportamenti nevrotici. Dopo la pubertà, arrivano i comportamenti nevrotici. I giovani iniziano a diventare sempre più nevrotici; la combattono e lottano contro di essa; a causa della pressione sociale e della necessità, gradualmente l'energia evolutiva è costretta a cedere agli schemi sociali.

Si arriva così alla fine dell'adolescenza; si è imparato abbastanza della vita e si inizia ad essere indipendenti. Ci diciamo, *"sto per lasciare che questa energia faccia ciò che vuole"*, pensando che questo è ciò che vogliamo fare e che è tutto giusto - così supponiamo... Potremmo pensare; *"Sto per vivere in modo indipendente, non ho bisogno dei miei genitori, della società, che vadano tutti al diavolo! Andrò per la mia strada."* E ce ne andiamo da casa, con l'idea che vivremo la nostra vita. Però non abbiamo tenuto conto che dovremo trovarci un lavoro o studiare in una scuola, altrimenti ci ritroveremo probabilmente al freddo, affamati e senza aiuto. Così la necessità di garantire la sopravvivenza fisica ci costringe ad usare nuovamente la volontà per sostenere il tempo sui libri a scuola, o, giorno dopo giorno, in qualche lavoro, cercando di farci una vita.

Questo completa la schiavitù dell'energia evolutiva. Con un sussulto finale il potere della forza evolutiva viene perduto. L'evoluzione del proprio corpo si ferma - essa smette di crescere, non solo in dimensione, ma anche il sistema nervoso smette di evolvere in uno stato sempre migliore. A questo punto, tra i diciassette e i vent'anni, l'ulteriore crescita delle proprie capacità e dei poteri creativi viene soppressa. L'intelligenza cessa di crescere ed inizia il processo della morte. Si inizia lentamente a morire proprio a quell'età. All'inizio non si nota; ci potrebbero volere anche dieci anni per accorgersene, ma inizia proprio a quell'età. La vita perde un po' del suo splendore; la brillantezza della giovinezza se ne va... Il divertimento e la gloria sembrano persi e si comincia a rassegnarsi.

La forza evolutiva non ha ceduto; è lì e sta ancora tentando. Essa non molla mai. L'energia evolutiva è così catturata dalla volontà, attraverso l'azione della mente, e così schiavizzata

dall'ego, per tentare di realizzare gli scopi e i desideri sociali e personali dell'ego, che è completamente bloccata e impedita verso l'evoluzione e l'ulteriore sviluppo della facoltà mentali e del cervello, e verso lo sviluppo di grandi talenti creativi e grande intelligenza.

Alcune persone riescono a resistere un po' di più a questo decadimento e sviluppano qualche speciale talento all'età di circa ventisette o ventotto anni. A quel punto però avranno già avuto il cuore spezzato dagli eventi della vita abbastanza volte che la soppressione dell'energia vitale sarà completa - e cominceranno a chiedersi: "*Qual è lo scopo?*" e il processo di decadenza prosegue velocemente.

Come si può vedere, l'energia divina nella forma vivente della forza evolutiva non è per niente qualcosa di misterioso. E' invece qualcosa che si affronta ogni giorno, e che viene dalla mente soppressa e tenuta alla base della spina dorsale, per ragioni sociali e di sopravvivenza.

Questa energia può comunque essere liberata, ed esistono quattro modi per farlo. Le impurità tengono giù l'energia; l'accumulazione tossica di ferite emozionali, di dispiaceri, di soppressioni e frustrazioni dell'energia evolutiva sono la causa della soppressione. Le impurità si sono accumulate, come le ferite emozionali che sono accumulate nella propria aura emozionale. Queste impurità, come ad esempio quelle fisiche create da una cattiva dieta fatta di coca cola, patatine fritte, caffè, aria malsana, ma anche da malattie come quelle giovanili che ci hanno oppressi, si sono accumulate nel corpo. Anche attitudini mentali del tipo di come si dovrebbe essere, come si dovrebbe agire, la costruzione dell'ego stesso, della personalità, dell'immagine, come si deve agire ed essere e quali attitudini bisogna avere verso la vita, si sono accumulate

nella mente, e agiscono come impurità. Impurità emozionali, fisiche e mentali agiscono tutte per tenere giù l'energia evolutiva, oppressa dal potere della volontà.

a) Se attraverso una qualche tecnica, per esempio, degli esercizi, il nuoto e profonde respirazioni, una dieta pura, si purifica le impurità fisiche e l'accumulazione di tossine e di traumi delle malattie giovanili, la forza evolutiva tenterà nuovamente di emergere. Questo di solito succede ad esempio ai migliori atleti, ai ballerini e ai danzatori: la loro energia emergerà. Anche nell'area della mente, attraverso una tremenda concentrazione, l'artista, il pianista, lo scrittore che si concentrano per una, otto, dieci, dodici ore al giorno praticando la propria arte, concentrando l'attenzione, avviano una purificazione della mente, ed una libertà delle attitudini; così si libera l'energia creativa dell'evoluzione. Allo stesso modo lo scienziato ricercatore di Verità, concentrandosi, vedendo attraverso i falsi concetti, iniziando a riconoscere come è costituito il mondo, lascia andare le idee fisse che ha accumulato e libera la mente. La forza evolutiva emerge nella forma di attività mentale. Il loro genio creativo può fiorire come ad esempio in Einstein.

b) Allo stesso modo l'aspirante Zen seduto in meditazione, e ogni volenteroso meditante, concentrandosi per ore sulla Verità, può rompere la mente e conoscere direttamente quale sia la Verità, e la forza evolutiva scorrerà. Avendo purificato la mente essa è liberata.

c) Ancora, una persona che ha una capacità di amare in modo profondo e sincero, che non si preoccupa di essere ferito nei sentimenti, può avere un cuore aperto. Lui griderà e verserà lacrime, ma non si preoccuperà, perché il suo amore

per l'altro o per Dio è più forte. La forza evolutiva emergerà, e poesia o canzoni spontaneamente fluiranno da lui. Egli è innamorato, e questa è vera devozione. Anche questa modalità può risvegliare la forza evolutiva.

Queste sono le tre modalità nella vita ordinaria con cui è possibile liberare l'energia evolutiva. Le emozioni nell'ultima forma sono purificate abbastanza da permettere alla ferita emozionale di liberarsi e di purificare tutti i traumi passati. La liberazione dell'energia evolutiva avviene di fronte alla purezza. Quando la rimozione delle tossine e dei traumi è avvenuta, a livello fisico, emozionale e mentale, la forza dell'evoluzione si libera. Purtroppo la maggior parte delle persone non sa cosa fare quando questo accade e così commettono errori di ogni sorta. A causa del fatto che questo potere è così grande, pensano che stanno diventando pazzi, eccentrici o bizzarri. Il loro potere creativo viene liberato, ma con esso si libera anche la forma sessuale dell'energia. Essi si sentono guidati da un grande potere - l'impulso sessuale. Non conoscendo come gestirlo o trasformarlo, le loro vite vengono spesso distrutte ed essi divengono instabili. Quando accade qualcosa di sbagliato, cosa che succede normalmente nelle situazioni sociali, queste persone vengono prese in giro, rifiutate, definite pazze o bizzarre. Così essi tenteranno di sopprimere nuovamente questa energia bevendo, prendendo droghe, tranquillanti, assumendo comportamenti nevrotici, riempiendosi di impegni, facendo ogni genere di cose. Potrebbero anche tentare di sublimare tale energia, ma facilmente falliscono perché non sanno come fare. Così la forza evolutiva torna a dormire nuovamente dopo pochi mesi o anni, indietro nel suo stato dormiente alla base della spina dorsale. Vincolando il primo centro energetico alla base della spina dorsale con il centro sessuale, ed essendo il centro

dell'ombelico un nodo così stretto e complesso, è praticamente impossibile evolvere attraverso le situazioni sociali e l'ignoranza in cui ci troviamo.

d) Arriviamo così alla quarta modalità per risvegliare la forza evolutiva: attraverso la grazia divina di Dio, direttamente o attraverso l'agire di un insegnante spirituale che vi prende dall'oscurità e vi porta alla luce. Quando l'energia evolutiva, intrappolata e dormiente alla base della spina dorsale, viene liberata dalla grazia divina e dalla scintilla dell'insegnante spirituale o da Dio direttamente, questa forza evolutiva inizia ad agire nuovamente. Quando questo accade, grazie al legame con Dio o al legame con l'insegnante spirituale, che è l'agente di Dio, si è in grado di ricevere la grazia e la conoscenza per maneggiare e trasformare questa energia in un processo di purificazione. La purificazione inizia spontaneamente attraverso l'azione della resa e l'automatica restrizione dell'energia vitale nella meditazione. Affinché questo accada si deve adottare standard etici per guidare la propria azione nella vita. Alla fine, attraverso il processo di purificazione della Meditazione Naturale si agirà naturalmente in modo etico.

Come il processo di meditazione prosegue, ci si disidentificherà dalle facoltà sensoriali, ci si concentrerà sempre più profondamente nella meditazione, aumenterà l'abilità di meditare e alla fine si raggiungerà l'unione con Dio. Tutto questo accade spontaneamente, poiché non solo la forza evolutiva è stata risvegliata, ma la grazia divina e la conoscenza dell'insegnante spirituale sono di sostegno per la connessione con il lignaggio spirituale. Questa attività evolutiva agisce non solo per purificare completamente il corpo, i sentimenti e la mente, ma per portare avanti realmente

la loro evoluzione, cosicché si acquisisce il livello di abilità e di un genio, si vede le cose come sono, si giunge ad un comportamento santo, dove si diviene una splendente manifestazione dell'amore, della gentilezza e della Verità. Alla fine, nella fase finale dell'evoluzione, si evolve nel corpo perfetto, il corpo divino, come raggiunse Gesù, o come l'insegnante del mio insegnante, il Signore *Lakulisha*; il corpo divino, perfetto, immortale, che è evoluto, non solo purificato, alla fase finale. Questa è la meta a cui la forza evolutiva tende e lotta tutto il tempo per raggiungere. E' possibile raggiungere questo - il corpo perfetto, chiamato corpo divino - nella fase finale dell'evoluzione.

Il corpo divino è menzionato nell'*Autobiografia di uno Yogi. Babaji*, che era l'insegnante dell'insegnante di *Yogananda*, lo ha raggiunto. Questa forma finale a cui si giunge è la Divinità stessa; è la forma divina, è Dio nella forma. La forma del corpo divino è la forma divina ed è la meta verso la quale la forza evolutiva sta spingendo, potenziata dall'energia divina, che viene risvegliata nuovamente dall'iniziazione dell'insegnante spirituale attraverso il quale l'energia divina viene trasmessa allo studente. Poi, attraverso la conoscenza e la guida fornita da Dio e dall'insegnante, si può avere successo nel compimento di questa ultima meta di Dio nella forma - il corpo divino.

E' vero che non chiunque pratici la Meditazione Naturale completerà questo progetto lungo la propria vita. Inoltre, occorre dire che solo una grande anima raggiunge il corpo divino ogni 500-1000 anni sulla terra. Comunque, ogni grado di progresso che si ottiene attraverso la resa nella Meditazione Naturale, che è il metodo di unione con Dio, seguendo l'impulso naturale e guidati dall'energia divina nella forma

vivente della forza evolutiva, conduce davvero più vicini alla liberazione. Mentre è praticamente impossibile completare il processo evolutivo in una vita, ogni piccolo progresso fatto in questa direzione muove avanti nella prossima vita.

Il percorso della rinuncia di tutti i desideri risveglia completamente la forza evolutiva. Parlando tecnicamente, l'iniziazione dell'insegnante nella Meditazione Naturale risveglia l'energia vitale e la libera cosicché inizia la purificazione. Poi, per colui che inizia il percorso della rinuncia, Dio risveglia la forza evolutiva. Grazie al legame con l'insegnante spirituale è possibile comprendere correttamente il processo, lasciando che la forza evolutiva prenda il controllo nella fase evolutiva per finire il proprio lavoro - la perfezione della forma divina.

Kripalu, il mio insegnante, raggiunse le fasi finali di questo percorso quando morì. Un segno che questa forza evolutiva era molto avanti nella formazione del corpo divino fu l'apparizione di una striscia bianca nel mezzo della fronte, una striscia verticale bianca nel mezzo della fronte, che è possibile vedere nei dipinti di *Krishna* e di altri dei. Queste persone erano veramente persone ordinarie un tempo, come voi e me. Essi, attraverso la tecnica della Meditazione Naturale nell'India antica, praticando questa meditazione, raggiunsero la piena evoluzione e perfezione del corpo divino, e divennero dei e dee. Essi però erano come voi e me all'inizio. *Krishna* aveva questa striscia nel mezzo della fronte. La donna ha un punto rosso nel mezzo della fronte che rappresenta il modo con cui si manifesta il corpo divino femminile. Questo segno è causato dal flusso ascendente della forza evolutiva o energia sessuale - realmente i fluidi sessuali - che sale e appare nel mezzo della fronte nella fase finale di questo percorso

evolutivo. *Kripalu* aveva quel segno. Egli aveva questa striscia bianca nel mezzo della fronte.

Quindi, l'energia divina non è qualcosa di astratto. Lo Spirito Santo non è una cosa astratta. Quando i discepoli di Gesù ricevettero lo Spirito Santo dal Paradiso nel giorno della Pentecoste, la loro evoluzione e purificazione iniziò immediatamente, proprio in una piazza pubblica. Parlando in lingue diverse, ballando, cantando, rotolando... Questa è la purificazione. I discepoli alla fine divennero brillanti geni e poi santi, grazie proprio a questa forza. Quindi, qui ci stiamo occupando di qualcosa che era conosciuto in Occidente e usato dal mondo cristiano, ed è presente ogni giorno della nostra vita rendendo possibile ogni respiro. Con il corretto utilizzo della tecnologia della Meditazione Naturale, guidata dalla conoscenza giunta a noi, l'energia divina può portarci ai livelli più alti di unione con Dio.

CAPITOLO 4

LA SCIENZA DELLA MEDITAZIONE

Sebbene la tecnica della resa non sia scientifica, nel senso che si possa predire quando accadranno particolari eventi, essa è esatta nel fatto che si sa cosa sta per accadere e pressappoco le stesse cose accadono a tutti. I rimedi per i problemi tipici che emergono si applicano in ogni situazione. Questo non significa che non possano accadere cose miracolose... Io però vorrei spiegare la precisione scientifica della Meditazione Naturale perché ciò che accade nella meditazione segue una progressione precisa

All'inizio, quando riceve l'iniziazione, la persona sperimenterà un certo periodo in cui nulla accade – può essere due o tre secondi, alcuni minuti, ore, giorni o potrebbe essere due o tre mesi (questo è accaduto in rari casi). Veramente pochi continueranno a meditare due o tre ore al giorno per tre mesi senza che nulla accada, ma alcuni lo hanno fatto. Se sopportano questo, alla fine qualcosa inizia ad accadere. Generalmente accade entro pochi minuti; potrebbe essere il corpo che semplicemente collassa al suolo e la persona rimane distesa, e questo è già qualcosa. Il corpo semplicemente rimane lì.

Quando la volontà si ritira dal corpo, questo va giù. Quando l'energia inizia a muoversi allora anche il corpo inizia a muoversi; esso passerà attraverso azioni purificatrici o assumerà delle posture. Le posture dell'*Hatha Yoga* di volontà derivano dall'aver osservato gli *yogi* nello stato di resa che passavano attraverso le medesime posture e di conseguenza è stata ideata una tecnica formale di volontà, composta da

sequenze di posture: “Faremo prima questa e proseguiremo con quest'altra, toccheremo i piedi e poi faremo varie altre posizioni..”.

In Meditazione Naturale queste cose accadono automaticamente; all'inizio le posture appaiono in modo trasandato in relazione alla natura delle impurità della persona. Forse i piedi sono all'infuori ed è impossibile raggiungere le dita... Così ovviamente non si riesce a fare la postura correttamente e nemmeno si riuscirebbe usando la volontà. Forse la schiena è rigida, la pancia grassa, ci sono tensioni alle gambe e non si riesce a fare correttamente le posture pendendo da una parte invece che rimanere dritti. Tutto dipende dalla situazione particolare delle impurità che causano la variazione di come si eseguono le posture. Se non si riesce ad assumerne una spontaneamente perché si ha la spina dorsale storta, come si potrebbe assumerla intenzionalmente? La gamba deve stare fuori o dentro? Quanto devo inclinarmi? E le mani nel frattempo, dove le metto? Questa è l'intera scienza dell'*Hatha Yoga*.

In Meditazione Naturale invece accade la cosa corretta, la variante corretta, in relazione al bisogno della situazione corporea e delle impurità. Così, non è importante cosa si fa, perché tutto è calibrato per ogni persona.

Dopo che il movimento è accaduto per un istante e si sono fatte molte posture, la variazione inizia a scomparire e la postura diviene un movimento sempre più preciso. Nello stesso tempo iniziano ad apparire le *mudra* e i sigilli dell'energia. Ci sono molti sigilli energetici che possono accadere; talvolta vengono definiti movimenti purificatori, o *kriyas*. Una *kriya* è un movimento che accade e che porta ad una maggiore purificazione - sia se svolto con la volontà o automaticamente. In Meditazione Naturale esso accade automaticamente. Ad esempio, potrebbe esserci un

movimento con le mani; all'inizio potrebbe apparire molto floscio, poi però con il tempo diverrà il sigillo energetico nella sua interezza.

I praticanti andranno attraverso varie posizioni e tutte sono movimenti e posture purificatrici. Possono apparire diverse modalità di respiro... Accadranno molte di queste cose e la causa è l'energia vitale che si muove. All'inizio questi movimenti sono approssimativi ma con il tempo diventano più precisi.

La differenza fra una persona e l'altra diminuisce con il tempo e nello stadio finale ogni postura e ogni sigillo energetico sono pressappoco identici. Ogni persona li esegue allo stesso modo una volta raggiunto lo stadio finale. Per esempio, la postura del loto è molto comune, ma non è completa finché le mani non sono nella posizione corretta. *Kripalu* è stato fotografato mentre mostrava gli stadi finali delle posture; le foto sono state pubblicate in un libro dal titolo *Asana e Mudra*. Potete guardare questo libro e usarlo come punto di riferimento per le vostre posture. La mano dovrebbe essere in quella posizione... Allora comprendete che non avete raggiunto lo stadio finale! E' significativo che alla fine tutti giungano a fare le posture esattamente nel medesimo modo.

Anche se le persone non conoscono nulla dello yoga, alla fine giungono a cantare nel linguaggio originale.

All'inizio esso viene fuori ingarbugliato con nonsensi nella propria lingua. E' tutta purificazione; il cervello si sta purificando.

Forse si passa da un linguaggio all'altro, ma alla fine si conclude con il linguaggio originale: *da, ba, ma, sa, sa, ecc.* Quando si passa attraverso l'antico alfabeto, il processo si conclude con l'OM. Questo è sempre il suono finale e alla fine anch'esso scompare.

Questo percorso appare ad ogni persona; nelle fasi iniziali però forse voi danzate intorno alla stanza, mentre per qualcun altro la testa andrà su e giù, oppure qualcuno farà una danza dei Nativi Americani. Forse più avanti si canterà come un prete in una sinagoga ebraica. Potrebbero uscire suoni come quel mussulmano che sta sulla cima del minareto richiamando le persone a pregare. Questi sono suoni spontanei sulla via verso quello di base; sono azioni purificatrici che conducono agli antichi suoni di base e alla fine all'OM - e poi solo Dio.

Questo percorso accade ad ogni persona a seconda delle proprie impurità. Alcuni passano attraverso queste fasi più velocemente di altri, in relazione al livello di resa, alle impurità presenti, al tempo impiegato a meditare durante il giorno, al comportamento etico, alla profondità di resa all'insegnante spirituale, alla sua saggezza, all'impurezza della civiltà in cui si vive, quanto smog nell'aria e così via.

Esistono molti fattori che determinano il tasso di progresso, ma indipendentemente da quanto possa variare, alla fine tutti convergono verso la stessa conclusione; tutti terminano con le stesse posture e gli stessi sigilli energetici. Questa è una cosa interessante e mostra che abbiamo a che fare con un percorso connesso, con una struttura costruita da dentro, con qualcosa che sa dove sta andando. Quando ci si arrende a Dio, si è condotti ad esso in modo automatico e spontaneo.

Io ho guardato alcune immagini di *Kripalu* e ho detto: *"Il mio corpo non farà mai alcune di quelle posture"*. Un giorno però stavo meditando ed il corpo volle semplicemente muoversi in alcune di quelle posizioni e io rimasi così per molto tempo, potrebbero essere stati quindici o venti minuti. Mi sentivo molto bene, con il piede intorno al collo e il braccio storto... ma non me ne ero neppure accorto. *"Perché non accade qualcosa?"*

mi chiedevo “*Il corpo è tranquillo e io sto seduto...*”. In verità il corpo era in una postura incredibile ed io non me ne ero accorto. Sembrava perfettamente naturale. Questa è la Meditazione Naturale.

Gli stadi finali accadranno successivamente. Ciò che avviene è che si passa attraverso tutti i movimenti più attivi, ed è abbastanza differente e variabile da persona a persona. Alcuni rotolano, alcuni respirano di più, altri saltano su e giù, altri ancora sbattono la testa al suolo, altri parlano russo. Accadranno tutti i tipi di varianti con il passare del tempo mentre l'energia purificherà il corpo e la mente, e la forza evolutiva verrà risvegliata.

Quindi l'energia dell'evoluzione, la *Kundalini*, inizierà a perforare i centri energetici in ordine preciso. A questo punto inizierà la seconda fase delle posture e la restrizione dell'energia. Le posture *yogiche* appariranno in una forma intermedia. Nella fase finale della pratica della Meditazione Naturale, le posture saranno nella loro forma finale. Quindi, abbiamo a che fare con un processo che è radicato nelle profondità della vita ed è tutt'altro che impreciso.

Per il meditante ad un certo punto della sua meditazione si può predire quasi esattamente cosa gli accadrà e quali domande farà. L'insegnante darà la risposta che è appropriata a quel livello di pratica. Specifiche informazioni d'aiuto vengono date nel momento giusto; basandosi sulla propria esperienza, l'insegnante conosce in quale punto si trova una particolare persona e risponde in relazione a ciò.

E' veramente impressionante che il percorso sia così prevedibile, ed è molto più dettagliato di quanto si possa immaginare. Lo stesso progresso appare ad ogni persona; quando ad esempio compare un particolare sentimento

interiore, si sa che esso dovrebbe poi svanire e difatti ad un certo punto questo svanisce. La persona dice: *“Ho avuto questa strana sensazione. E' apparsa e poi scomparsa. Cosa mi sta accadendo? Qualcosa non va?”*, *“No, tu sei solo arrivato al punto in cui doveva andarsene”*, risponde l'insegnante. *“Ora ciò che devi fare è questo...”* Non riesco a rendere l'idea della precisione con cui lavora questa attività. Se avete una forma fisica umana queste sono le cose che vi accadranno.

Consideriamo ora la mente: prima di tutto la persona è piena di dubbi; non sa se è la volontà o l'energia a fare questi movimenti. *“E' Dio che fa questo, sono io o è il mio ego?”*.

Ognuno sperimenterà un certo grado di confusione e dubbio. Ciò continuerà ad accadere finché l'energia non verrà liberata e questo momento apparirà come una diga che si rompe mentre l'energia esplode.

Dopo non ci sono più dubbi su chi stia movendo il corpo; si sa con esattezza. Da quel momento, i movimenti si calmano e l'energia vitale fluisce intorno al corpo. Gli stadi procedono e l'energia diviene calma nella gola, poi nella mente. Forse vi chiederete cosa accadrà dopo. Dovreste lasciare che ciò che sta per accadere accada. Arrendete la vostra attenzione e non cercate di metterla da qualche parte. *“Penso che ascolterò il suono nelle mie orecchie... Forse questo è ciò che farò. No, no, lui ha detto di arrendersi e di lasciare che questo venga fuori come vuole, ma mi vengono tutti questi pensieri! Forse dovrei fermarli? Sono io a farlo? E' il mio pensiero o è Dio che pensa? Chi sta pensando? Come si può pensare?”.* Questa è solo una piccola parte di ciò che potrebbe accadere; forse starete pensando al film che avete visto la scorsa settimana; il film inizia la sua proiezione nella vostra testa, e forse voi pensate: *“Ho dimenticato di controllare i miei conti bancari, e penso che Susi non mi ami più”*. Potete avere cinque o sei pensieri di questo tipo simultaneamente.

Farfugliare, fare rumore, chiacchierare... Può diventare insopportabile. Sta avvenendo una purificazione e accade a tutti in modi simili.

Anche la mente ha le sue azioni purificatrici e può essere molto occupata... Ci si può lamentare che tutto ciò che sta accadendo nella meditazione sta avvenendo attraverso il pensare. Questo è uno stato *rajasico* o attivo della mente ed è un accadimento prevedibile. Ciò che segue lo stato attivo è la tranquillità o *satva*.

Questo percorso mi ricorda sempre di un film che vidi una volta sui colonialisti in Africa; stavano viaggiando da diversi giorni nell'entro terra per fondare una nuova colonia ed avevano i carri coperti. Sul fianco di una collina staccarono i carri per far riposare i cavalli e nutrirli. I bambini erano seduti e giocavano sui carri, e uno di loro staccò il freno che si liberò e tutti iniziarono a rotolare giù dalla collina con le persone che correvano loro dietro. Un uomo rincorse i cavalli mentre il carro faceva sempre più rumore. L'azione diveniva sempre più rumorosa e selvaggia, ognuno gridava e le madri urlavano. Ognuno era preso dal panico, correndo loro dietro... e loro saltarono oltre il burrone... Questo è come si comporta la mente; diventa più occupata, raggiunge un picco di frenesia e alla fine esplose, lasciando un profondo senso di pace.

Qualcosa muove verso quel punto; non siete voi ma è la mente frenetica che cerca di mantenersi occupata ed impegnata, facendo le sue musiche e danze. Alla fine, essa diviene così pura da annullarsi completamente. Potete diventare tesi, potete scoprire di poter pensare ma è solo un pensiero ed è un fenomeno interessante. E' semplicemente una delle fasi lungo il percorso e in qualche modo accade a tutti.

Si giunge così ad una nuova fase di natura completamente differente. Dopo poco tempo l'energia vitale si risveglierà. Quando questo accade, ci sono azioni fisiche purificatrici e accadono azioni mentali. La mente passa attraverso un esercizio completamente differente: farà emergere i desideri più profondi, oscuri e perversi che possano esistere, portandoli a galla e purificandoli finché tutti saranno emersi e purificati e non rimarrà più nulla.

A quel punto, se si cercassero i desideri, non li si troverebbero; si potrebbe essere tentati di usare la propria volontà per verificare ma la mente non è più occupata perché non ci sono più desideri. Cosa fare ora? C'è solo una cosa da fare - arrendersi un po' di più a Dio.

Si potrebbe sperimentare che finalmente l'Oriente giunge a voi. Lentamente e in modo splendido giunge un amore roseo; tutto inizia a trasformarsi in amore e tutto si trasforma in Dio in modo automatico - non si deve far nulla perché accada. Non si deve cercare di valutare l'esperienza: "*Io devo amare*". Semplicemente si ama.

Questo non accade per caso, né è temporaneo perché perdura. Allora inizia un nuovo ciclo di canto - spontaneo, dritto dal cuore. Non c'è nessun coinvolgimento mentale o di pensiero. Non c'è modo di strutturare le parole o il linguaggio. E' un puro suono che suona davvero incredibile.

C'è un nastro di *Kripalu* in quello stato. Quando lo ascoltai per la prima volta mi fece così trasalire che non potevo credere a ciò che stavo ascoltando. Era così potente! Accadeva spontaneamente e automaticamente; non era una cosa di volontà.

Questo canto è andato avanti per un po' di tempo e qualcuno suggerì di registrarlo. Il suo nome è *anahata nada* - suono del cuore, o che proviene dal cuore.

Quando è formalizzato assomiglia al prete bramino che canta i canti formali. Perché? Questo è il modo con cui si sono originati i canti. Gli *yogi* antichi – praticanti di Meditazione Naturale che raggiunsero l'unione con Dio – cantavano spontaneamente dal proprio cuore; le loro canzoni furono memorizzate e trasmesse ai moderni preti bramini.

Analogamente nel mondo Occidentale abbiamo ad esempio i canti gregoriani.

Anahata nada illustra la precisione, l'esattezza e la scientificità della Meditazione Naturale.

Percorsi divini vengono scoperti dalla purificazione della Meditazione Naturale e producono esperienze universali che sono accadute nello stesso modo per circa 30.000 anni. Sarebbe un errore confondere la Meditazione Naturale con l'ultimo prodotto nel mercato della crescita personale.

Ad un certo punto inizia il *samadhi* – l'unione con Dio. Ci sono diversi stadi di *samadhi*. Il primo generale è il *sabija samadhi*; il secondo è il *nirbija samadhi*.

Sabija samadhi significa *samadhi* con seme. Si ha l'unione con Dio ma la mente rimane. I semi del desiderio rimangono. Esso ha quattro stadi.

Il *samadhi* è impossibile da descrivere, ma è il risultato dell'attività dell'unirsi a Dio. Nel *sabija samadhi* il processo non è concluso. Nel primo stadio generale di unione con Dio, accade un'unione tra voi come individui divini e il divino altro, ma la mente rimane.

Il *samadhi* non può essere adeguatamente descritto perché è oltre i sensi e la mente, comunque può essere utile comprendere che nel *samadhi* si giunge a conoscere direttamente che ciò che si è è lo stesso di ciò che è Dio. Però, a

questo stadio di meditazione la mente è attiva; il ragionare accompagna l'unione che porta ai sottostati del dubbio e dell'incertezza.

Poi automaticamente inizia lo stadio successivo: l'auto-analisi. In seguito si arrende non solo il cervello ma anche il giudizio. Quando nella mia meditazione accadde di arrendere il giudizio - la mia abilità di discriminare tra giusto e sbagliato, buono e cattivo, sopra e sotto, chi e che cosa e di porre tutto questo nelle mani di Dio - questo diede un forte impulso in avanti.

Questo avvenimento accade a tutti in un certo grado. Comunque, per me fu particolarmente duro poiché avevo un attaccamento dell'ego e all'essere in grado di dire ciò che sta accadendo nella vita. Avrei perso quel potere? Forse sarei diventato un completo idiota se avessi donato a Dio la mia facoltà di giudizio? Fu vero che per diversi giorni potevo parlare a fatica, ma è stato il più grande guadagno che ho avuto fino a quel punto della meditazione.

Venne dal rendere a Dio il mio potere di giudizio; da quel momento ho desiderato essere un felice idiota che non sa nulla.

Io non so nulla. Non posso decidere nulla. Le persone dicono, "*Che cosa hai intenzione di fare?*". Non lo so. E' nelle mani di Dio.

Il sottolivello finale del *sabija samadhi* ha la qualità del non-giudizio mentale poiché la facoltà di giudizio è stata trascesa. Questa è la vera equanimità: tutto è lo stesso e tutto è divino.

Il secondo stadio generale di unione con Dio viene chiamato *nirbija samadhi* - *samadhi* senza seme. La mente stessa - i desideri e le attività della volontà per soddisfarli - viene

dissolta attraverso la resa a Dio. Si potrebbe pensare, "*Che cosa farò allora?*". Comunque, non serve preoccuparsi, perché da quel punto si è veramente nelle mani di Dio.

CAPITOLO 5 COS'È LA RESA

La resa è così centrale nella Meditazione Naturale che necessita di ulteriori chiarificazioni.

La Meditazione Naturale – ossia la via naturale di unione con la Verità – conduce con la resa a Dio.

La domanda è: *“che cosa è la resa? Chi la sta facendo? Chi sta arrendendo che cosa e a chi?”*

Nel dizionario, il termine resa consiste nel dare la vittoria ad una parte diversa da se stessi. Quindi, ci si arrende cedendo all'altro. La scelta è compiuta.

C'è un certo grado di verità in questo; alcuni pensano che resa significhi sconfitta, e in una certa misura hanno ragione perché la resa è la sconfitta dell'ego.

Ci si impegna arduamente per avere una vita che sia secondo i propri desideri. Le persone non amano che la vita sia come vuole essere, quindi è logico aspettarsi che essi tentino di cambiarla in qualcos'altro. L'approccio occidentale di volontà potrebbe essere: *“Se non ti piace, bene, fai qualcosa per cambiarlo!”*. Siccome poi talvolta questo atteggiamento produce qualche risultato temporaneo, si usa molto frequentemente.

Quindi, arrendersi non è qualcosa approvato dalla società, anche se fa parte dei principali valori cristiani perché Cristo insegnò all'umanità ad arrendersi a Dio. Noi in qualche modo abbiamo rimosso questo insegnamento.

Questa rimozione è comprensibile, perché arrendersi non è facile. Mollare il controllo della propria vita, lavorare duramente, non avere attaccamento per i frutti del proprio lavoro e arrenderli a Dio... non è facile.

Non è naturale per il corpo arrendersi qualcosa, a qualcuno, sempre e in ogni circostanza. Certo, se è in pericolo farà ciò che ha sempre fatto; quando ad esempio ha fame farà di tutto per mangiare. Allo stesso modo, quando qualcuno lo minaccia con una pistola, indietreggerà. Il corpo è un completo codardo!

Se però non deve dare nulla, non darà proprio nulla. Questo è il corpo. Se si ha intenzione di vivere la vita del corpo, questa è la corretta filosofia: non arrendersi mai.

Nei 4-5 milioni di anni in cui l'umanità ha vissuto sulla terra, questo approccio non ha però prodotto nulla di più che un temporaneo piacere. Usando la propria volontà, si può giungere solo fino ad un certo punto nella crescita della consapevolezza e nell'unione con la Verità.

Coloro che si impegnano seriamente nella crescita e desiderano continuare oltre quel punto, devono prendere in considerazione il concetto della resa. Metodi e tecniche di volontà portano fino ad un certo punto; sono benefiche e dovrebbero senz'altro essere svolte. Quando però si è sanato se stessi fisicamente, emozionalmente e mentalmente, occorre andare oltre.

Vorrei rivolgermi a quelle persone che si dedicano assiduamente alla crescita passando molte ore a migliorare con la volontà le proprie vite. A tutti quegli studenti sinceri e ai partecipanti dei corsi di crescita personale vorrei dire: *“Avete fatto bene. Cosa fare ora? Come si può superare le limitazioni dell'esperienza profonda della Verità che rimane però temporanea? Come si può continuare a migliorare la propria vita?”*

La risposta è arrendersi alla Verità.

Dovreste considerare seriamente questa risposta, poiché io ero uno come voi. Lavorare seriamente con la crescita personale, giorno e notte, per oltre venticinque anni, questo sono io! Ho usato tecnica dopo tecnica, in tutti i modi possibili; sono cresciuto molto, ho imparato tanto, ho realizzato ed ho toccato la Verità molte volte. Dopo un po' ho anche smesso di chiamarla Verità, e quando ebbi esperienze più profonde ho iniziato a chiamarla Dio. Alla fine però mi ritrovai bloccato. Tentando come ho potevo e volevo, avanzavo però lentamente, centimetro per centimetro.

Poi un giorno in India ho incontrato uno *swami*, un maestro. Avevo già incontrato prima praticanti, *rimpoche*, *mullah*, ma questo maestro era l'unico che conosceva le risposte alle mie domande. Egli sapeva perché ero bloccato e perché non potevo proseguire rapidamente. All'improvviso, in un istante, mi aprì gli occhi; allora mi sedetti e andai in pezzi. Cominciai a piangere. Non sapevo perché, e non mi importava. Egli era lì presente e io volevo semplicemente conoscere la sua saggezza. *Swami Kripalu*, che in inglese significa *maestro dalla grazia compassionevole* mi insegnò la resa.

Avevo già letto qualcosa sulla resa, ed avevo fatto della terapia *reichian*, la *Terapia Primaria*, avevo studiato i *Sacri Rotolatori*, conoscevo gli insegnamenti di Cristo, e conoscevo il principio della resa, ma non lo comprendevo. Mi sembrava che fosse un evitare la responsabilità, un mollare, un nome diverso per sconfitta. *Kripalu* però era la Verità vivente, e contraddisse le mie opinioni. Egli non era uno sconfitto, bensì un vittorioso. Aveva vinto la vita. Aveva vinto la rabbia e soprattutto aveva vinto la passione, la lussuria. Aveva danzato sulla testa della lussuria e l'aveva vinta.

Io chiesi: *“Maestro, come funziona la resa?”*.

Vorrei condividere con voi cosa egli mi insegnò. Esiste ciò che è altro rispetto a voi. Se non ci fosse nulla oltre che voi, non ci sarebbe nulla a cui arrendersi, e l'intero principio della resa non ha senso e Gesù e Krishna avrebbe avuto torto. Tutti i messia, gli insegnanti e santi hanno detto la medesima cosa: deve esserci qualcosa oltre che voi, altrimenti non c'è nulla a cui arrendersi.

Si potrebbe dire: *“potrei arrendermi a me stesso”* ma è un discorso illogico. Ci potrebbe essere qualcosa che voi pensate di essere, ma che è in verità diverso da voi, però poi questa cosa non sarebbe voi. Se è altro da voi, non siete voi. *“Ecco la mia mano, e mi arrenderò ad essa. Quindi mi sto arrendendo a me stesso.”* Ciò non è vero; essa è diversa da voi. La vostra mano non è voi. E' semplicemente la vostra mano. La mano di chi? Questa è la domanda giusta. Come ho detto in precedenza, chi sta arrendendo che cosa e a chi?

Se voi arrendete il vostro corpo, i sentimenti e la mente alla natura, incontrerete dei problemi. Questa è la via del Dionisismo; In Grecia e nel vicino Oriente i seguaci di Dionisio si arrendono alle forze naturali. Ciò li porta a diventare selvaggi, fuori controllo, con comportamenti anti-sociali, e si va a finire come Jim Morrison o peggio ancora Charles Mason. Questo non è corretto.

Dall'altro lato, se si prendono il corpo, i sentimenti e la mente e li si spinge contro la volontà, che cosa si ottiene? Un corpo, dei sentimenti e una mente a pezzi. Chi desidera questo?

Quindi, nella Meditazione Naturale l'insegnamento è che si arrende il corpo, il cuore o i sentimenti e la mente alla Verità, a

Dio, al Divino Amore, all'Assoluto, alla Perfezione, come si preferisce chiamarlo; sono nomi diversi per la medesima cosa.

Arrendendosi, tutto si allontana da voi, così quello non è più il vostro corpo. E' come se dicessimo: *"Ecco Verità, ecco Dio, il mio corpo è tuo. Fai con esso ciò che desideri"* Questo è l'atto della resa. Nella meditazione si smette di usare la propria volontà, si smette di controllare le azioni del corpo, e si lascia il controllo a ciò che si rispetta più di ogni altra cosa. Questa è il processo corretto di resa.

CAPITOLO 6

LIBERTÀ DI SCELTA E RESA RECIPROCA

Nella vita spirituale, ci si ritrova in un'apparente contraddizione tra la resa a qualcosa di diverso da se stessi, e la totale libertà.

Tutti i percorsi spirituali di qualche importanza richiedono che l'individuo sia libero. Gli antichi *yogi* dovevano andare nella foresta perché là potevano essere liberi. Potevano urlare e gridare, non dovevano lavorare, andavano dove volevano, non dovevano nulla a nessuno. Potevano fare qualunque cosa desiderassero. Normalmente passavano tutto il giorno in contemplazione, ed amavano questa cosa più di ogni altra.

Molto del significato di resa è sintetizzato dal concetto di libertà. Non si è legati a nulla; si è liberi da ogni richiesta, ma si è tenuti stretti alle proprie scelte dalle mani del Signore. Questa è la chiave - ossia che tutto dipende da una propria scelta.

Per impedire che le persone pensino che l'unione sia solo un trucco mentale, gli *yogi* - individui che hanno raggiunto l'unione con Dio - non parlano molto di questo, sebbene essi stessi sappiano che è della massima importanza. Che si sappia o meno, si è sempre e completamente nelle mani del Signore. Ricordate la canzone "*Egli porta il Mondo intero nelle Sue Mani*"? I grandi *yogi* sanno che è attraverso la propria scelta che si dona la vita al Signore. E' una scelta libera e consapevole.

La vostra vita è guidata da Dio in ogni caso, sia che l'avete donata a Dio o meno, ma il fatto che avete fatto ciò consapevolmente e di propria scelta, produce una grande differenza; invece di accumulare sempre più impressioni

mentali con le attività della vita e con le esperienze non integrate, le impressioni psicologiche si dissolvono. Queste impressioni sono nell'essenza ciò che è l'impurità: sono esperienze del passato resiste e quindi sospese nella mente, nel corpo e nei sentimenti.

Notate che ho detto esperienze che sono state resiste. Dando liberamente la propria vita a Dio, le resistenze scompaiono perché non c'è più azione compiuta da se stessi, e nessuna azione compiuta nei propri confronti. Questa è la verità della questione: voi non siete più sotto il velo dell'illusione. Le cose sono come sono, quindi non c'è accumulo di ulteriori impressioni mentali.

Nei tempi moderni, tale approccio potrebbe essere facilmente mal compreso e ritenuto erroneamente un'altra attitudine psicologica. Forse potrebbe essere liquidato come una forma di auto-ipnosi, di auto-suggestione. Nella nostra cultura non si conosce il principio che l'essenza della vita è la relazione tra due entità divine, e che la scelta di relazionarsi è assoluta. Ci si può relazionare, oppure no, quindi questa scelta è fondamentale, e non un semplice trucco psicologico. Alla radice di ciò che accade nella vita c'è la propria scelta di relazionarsi o meno.

Questa libertà deve essere data e riconosciuta dagli insegnanti e dalle altre persone, altrimenti è una negazione della verità della situazione.

La verità è che noi abbiamo la libertà di scelta. E' una scelta libera, e non è nelle mani di nessuno fuorché dell'individuo che sceglie. Quindi ogni insegnante che non riconosce allo studente la sua libertà di scelta sta negando la verità, ed è destinato a fallire. Gli studenti passeranno il loro tempo a

tentare di dimostrare all'insegnante che loro hanno questa libertà di scelta.

Mi ricordo quando, nei primi tempi del mio insegnamento, scoprii questo principio, e poi feci un errore nella direzione opposta, divenendo totalmente permissivo.

Una volta che lo studente ha dato se stesso per propria scelta, egli ha bisogno di una guida e di un mano ferma ed amorevole. Prima deve avvenire la resa, e poi l'insegnante può guidare correttamente e con fermezza.

Così, ogni buon insegnante sa che lo studente è completamente libero di fare ciò che desidera. Uno studente può giungere o meno dall'insegnante, ma quando arriva per propria libera scelta, allora si deve arrendere, riconoscere il potere di scelta dell'insegnante e quindi accettare la sua guida.

L'insegnante si è arreso in anticipo allo studente, scegliendo di essere un insegnante. Egli dice: *"ti insegnerò"* e poi dona la propria vita a favore dello studente che a sua volta darà la propria vita a favore dell'insegnante. Questa è la resa reciproca.

L'insegnante deve esercitare la disciplina ogni giorno per svolgere bene il proprio ruolo. Tenta di dire solo la verità ai suoi studenti, e di non deluderli; esercita la disciplina per tenere l'insegnamento libero quanto possibile dalle proprie impurità, ed è suo dovere rimuovere completamente tali impurità. Di norma un insegnante deve anche procedere senza la presenza del proprio maestro, così da essere disciplinato da Dio stesso. L'insegnante fa la sua propria resa.

Così, attraverso il processo della resa reciproca ed il riconoscimento della libertà totale, l'insegnante riconosce la libertà dello studente.

Alcuni studenti non amano riconoscere che l'insegnante può fare ciò che gradisce. Essi dicono: *"Tu mi appartieni. Ho fatto tutto questo per te, quindi ora tu devi fare ciò che dico io"*.

Swami Shivananda diede delle regole per il suo *ashram*. Qualche volta i giovani studenti, che a quei tempi erano *Venkateshanada, Vishnudevananda, Satchitananda, Chitananda* e altri, non sempre riconoscevano l'importanza del codice etico per l'*ashram* e così lo infrangevano. Si svegliavano la mattina e scoprivano così che il Maestro se ne era andato. Una volta lo cercarono per tutta *Rishikesh* senza trovarlo; poi un vicino disse: *"Ho visto il Maestro andare giù per la strada"*, lo seguirono e lo trovarono quindici o venti miglia lungo la via.

Dissero: *"Maestro, cosa è accaduto? Dove state andando?"*. Egli rispose: *"Sto andando da qualche parte dove gli studenti seguono il codice etico dell'ashram"*. *"Ma voi avete fondato questo ashram ed è necessario che rimaniate"*, risposero loro. Il maestro però continuava lungo la strada. Alla fine si prostrarono ai suoi piedi e dissero: *"Faremo ciò che desideri, senza questioni"*.

Anche il maestro ha la sua libertà. Ogni individuo, per sua vera natura, ha una completa libertà. L'unico limite è che non si può rendere schiavi gli altri, poiché ognuno ha tale libertà. La maggior parte delle persone consumano le loro vite a dimostrare agli altri che essi non hanno alcuna libertà, e questi a loro volta tentano di provare che invece ce l'hanno. Quasi tutto l'intero conflitto fra genitori e figli ha a che fare con questo. Così è anche per il matrimonio: *"No, non devo"*, *"Sì, tu devi"*. *"Bene, ti mostrerò che io non devo"*. Queste possono essere parole non dette, ma è principalmente ciò che accade.

Il progresso spirituale, attraverso la relazione insegnante – studente, inizia in quel punto in cui c'è riconoscimento reciproco, e così la resa accade volontariamente.

E' a questo punto che la relazione tra insegnante e studente si instaura e l'insegnamento può iniziare.

Il progresso spirituale avviene in un'atmosfera di riconoscimento della verità della libertà dello studente e dell'insegnante, e del legame, per libera scelta di entrambi – che è resa reciproca. Ora è possibile un vero progresso spirituale.

Permettetemi di ribadire questa profonda verità: ciò che noi siamo è libertà di scelta. Infatti, disponiamo di una scelta assoluta perché siamo esseri divini assoluti. Dio non può essere reso schiavo.

La vostra qualità divina, come entità divina, è che nulla può accadervi senza la vostra partecipazione consapevole. Quindi, dal momento che siete comunque coinvolti con la vita, per una scelta antica, potete rendere consapevole tale scelta e dire: *“Va bene, sto partecipando alla vita per mia libera scelta”*.

Dal momento che quella è stata la tua scelta antica, puoi anche fare in qualunque momento una scelta opposta, ossia smettere di partecipare alla vita, in modo definitivo. Ad esempio, vi ricordate di Harry? Harry ha smesso di partecipare, così ora è andato per sempre. Non lo sapevate? Ora Harry non è più in vita. Egli è in un mare di pura conoscenza, senza consapevolezza, senza relazione, senza attività, senza alcuna manifestazione di vita, in alcun modo forma o modello. Chi può dire quanti si trovano là? Noi siamo quelli che non si trovano in quella condizione perché abbiamo scelto di partecipare e stiamo partecipando in una certa

misura. Però, sebbene partecipiamo, commettiamo un errore perché non lo stiamo facendo completamente.

Il processo di resa nella Meditazione Naturale è semplicemente una questione di aumentare quel grado di partecipazione, di arrendersi sempre di più, finché si è completamente consumati nell'altro - Dio.

Dal momento che questa era la vostra intenzione originale, state semplicemente continuando ciò che avete iniziato nel principio della vostra partecipazione alla vita, ossia l'entrare in relazione con gli altri. Dato che questo era il vostro scopo originario, è anche ciò che deve essere completato - una totale unione, un completamento perfetto.

Come si può avere l'unione con l'altro senza la resa? Non è possibile perché senza scegliere liberamente di riconoscere la libertà di scelta dell'altro arrendendosi a lui, l'unione non avviene.

Naturalmente, ci si può fermare in ogni momento, ma così si perde il contatto. La vita è un gioco di percentuale fra questi due fattori: quanto si sta arrendendo la propria libertà di scelta all'altro allo scopo di creare questo contatto, e quanto ci si rifiuti di fare ciò. E' un gioco fra queste due parti.

Quegli individui che definiamo Dio o dei sono coloro che sono andati avanti e si sono arresi completamente a noi. Essi sono andati fino in fondo, mentre noi stiamo ancora girando intorno, cercando di essere pronti, arrendendoci un po' di più, e così via. I nostri periodi di meditazione sono semplicemente momenti formali in cui diciamo: *"Va bene, lo farò un po' di più"*.

I cambiamenti che si verificano producono degli effetti collaterali come conseguenza dell'aumentata scelta di arrendersi. Voi però non siete gli autori di questi effetti; con la

resa tutto accade spontaneamente. Arrendendovi, andate attraverso ogni genere di posture, tutti i tipi di sigilli energetici, tutti le modalità di respiro; giungerete al ritiro dei sensi, alla concentrazione, alla vera meditazione e alla fine all'unione. Questi sono in realtà effetti collaterali che voi non potete produrre in nessun modo.

Le persone che fanno pratiche spirituali di volontà rimangono deluse per queste cose, pensando di esserne gli autori. Così cercano di concentrarsi e scoprono di non riuscirci. Se poi persistono nel provare per lungo tempo, scoprono, da qualche parte lungo il percorso, che la concentrazione è accaduta, ma non è dovuta alla propria volontà.

Voi vi arrendete, e così queste cose accadono da sole. Sono fatte da Dio e non appartengono a voi. Tutti i poteri appartengono al Signore.

Così, sebbene viviamo in una contraddizione apparente di libertà e schiavitù, spero possiate vedere più chiaramente che è semplicemente un'apparenza, un'illusione: noi siamo sia liberi che schiavi.

Un corollario di questo aspetto è ciò che noi siamo per l'altro: siamo sempre così centrati su noi stessi, pensando a ciò che gli altri sono per noi che non ci accorgiamo che essi sono di base ciò a cui noi siamo arresi, o tentiamo di arrenderci.

Così, per gli altri anche voi siete un altro, e siete ciò a cui loro si stanno arrendendo. Voi siete il loro Dio; siete la natura divina con la quale essi cercano l'unione. Ciò che siete, la vostra natura, automaticamente determina ciò che si svela a loro, quando si arrendono a voi.

Ciò che voi siete, la vostra natura divina, quando si arrende ad un altro, automaticamente appare a lui come ciò che in modo naturale accade in meditazione: azioni purificatrici, sigilli energetici, restrizione del respiro e tutto il resto.

In altre parole, voi siete il potere che porta all'altro tutte queste cose attraverso la sua graduale esperienza di voi con la sua resa. E' grandioso! Ed è una buona cosa che voi non dovete far questo con la volontà... Tutto è già stabilito, dato che ciò che voi siete è ciò che fa apparire tutto così come è.

Tutto questo è un fatto compiuto: l'apparenza del tempo è questo graduale svelarsi di voi a loro passo per passo.

In verità voi esistete indipendentemente dal tempo. La Verità già è; ciò che voi siete già è. L'altro semplicemente sta accettando che voi avete la libertà di scelta, ed anche che voi agite indipendentemente dalla sua scelta. Ciò che Dio è, è già determinato per loro. Ciò che sarà la loro esperienza è già stabilita, perché voi siete ciò che siete.

Quindi, è di grande valore vedere la situazione da entrambe le parti; ciò fornisce una prospettiva differente e rende tutto più chiaro.

Si può vedere la persona come Essere Supremo, poiché per l'altro voi siete questo Essere Supremo - dato che non esiste null'altro che voi. Voi potreste dire: *"Bene, ci sono gli altri, ci sono altri come me"*. Sì, ma la loro natura è identica, così non importa a chi essi si arrendono, se a uno, a tutti o ad una qualsiasi combinazione di ciò. E' sempre la stessa cosa, quindi non importa a chi vi arrendete, purché sia la natura divina e non le proprie illusioni su ciò che essi sono.

Comprendete come funziona l'approccio metafisico alla resa? Coloro tra di voi che avranno la pazienza di seguire questa visione saranno gradualmente pronti a comprendere la Meditazione Naturale da tutte queste prospettive, e un giorno, con la Grazia di Dio, la loro comprensione sarà completa, non per le mie parole, ma perché l'hanno sperimentato più volte

direttamente. Un insegnante può solo indicare la Verità, e dire:
“E’ là”. Lo studente deve scegliere di guardare, di osservare.

CAPITOLO 7

CORPI, KUNDALINI ED EVOLUZIONE

La prima volta che sentii parlare di salute olistica fu dal dr. Everts Loomis. Egli si era occupato di medicina della persona nel suo insieme per cinquant'anni.

Salute e medicina però non sono la stessa cosa; io non sono un esperto né di medicina della persona nel suo insieme, né di salute olistica, ma conosco alcune cose sul corpo, sulla relazione dell'energia divina con il corpo e con la salute.

Sono del parere che allo scopo di migliorare la salute del corpo, si dovrebbe comprendere cosa esso sia veramente. La maggior parte delle persone non si pone neanche la domanda: *"Cos'è il corpo? A cosa serve? Da dove viene? Perché è fatto così?"* Non conoscendo la risposta a queste domande si potrebbero fare un certo numero di errori. Nei primi tempi, quando non conoscevo le risposte a quelle domande, ho fatto diversi errori.

Nel nostro percorso andremo anche a studiare le cause della malattia per comprendere qual'è il suo ruolo nel progetto cosmico; prima però occorre sapere cos'è un corpo, a cosa serve, e da dove viene. Ho intenzione di usare un approccio metafisico per vedere se riusciamo a trovare una possibile spiegazione, o possibili risposte a queste domande.

Normalmente il corpo umano è considerato come un animale - una scimmia nuda con un certo livello di intelligenza. Mentre l'intelligenza può essere superiore alle altre forme di vita, la capacità complessiva di vivere potrebbe esserlo o non esserlo; dipende dal punto di vista che si adotta.

Il corpo è semplicemente un animale che tenta di sopravvivere? E' questo il suo scopo? Molti ritengono che l'unico vero obiettivo e scopo della vita sia sopravvivere, ossia semplicemente continuare ad esistere. In India, per esempio, molte persone sono convinte di ciò; per loro l'obiettivo è semplicemente vivere abbastanza a lungo per avere una progenie. E' una lotta pura e semplice per sostenere la sopravvivenza della specie umana.

E' questo lo scopo, semplicemente sopravvivere? Forse. Alcuni hanno questo punto di vista. Altri invece pensano che il corpo sia solo un felice incidente, senza uno scopo preciso; semplicemente è apparso, ed è qui, quindi perché non ricavarne il meglio? Non male come approccio, ma si rimane ad un livello molto superficiale. Se ci fossero più scopi e più usi per il corpo, e non ce se ne accorgesse, si potrebbe perdere le gioie più grandi della vita.

La difficoltà dell'Occidente è che le persone hanno una prospettiva molto ristretta rispetto al tempo; prendono in considerazione solo un breve periodo di tempo. Coloro che studiano l'evoluzione considerano un periodo di tempo più lungo riguardo a ciò che sta accadendo al corpo. Quindi, alcuni scienziati guardano nella direzione verso la quale sta andando l'evoluzione. Come il corpo si evolve, sembra esserci una maggiore mobilità, una maggiore intelligenza, più abilità a rispondere e ad influenzare l'ambiente.

Questo ci fornisce un primo suggerimento circa lo scopo del corpo, ciò che è e cosa fa: esiste un percorso evolutivo che sembra dirigersi da qualche parte e non è interamente arbitrario.

Alcuni evoluzionisti direbbero: *“Bene, c’è una sorta di energia vitale che sta interagendo con l’ambiente, e questa energia sta producendo delle forme di vita. Essa struttura il corpo per adeguarsi all’ambiente.”* In altre parole, un albero cresce dai minerali del terreno, dal biossido di carbonio, dall’acqua, divenendo un albero molto ordinato. Poi arrivano gli animali che si nutrono della mela dell’albero e la ristrutturano. E’ come se si prendesse il disordine e lo si ordinasse sempre di più.

Alcuni scienziati avanzati affermano che questo è ciò che sta accadendo. Nella parte non vivente del mondo c’è un costante aumento del disordine, mentre la parte vivente continua a divenire sempre più ordinata. I cervelli divengono sempre più strutturati; la materia viene ordinata secondo un percorso.

Alcuni dei più avanzati pensatori dei tempi moderni hanno detto: *“ abbiamo trovato la risposta! Questa è la vita.”*. Asimov ad esempio ha affermato ciò. Essi hanno notato ciò che in fisica viene definito un aumento di entropia: l’universo sta diventando gradualmente sempre più caotico, e sempre meno ordinato.

Si potrebbe dire: *“Ciò che sta accadendo è che tutto sta per essere mangiato dalla vita. La vita sta per divorare tutto, e consumare l’intero mondo fisico rendendolo bello e ordinato, così ci sarà alla fine un grande corpo. L’intero universo sarà un brulicante organismo, tutto ordinato con grazia.”*

Da qualche parte questa idea di ordine ha un suo fascino. C’è una sensazione interiore che ciò sia meglio del disordine. Stiamo facendo un passo verso una direzione utile. La forza evolutiva sta producendo questo processo: gradualmente converte il mondo fisico in un mondo vivente.

C'è però un problema: cos'è la forza vitale? Da dove viene? Dove sta andando questa intelligenza che è in grado di convertire un mondo fisico abbastanza casuale in forme corporee altamente intelligenti, strutturate, che sopravvivono e più intelligenti? Da dove è saltata fuori? E' sempre stata qui? E' all'interno del mondo fisico? Essa è vincente semplicemente grazie al fatto che certi atomi si uniscono secondo un determinato schema,?

Questo è il risultato migliore che hanno ottenuto gli scienziati fisici: la vita e la sua forza sono stati un incidente casuale. Se ci fossero sufficienti scimmie, e altrettante macchine da scrivere, per un periodo abbastanza lungo di tempo, queste giungerebbero a scrivere l'Enciclopedia Britannica!

Forse è così, però c'è sempre il problema che qualcuno avrebbe dovuto creare la macchina da scrivere, e qualcuno avrebbe dovuto saper leggere l'enciclopedia una volta scritta, altrimenti questo schema vale quanto un altro.

Sono convinto che la base della salute olistica sia lo scoprire con cosa si ha a che fare. Cos'è un corpo? Come evolve?

Secondo gli *yogi*, i saggi che in tempi antichi raggiunsero l'unione con Dio, tutto deriva da Dio. Questa non è una nuova teoria, così come l'idea che Dio non abbia esistenza o manchi di esistenza. Secondo loro ci sono due aspetti di Dio: la natura o la materia, e la consapevolezza, l'individuo che dovrebbe essere consapevole della materia.

Approfondiamo questo approccio: ciò di cui stiamo veramente parlando sono due aspetti di Dio, dove uno sta tentando di raggiungere nuovamente l'unione con l'altro; in questo sforzo si dispiega tutta la vita.

L'esistenza quindi è il processo di unificazione di una parte di Dio con l'altra. Questa è la vita, in un senso più ampio. Stelle, spazio, tempo, energia, i pianeti, ogni cosa che accade, ogni cosa che esiste, è il risultato di tale processo di una parte di Dio che va verso l'unione con l'altra parte di Dio.

Si tratta di un compito difficile, dove voi siete una di queste due parti. Ciò che voi siete veramente è una di queste parti. Tutto il resto è l'altra parte di Dio, con la quale voi state cercando l'unione.

Da dove è nato tutto ciò? Molti ritengono che questo sia una forma di accadimento cosmico astratto, metafisico e remoto, e che non abbia nulla a che fare con la vita. Al contrario, io sto suggerendo che tutto sia in relazione con la vita e con l'evoluzione. Noi siamo qui su questo pianeta, con dei corpi, e tutto questo sta accadendo lungo un processo sempre identico a se stesso.

Potremmo quindi giungere alla riflessione su quale sia il ruolo giocato dai corpi, ossia il loro scopo.

Il vostro corpo è un punto molto centrale di contatto tra voi e Dio; viene all'esistenza nel momento in cui c'è un contatto fra voi e Dio, o dove si sta tentando di raggiungere questo contatto.

Ci siete voi e c'è Dio. Se si potesse tirare una linea fra i due che possa rappresentare la possibilità di questo contatto, tale linea sarebbe, nell'embrione, la notocorda. Quando la cellula viene fecondata, essa inizia a dividersi in continuazione e alla fine diventa una palla; in seguito si verifica una ripiegatura. E' come una palla di gomma che viene schiacciata.

Tra un'estremità e l'altra c'è la notocorda sulla quale Dio è ad una estremità e voi nell'altra.

Come il corpo continua la propria crescita, tutto si sviluppa intorno alla linea centrale. Tale linea sarà poi la spina dorsale, il piano centrale che attraversa il corpo, quello che nell'agopuntura cinese viene chiamato il primo meridiano, la zona uno. Gli *yogi* lo chiamano *sushumna nadi*, il canale centrale dell'energia. La notocorda è *sushumna nadi*, quel canale centrale che parte dalla base della spina dorsale e giunge fino alla sommità della testa.

Voi siete ad una sommità, in cima, e Dio è all'altra, in fondo. Il corpo si è evoluto e formato da questi due terminali - voi e Dio con il quale state tentando l'unione.

Intorno al tubo centrale si forma lo schema del corpo. Il potenziale, la differenza tra voi e Dio crea l'energia vitale. L'energia necessita sempre di una differenza tra una estremità e l'altra, tra positivo e negativo. Questo è ciò che rende possibili le cose, le fa agire e muovere.

Gli *yogi* chiamano quella forza vitale tra voi, come entità cosciente, e Dio, *shakti*, l'energia divina. I Cristiani la chiamano Spirito Santo. Gli scienziati la chiamano energia universale.

Dato che ci sono due estremità finali nel canale *sushumna*, il processo dell'energia che tenta di fluire da Dio a voi è ciò che crea l'evoluzione, la direzione dello sviluppo del corpo.

Per miliardi di anni le forme di vita si sono evolute, e questo è il gioco tra l'entità cosciente, l'individuo, e Dio che prende la materia, il fango, e lo ordina. I flussi energetici da Dio all'individuo, e quell'energia costante, che sta fluendo in una direzione precisa e con uno scopo preciso - raggiungere l'unione fra i due - prendono il fango e lo mettono in uno schema, creando così il corpo che poi inizia ad evolversi gradualmente.

L'energia divina creò in origine il DNA, lo schema genetico in ogni cellula. Il DNA ha uno schema centrale con una doppia elica attorcigliata su se stessa. Queste due eliche sono unite insieme da legami di idrogeno.

In conclusione quindi, l'energia divina che nutre tutte le forme di energia è il flusso da Dio verso l'individuo consapevole.

Si potrebbe obiettare: "*Puoi provare tutto questo?*" No. Non posso provare nulla e nemmeno voglio. Sto semplicemente spiegando ciò che mi è arrivato come diretta conoscenza nelle mie personali esperienze di unione. Parlo da praticante di meditazione che ha avuto un certo successo che, combinato con il mio addestramento scientifico formale, mi ha fornito un senso. Questa è la mia unica spiegazione. Forse la vostra esperienza in meditazione vi aiuterà a convalidare la validità della prospettiva evolutiva che vi ho presentato.

Nello *Yoga*, la forza evolutiva, che fluisce attraverso il canale centrale dalla base della colonna vertebrale alla testa, viene chiamata *Kundalini*. Quando questa energia scorre invece attraverso le parti periferiche del corpo, viene definita *prana*, energia vitale, ed il suo scopo è di sostenerlo, farlo sopravvivere, e tentare di purificarlo. La *Kundalini* è quindi l'energia vitale che fluisce nella corda centrale; tale forza, fluendo nel canale centrale dell'energia, non tenta semplicemente di far sopravvivere il corpo, ma di farlo evolvere, cosicché esso raggiunga lo stato più perfetto di ordine e di organizzazione. Quando il corpo diviene perfettamente organizzato, attraverso una lunghissima catena di evoluzione, il suo risultato finale è un ordine assoluto, Dio.

Allora il passaggio tra Dio e voi è completamente aperto, è l'unione si realizza.

Secondo gli *yogi*, questo deve accadere nella forma fisica. Può accadere anche su un piano remoto, ma per accadere dentro, in ciò che chiamiamo vita manifesta, deve succedere con il corpo, la carne e il sangue.

Che possibilità abbiamo noi come individui di raggiungere ciò? Normalmente questo processo non è possibile in una vita, poiché occorrerebbero altri venti milioni di anni di evoluzione prima di raggiungere tale stato. Così l'evoluzione avviene attraverso il sesso e la creazione di altri corpi un po' più evoluti, e questi fanno sesso con altri corpi, e i loro figli hanno altri figli e così via. Così la forza evolutiva viene diretta nelle attività sessuali e noi la percepiamo come energia sessuale, perché opera in modo sessuale, o attraverso il secondo centro energetico. Allora la *Kundalini* viene chiamata sesso e giungono i bambini. Questa è l'evoluzione nella modalità consueta.

Nella Meditazione Naturale, invece di usare questa energia, questo potere evolutivo, per la riproduzione, l'energia viene guidata in alto lungo la corda centrale, ed il processo evolutivo del corpo comincia nuovamente, ossia, il corpo riprende la sua evoluzione.

Mandare su l'energia non è semplice. Si potrebbe tentare di tirarla su con il respiro, ma se si tenta di forzarla con la volontà ci si ritrova con ogni sorta di difficoltà.

Agli inizi praticavo tale controllo del respiro e questo portò un buon livello di purificazione soprattutto nella parte periferica del corpo.

Quando l'energia inizia a muoversi lungo il canale centrale, e voi tentate di dirigerla con la vostra intelligenza, fate un errore, poiché questa è l'energia divina che giunge da Dio.

Salendo su per *sushumna*, o la colonna vertebrale che porta l'evoluzione, essa ha l'intelligenza per fare ciò che serve, mentre voi no. Quindi, non può essere diretta con successo attraverso la volontà.

Secondo questa visione dell'evoluzione, il corpo non è che un gradino inevitabile nel processo di unione tra voi e Dio. Voi non siete il corpo, ma il corpo è un fiore di consapevolezza. E' il punto centrale di questo grande gioco tra voi e Dio. Non è semplicemente un animale di cui dobbiamo sbarazzarci per divenire spirituali.

Molte persone hanno assunto questo approccio alla spiritualità, ma uno *yogi* non prende in considerazione tale visione. La prima cosa che fa è di purificare il corpo, permettendo all'energia di fluire attraverso i canali energetici periferici. Appena quel lavoro si è concluso bene, la *Kundalini* si risveglierà.

“Essa giace dormiente alla base della spina dorsale come un serpente, arrotolato tre volte e mezza su se stessa. Uscirà dalla sua tana se disturbata come un lampo di fulmine.” Questo è quanto dicono le scritture sacre. I suoi poteri evolutivi sono liberati e la relazione con Dio inizia ad evolvere.

Voi dite: *“Mio Dio, cosa mi sta accadendo? Questa cosa sta accadendo mio malgrado”*. Siete condotti lungo questo sentiero, che impiega centinaia di milioni di anni di evoluzione. Si concluderà in pochi anni, o in poche vite se il caso vuole.

Se invece si continua a liberare l'energia attraverso l'espressione sessuale, allora il processo si ferma e ricomincia l'evoluzione ordinaria.

Attraverso la Meditazione Naturale o con altri mezzi, la purificazione crea la condizione per la liberazione della forza evolutiva. Il praticante di Meditazione Naturale dovrebbe iniziare il processo di purificazione in meditazione in uno stato ragionevolmente già purificato. Si dovrebbe aver fatto qualche lavoro preliminare: smettere di prendere droghe, nicotina, alcol, mangiare cibo sano, e l'aver lavorato per pulire la mente e i sentimenti.

Se questo non viene svolto a priori, si inizia a meditare e la purificazione può divenire così intensa che la persona non è in grado di sostenerla e si fermerà. Se si inizia a meditare in uno stato relativamente puro, sarà come gettare un fiammifero sulla paglia. La purificazione avvamperà e brucerà le rimanenti impurità

Come abbiamo visto, talvolta il processo di purificazione può essere completato non attraverso una pratica spirituale bensì con l'esercizio. Quando questo accade, la *Kundalini*, la forza evolutiva ugualmente si risveglia, e a quel punto le persone non sanno cosa fare con essa.

La forza evolutiva nuovamente si risveglia. All'improvviso sorge l'impulso sessuale, e le persone vanno a cercare un posto dove sfogarlo. Essi non amano sentire che per far sì che questa forza evolutiva compia il suo lavoro, essa va mantenuta nel canale centrale e tirata su. Dicono: *"Questo toglie ogni divertimento dalla mia vita. Perché dovrei desiderare di evolvere se non posso fare sesso?"*

Giungiamo così alla questione se la salute venga migliorata con l'astinenza o con una vita sessualmente soddisfacente. C'è un grande dibattito che dura da molto tempo. Se si dovesse scegliere tra rimanere in celibato sessuale o avere una vita

sessuale soddisfacente, francamente non penso ci sia tanto da scegliere.

Al praticante di Meditazione Naturale però viene data un'altra opportunità: la trasformazione di tale energia. Spingendola su per *sushumna* - non con la volontà, ma con la resa in modo da permetterle di salire - l'energia lascia il centro sessuale e così scompare anche il problema con la lussuria. Da quel momento in avanti il processo evolutivo diventa interno, invece che verificarsi all'esterno con la progenie.

Con questo non voglio dire che avere e crescere figli sia un'attività sbagliata; io ne ho avuto sette.

Essa gioca un ruolo molto importante - provvede a fornire dei corpi attraverso i quali può evolvere la propria relazione con Dio. Senza i corpi il compimento del progetto evolutivo non è possibile, quindi una modalità attraverso la quale la forza evolutiva compie il suo lavoro evolutivo è attraverso il processo procreativo. Questo è uno sforzo di grande valore.

Poi però esiste anche l'opportunità di completare il resto del progetto; quando si pratica la Meditazione Naturale, il processo evolutivo riparte, muovendosi verso il compimento, e il corpo evolve verso la perfezione. Gesù ad esempio raggiunse questo stato - un corpo divino e perfetto.

Coloro che hanno letto *l'Autobiografia di uno Yogi* di *Paramahansa Yogananda* sanno che *Babajì*, secondo la storia, aveva un corpo immortale. Sembrava che avesse diciannove o vent'anni, quando in realtà ne aveva da ottocento a novecento! Egli raggiunse questo stato immortale.

Questo è lo scopo finale della forza evolutiva, la *Kundalini*: il corpo immortale.

Penso che le persone che si occupano di salute olistica dovrebbero essere interessate a questo punto di vista dell'evoluzione, perché non è semplicemente un racconto di fantasia.

Forse però è proprio una favola... Forse non c'è nessuno scopo. Forse non si va da nessuna parte. Forse Dio non esiste. Forse la vita è semplicemente una casualità.

Se è così, non abbiamo di cui preoccuparci; se però ci fosse un piano divino, uno scopo della vita, una ragione per cui abbiamo un corpo, e questo gioca un ruolo fondamentale...

Come potrebbe essere usato nella salute il concetto di processo evolutivo? Credo che Willheim Reich lo abbia individuato molto bene: egli scoprì che quando l'energia vitale, che chiamava *energia ormone*, non fluiva bene nel corpo, la persona tendeva ad ammalarsi, mentre quando l'energia fluiva, la persona era più in salute, più felice, più rilassata e con meno tensione. Egli scoprì che se riusciva a far fluire l'energia, le persone sarebbero andate in una sorta di crisi di purificazione e dopo si sarebbero sentite meglio.

Questo principio è corretto. Gli *yogi* lo scoprirono migliaia di anni fa, e lo applicarono fino ai suoi limiti. Scoprirono che tale energia proveniva da Dio.

Proprio prima di morire, Reich giunse alla medesima conclusione, ma sfortunatamente tutti pensarono fosse pazzo. In un certo senso era vero che era instabile mentalmente, perché la sua energia stava fluendo su nel cervello, attivando e purificando le impurità mentali.

Questo è ciò che rende le persone paranoiche e pazze. Possono avere depressioni e allucinazioni, ma possono anche conoscere molte cose, avere dei poteri con cui vedere cose che

sono spesso corrette. Però possono anche essere instabili, e spesso depresse.

Gli antichi *yogi* scoprirono tutto questo, e trovarono come purificare l'energia divina cosicché potesse salire senza alcun effetto collaterale. Reich ebbe dei problemi con i suoi pazienti insegnando loro a lasciar fluire l'energia. Quando aveva un successo, la persona si sentiva meglio, ma questo durava solo sei - otto mesi, e poi cominciava a diventare paranoica, come lo stesso Reich.

Alcuni terapeuti reichiani hanno avuto un po' di successo grazie ad una sorta di compromesso: mantengono una vita sessuale moderata, così l'energia non diviene troppo intensa. Hanno anche imparato ad arrendersi molto, e la loro vita è stata relativamente di successo.

Penso che questa modalità sia buona per affrontare il problema in termini di salute. Si impara ad arrendersi e a lasciare fluire l'energia. Ci sono molti nome per essa. Ho letto di nativi in Sud Africa che la chiamano *num*. Questa energia fluisce con la resa, non con la volontà.

Naturalmente ci sono delle tecniche *yogiche* con le quali si impara a dirigere forzatamente l'energia intorno al corpo. Questo può essere pericoloso e non lo raccomando. Arrendendosi e lasciando fluire l'energia da sola essa è guidata dall'intelligenza divina, e farà la cosa giusta nel momento giusto.

Purtroppo, la propria limitata conoscenza e il dirigere con la volontà l'energia vitale di solito interferiscono con il processo naturale.

Reich scoprì correttamente che quando si lascia fluire l'energia in modo naturale, avverrà una crisi. La persona si scuote, urla, grida, o salta dappertutto.

Penso che le persone coinvolte nella guarigione sappiano che affinché la guarigione accada ci deve essere una crisi di guarigione. La medicina allopatrica non permette questa crisi di guarigione; in quel sistema si tende a reprimere i sintomi per evitare i disagi. Questa è la cosiddetta *cura*. Comunque, questo approccio porta alla degenerazione cronica e alla morte. Sfortunatamente questa è sempre stata la pratica medica standard dell'Occidente.

Coloro però che si dedicano veramente alla guarigione e alla salute reale e naturale, sanno che si deve passare attraverso una crisi quando si permette che qualcosa inizi ad accadere. Ad esempio, si inizia un digiuno ed entro il terzo giorno si è già in crisi. Ci si sforza di andare attraverso la crisi il primo giorno, ma anche il terzo, il settimo, il quattordicesimo, ed il ventunesimo. Alla fine, se si continua a digiunare, le crisi diventano così traumatiche che il corpo muore.

La stessa cosa accade se si lascia fluire l'energia divina. Essa fluisce attraverso il corpo e causa un qualche tipo di crisi di purificazione. Inoltre, se si lascia fluire la forza evolutiva, la *Kundalini*, attraverso il canale centrale dell'energia, *sushumna*, si entra in una crisi molto più grande. Più l'energia fluisce al centro, più grande sarà la crisi che accadrà, e più intensa sarà l'energia. A volte ci sono crisi mentali, a volte invece fisiche o emozionali. Possono durare qualche secondo, qualche ora, pochi giorni, settimane, o anche qualche mese. Per ottenere questo stato più purificato ed evoluto, si deve essere preparati ad andare attraverso le crisi.

Le malattie dell'infanzia ritorneranno. La Legge di Herron sulla guarigione sostiene che questa avverrà in ordine inverso rispetto a quando sono accadute le malattie o l'intossicazione.

Quindi se avete mangiato un mucchio di noccioline e caffè ieri, ed oggi iniziate il digiuno, la prima crisi che avrete sarà il desiderio ardente di noccioline e caffè, e non invece per il lecca-lecca che avevate mangiato a cinque anni. Alla fine giungerà anche questo, man mano che la purificazione procederà sempre più indietro nella vita.

Alla fine, si raggiunge uno stato molto puro, e quando questo accade, ripartirà l'energia evolutiva che lavorava nell'utero materno, quando il corpo si stava evolvendo da una singola cellula verso la forma umana, e che si era fermata non molto dopo la nascita. Allora si entrerà in crisi ancora più grandi.

In conclusione, non esiste una strada morbida verso uno stato elevato e perfetto di salute fisica, emozionale e mentale, perché questo comporterà sempre crisi di guarigione, di purificazione, di evoluzione, a diversi gradi e livelli.

Una delle mie studentesse è venuta da me recentemente. Era distaccata e stava diventando gelosa, arrabbiata e possessiva. Mi disse: *"Sto pensando di smettere questa meditazione"*, ed io risposi: *"Cosa è accaduto?"* Ella disse: *"Se continuo diverrò una santa"*. Aveva intuito che la prossima crisi stava per arrivare, e che riguardava i primi passi per divenire un santo, ossia il cuore che si apre con amore verso tutti. Questo è parte del processo evolutivo.

Quanto ci si può spingere in avanti con questa meditazione dipende da quanto si riesce a sostenere; quante crisi mentali, fisiche ed emozionali si possono sopportare?

Queste vengono superate dalla grazia di qualche potere divino, qualunque sia. Non penso che da soli ce la faremmo.

L'unica cosa che possiamo fare è scegliere se arrenderci o combattere.

Il corpo è un fiore vivente e divino che si apre, che evolve e che è l'inevitabile risultato del lento processo di unione fra voi e qualunque cosa sia diverso da voi. La corda centrale che connette voi con Quello è il canale centrale dell'energia del corpo. Il resto del corpo viene costruito intorno ad esso, in interazione con qualunque cosa accada nell'ambiente circostante.

La molecola del DNA può adeguarsi ad ogni tipo di ambiente - caldo, freddo, secco, bagnato, buio, luminoso. All'interno del nucleo della cellula che contiene l'informazione genetica c'è la manifestazione esteriore della forma divina.

Esiste una forma divina finale, con cinque dita della mano e del piede, due occhi, due braccia, due gambe, e sembra un perfetto essere umano. Ci sono tutti i tipi di forme di vita - uccelli, animali ed alberi.

L'essere umano è più divino delle altre forme? Esiste qualche evidenza che conferma questa affermazione. Se Dio ha una forma, questa sarebbe la perfetta forma umana. Dio sembra avere una forma, ed è quella del corpo divino. Il corpo eterico è questa forma sul piano eterico, e tenta di spingere avanti il corpo fisico per evolverlo e farlo combaciare con essa. Purtroppo però questo è oppresso dalla mente e dalla volontà.

Questo è ciò che accade: voi siete ad un'estremità della relazione, della corda, del canale tra voi e Dio. E' come se diceste: *"Io so meglio come fare, e ho intenzione di farlo a modo mio. So cosa devo fare, di cosa mi devo occupare, come usare la mia volontà per far funzionare questo corpo come dovrebbe. Devo lavorare senza sosta, laurearmi, guadagnare i miei soldi... Devo fare tutto questo. Non posso arrendermi."*

Si sta usando la propria volontà, imponendola sul corpo per fargli fare ciò che si vuole. Questo crea tensione, perché si sta cercando di ottenere qualcosa in un certo modo, e Dio sta tentando in un altro. Chi vincerà alla fine? Si tratta di uno scontro violento.

Il corpo può morire in questa battaglia tra la vostra volontà e la Verità Divina. Cercando di ottenere le cose a modo vostro potete procurarvi il mal di testa, il cancro, attacchi di cuore, e tutti i tipi di effetti collaterali.

Se volete invece agire correttamente, siate coscienti, pensando a ciò che avete appreso. Il corpo alla fine morirà, voi rinascete nuovamente, e così via all'infinito. Da qualche parte lungo la linea temporale, potreste iniziare a chiedervi se i vostri poteri di decisione sono saggi. Potreste pensare: *“Non sarebbe meglio se io semplicemente mi arrendessi a come le cose sono?”* Questo è Dio. Dio è la Verità, e la Verità è come le cose sono. Lasciate che sia fatta la volontà di Dio.

Se si smette di utilizzare la volontà sul corpo, arriva il rilassamento. L'energia fluisce, arriva la purificazione, la forza evolutiva fa il suo lavoro. L'intero processo è nelle mani di Dio. Quando si smette di forzare la vita ad essere diversa da ciò che è, l'energia fluisce e la salute migliora, seguendo le inevitabili crisi. Se si continua la resa avviene l'evoluzione.

Penso che questo principio che ho tentato di spiegare sia di qualche utilità nella salute olistica. Certamente se è un principio corretto avrà una qualche applicazione.

Domanda: Chiariresti la relazione tra sesso e *Kundalini*?

Tutto il sesso è un'espressione della forza evolutiva, dell'energia *Kundalini*. Quando è fatto per la procreazione, si

ottengono corpi futuri per continuare la riproduzione. Quando è fatto per piacere personale, cercando di soddisfare i propri desideri, l'energia va in questo. C'è una certa dose di soddisfazione dei propri desideri, e anche una certa frustrazione, in perfetto bilanciamento. Così l'energia andrà in quella direzione piuttosto che in ulteriore evoluzione della forma che si possiede. Dipende da ciò che si desidera. Se si vuole piacere, lo si dovrebbe cercare. Se si vogliono figli, si dovrebbero avere. Se si vuole che questo corpo evolva, allora permettete che accada.

Domanda: Quindi tu pensi che c'è una scelta netta tra spiritualità e sessualità?

No, tra spiritualità e piacere. Un praticante di Meditazione Naturale che è arreso ha una sessualità tremenda, ma a cosa gli serve? La sessualità deve essere usata per l'evoluzione verso l'unione con Dio, piuttosto che per soddisfare i desideri. E' sempre sessualità in entrambi i casi, ma la domanda è per che cosa utilizzarla.

Un meditante non sopprime l'energia. Se la sopprime ferma l'evoluzione. Egli lascia che l'energia aumenti e diviene come un maniaco. Questa è la crisi. Poi tale energia butta fuori tutte le impurità, e poi ancora essa semplicemente fluisce. Allora egli sperimenta un amore universale, e alla fine diventa un santo.

Oltre questo, quando il corpo diventa divino, egli diviene un dio o una dea.

Quindi, la sessualità non viene repressa, bensì semplicemente diretta attraverso un canale differente. Invece che andare giù, va su. In Sanscrito, quando l'energia va giù si dice *boga* e quando va su si dice *yoga*.

Domanda: e se uno non volesse rinunciare al piacere?

La cosa migliore da fare è avere un'attività sessuale moderata, ed essere soddisfatti con essa. Lasciate stare la Meditazione Naturale. Altrimenti andrete dentro tremende crisi. Se non avete attività sessuale, se mantenete il celibato, e allo stesso tempo vi arrendete, andrete incontro a crisi tremende che sono il risveglio della *Kundalini*. Senza la guida di un insegnante esperto o di Dio, non ce la farete. Semplicemente lascerete.

Gli *yogi* realizzati hanno scoperto come trasformare tale energia. Prima che inizi quel processo di purificazione, semplicemente abbiate un'attività sessuale moderata, e fate del vostro meglio per arrendervi nella vita. Allora le cose andranno molto bene.

Lasciate stare la forza evolutiva, altrimenti andrete incontro a crisi evolutive. Tali crisi si basano sull'attaccamento alla lussuria. "*Devo realizzare i miei desideri sessuali*" Questo è un certo stadio dell'evoluzione ed è dove si trova ora la maggior parte dell'umanità.

Esiste un altro stadio dell'evoluzione che giunge proprio dopo quest'ultimo, ma contiene un'enorme crisi. Lo *yogi* vi parla di celibato tutto il tempo, allo scopo di spingervi dentro quella crisi, e voi tenterete di evitarla.

Vivekananda stava praticando il celibato e non ce la faceva più. Stava seduto davanti al fuoco alla sera, e le sue mani andarono fuori controllo, si toccò i genitali e l'energia scese. Si sentì così male che saltò nel fuoco, mise con forza i genitali sui carboni ardenti, e si bruciò gravemente. Questo accadde perché egli non sapeva come trasformare tale energia.

Questa è una chiave che solo Dio o l'insegnante possono darvi. Non si può affrontare questa cosa da soli. E' impossibile.

Se si tenta di usare la propria volontà, non si può trasformare l'energia sessuale nel successivo livello dell'evoluzione. Questo deve essere fatto da Dio. Non importa quanto voi ci pensate e ci provate, semplicemente non potete farlo. Oltre un certo punto la volontà non può essere efficace. Io ho tentato ogni via possibile per aggirare questo problema, ma solo con la grazia del mio insegnante sono stato in grado di continuare.

Domanda: Quale effetto ha la resa sul *prana*?

Prana, l'energia vitale, è principalmente nella parte superiore del corpo, soprattutto in chi si è arreso. *Apana*, l'energia vitale che è nella parte inferiore del corpo, ha a che fare con l'urinare, l'ejaculare e il defecare. Attraverso la resa, nello yoga - l'unione con Dio - l'energia *pranica* scende e si unisce con *apana*, e lo annulla. Si annullano l'un l'altro. Sia *apana* - il flusso discendente - che *prana* - il flusso ascendente - svaniscono nella yoga. Quando si uniscono questo è yoga, e si trasformano in *Kundalini*, la forza evolutiva che va su per *sushumna*. Il *prana* svanisce.

A quel punto il corpo diviene molle. Non c'è più energia vitale, e si entra semplicemente in *samadhi*, lo stato dell'equanimità. Quando l'energia entra in *sushumna*, il canale centrale dell'energia, la forza evolutiva corre su fino alla sommità della testa, e lì c'è l'unione con Dio.

Quando c'è l'unione fra Dio e voi, entrate in *samadhi*, lo stato trascendente, dove non c'è separazione fra voi e Dio.

Prana e *Apana* sono energia periferica che governa le funzioni del corpo. Invece di evolverlo, lo fanno sopravvivere. Questo è il problema nell'aver un forte attaccamento alla vita: tenderete di prendere tutta l'energia per sostenere la vita del corpo. Per ironia, questo conduce alla morte.

Essere attaccati alla vita porta alla morte. Quando si lascia andare il vivere e semplicemente ci si arrende, si dice: "Dio, sia

fatta la tua volontà, non la mia", l'energia si unisce, va nel canale centrale e alla fine porta all'immortalità.

Il mondo è al contrario! Più voi tenterete di renderlo come volete voi, meno ci riuscirete, e difatti andrete nell'opposto.

Domanda: Nella Meditazione Naturale non si usa la volontà per arrendersi?

Nella meditazione che insegno, la Meditazione Naturale, non si usa la volontà. Si sceglie indipendentemente dalla volontà di fare solo una cosa, ossia arrendersi. Si sceglie quindi di non usare la volontà. In questa meditazione non c'è volontà.

E' l'energia divina che pianifica la direzione, non la propria mente. Così accadono azioni purificatrici, respiro, movimenti del corpo, canti, e tutto questo è spontaneo grazie alla forza divina e non alla propria volontà. La meditazione di volontà ha successo fino ad un certo punto. Oltre non ci sono più progressi. Dopo essersi purificati, non si può procedere oltre. Le pratiche spirituali di volontà purificano ma non evolvono, poiché non è possibile evolvere con l'uso della volontà.

Domanda: Se desiderassi iniziare la Meditazione Naturale, cosa dovrei fare?

Dovresti scegliere cosa vuoi veramente dalla vita. Le persone che stanno seguendo gli insegnamenti che il mio insegnante diede a me meditano da una a otto ore al giorno, in una stanza chiusa a chiave, così non si devono preoccupare per il resto del mondo. Quando escono, usano nuovamente la volontà e si comportano eticamente. Alla fine la resa pervaderà completamente la loro vita. Questo è il nirvana, il *nirvikalpa samadhi*, lo stato permanente; l'unione permanente con Dio - l'essere uno con la Verità.

Se questo è ciò che vuoi, la domanda diventa: “cosa sei veramente disposto a lasciare andare?”

Dato che abbiamo i nostri attaccamenti - pagare l'affitto, la televisione a colori, soddisfare i desideri... usiamo la volontà per ottenere quelle cose. Non mi aspetto che tutti voi che ascoltate questo messaggio lo seguiate, ma qualcuno lo farà. Io non scelgo per voi. La porta è già aperta se lo scegliete. Io solo indico la porta; è il mio compito.

CAPITOLO 8

CONSIGLI SU COME FARE MEDITAZIONE NATURALE

Ci sono alcune cose che si dovrebbero sapere riguardo come meditare.

La meditazione è un amore tra voi e Dio e, come tutti gli affari di cuore, dovrebbe avvenire in privato. Se si medita in una stanza chiusa a chiave con le tende tirate, così da non avere la sensazione che qualcuno possa entrare, o guardare, non si sarà ostacolati dall'andare in profondità negli stati meditativi. Non ci si sentirà ad esempio presi in giro per i propri movimenti incontrollati!

E' preferibile avere un posto dove si è liberi di fare rumore. Non è obbligatorio, ma consigliabile. La cosa importante è sentire che nessuno potrà entrare.

Meditate da soli, così non sarete tentati di entrare in relazione personale con gli altri nella stanza. Non è possibile raggiungere i livelli più alti di questa meditazione con persone intorno.

All'inizio può anche andare bene; a volte interi gruppi sono iniziati tutti insieme alla Meditazione Naturale, quindi la meditazione di gruppo può accadere. Però, dopo cinque, sei o sette sessioni insieme si raggiunge un limite.

Alcuni insegnanti lasciano le persone meditare sempre insieme. Ci sono però alcuni limiti strutturali nella meditazione di gruppo; soprattutto bisogna avere completa libertà.

Kripalu mi ha insegnato ad insegnarvi: libertà totale! Arrendetevi a qualunque cosa Dio voglia nella vostra meditazione. Appartiene al Divino, quindi meditare da soli.

Se possibile dovrete tentare di meditare sempre alla stessa ora del giorno – programmando regolarmente la sessione.

Di norma potete fare la meditazione all’inizio della giornata. Alzatevi un’ora prima, fate una doccia o un bagno, andate di corpo, abbiate lo stomaco vuoto. Sedetevi nella vostra stanza chiusa a chiave sempre nello stesso tempo ogni giorno. Dopo poche settimane diverrà routine e tutto diventerà più facile.

Se possibile dovrete meditare ogni giorno per almeno un’ora. All’inizio, cercate di non andare oltre o stare sotto a questo standard. Un’eccezione va bene, però cercate di meditare per un’ora perché se fate meno non sentirete il pieno beneficio di questa tecnica.

Come procedete nella pratica, il vostro insegnante potrebbe permettervi di meditare di più. All’inizio però meditate giusto un’ora.

Entrate nella stanza. Potete avere o meno un altare. E’ una vostra scelta. Se avete una devozione debole probabilmente è una buona idea avere un altare. Potreste dire: *“Oh, io ho un’idea di Dio nella mia testa. E’ sufficiente.”* Gli occidentali sono a volte restii ad avere un altare. Ai miei studenti, essendo quasi tutti occidentali, ho detto di mettere sull’altare ciò che per loro rappresenta il Divino. Qualcosa che ricordi loro o focalizzi la loro attenzione sulla Verità, il Divino Amore, il Divino, l’Assoluto, la Perfezione. Possono essere una, due, tre o anche quattro cose. Cercate di trovare qualcosa e di mantenerlo, altrimenti potreste dire a Dio qualcosa del tipo: *“Oggi non mi piaci. Ti butterò via. Ultimamente non hai mantenuto le aspettative. C’è qualcosa di sbagliato in te. Ma che tipo di Dio sei tu?”* Potreste essere tentati di cambiare ciò che c’è sul vostro altare. Quindi qualunque cosa si mette sull’altare, occorre tenerlo.

Se desiderate incrementare la devozione, esprimete il vostro amore per Dio attraverso un simbolo sull'altare: portare fiori, accendere incensi, portare una foglia... qualunque cosa. Il gesto è puramente' simbolico, lo sappiamo tutti, ma quella azione simbolica mantiene aperto il cuore e un senso vivo di Dio nella vostra consapevolezza. Potrebbe non essere molto all'inizio, ma dopo alcune settimane o mesi, questo focalizzarsi e questa espressione di devozione al Divino vi faranno avere una grande ricompensa.

Fate sempre una preghiera per dedicare la sessione a Dio: *"Io arrendo questo corpo, questa mente e questi sentimenti a te"* - qualunque cosa abbia significato per voi.

Sedete diritti, occhi chiusi - e mantenetele tali per almeno i primi sei mesi dopo aver iniziato la meditazione, con la volontà se necessario. Dopo di che, lasciateli fare ciò che desiderano.

Tenete la schiena dritta ed iniziate con un respiro a gola mezza aperta, oppure con il respiro a narici alternate, e continuate finché l'energia inizia a muoversi o finché il corpo si stanca. A quel punto lasciate andare completamente la vostra volontà sul corpo, sui sentimenti e sulla mente e lasciateli fare ciò che desiderano, qualunque cosa possano fare, o nulla se questo è il caso, guidati dalla mano divina.

Quando si conclude il periodo prestabilito, terminate la meditazione, ringraziate il Divino per questa sessione, prendetevi qualche minuto e poi lasciate la stanza.

Se dovete andare d'urgenza in bagno nel mezzo della meditazione potete andarci, ma se il richiamo è tenue è meglio ignorarlo.

Se durante la meditazione vi sentite come usciti dalla meditazione stessa, non fatevi ingannare dalla mente! E' solo

un cambiamento di stato: avete lasciato un territorio e vi state muovendo in un altro.

Se pensate: *“Bene, sembra che la meditazione sia finita, è tempo di andare”*, non credeteci!

Andrete attraverso vari livelli di contatto tra i vostri sensi e l'ambiente. Anche se vi sembra finito il periodo prestabilito di meditazione perché vi sentite semplicemente seduti ad aspettare che il tempo passi, scoprirete col tempo che non siete veramente venuti fuori dalla meditazione ma state semplicemente passando da uno stato ad un altro. La meditazione continua per tutto il periodo prestabilito di tempo.

Se mancate un giorno di meditazione, o anche due o tre, non è grave, ma poi riprendete.

Fate del vostro meglio per arrendervi a Dio. Se avete qualche incertezza a riguardo, non preoccupatevi.

Una cosa però che non dovete fare è arrendervi a qualunque altra cosa che non sia Dio. Questa indicazione vi terrà fuori dai guai. Quelli che si arrendono agli spiriti, alle luci e quelle cose che saltano fuori la notte rischiano un reale pericolo, inclusa la pazzia.

Non arrendetevi a guide, spiriti e persone dello spazio. Forse potreste credere che *“Dalcòr dal pianeta Ushma mi sta guidando ed io ho questo messaggio da portare”*... Alcune persone cadono facilmente in questa trappola. Tali fenomeni possono accadere in meditazione, e - buoni o validi che siano - lasciateli andare e non arrendetevi ad essi.

Arrendetevi solo al Signore, solo alla Perfezione Assoluta, solo al più Alto, non ad un essere del mondo dello spirito, non ai soldi di vostro padre, o ai desideri lussuriosi della vostra ragazza. Arrendetevi solo a Dio. Questo vi terrà fuori dai problemi.

Questo è un punto molto serio. E' una delle prime cose da ricordare. L'unica persona che ho mai visto nei guai, seriamente nei guai, con questa meditazione, insisteva per arrendersi agli spiriti. Aveva una rottura psicotica; l'ho fatta uscire per due o tre volte ed ella insisteva nel ritornare ad arrendersi a cose che sono imperfette. Questa non è la Meditazione Naturale.

Avete visto il film *l'esorcista*? Una giovane ragazza che inizia ad arrendersi ad un'entità, e finisce con il demonio in persona. Io non credo che esista davvero il diavolo, comunque, se altre persone ci credono, se voi incontrate qualcosa minore della Perfezione e di Dio – non arrendetevi ad esso, altrimenti finirete con delle difficoltà. Questo unico principio vi risparmierà dolore oltre misura.

Non arrendetevi a cose della vostra mente. Non arrendetevi alla paranoia. Non arrendetevi dicendo: *"Bene, ho questo dolore, dovrei arrendermi ad esso"*. No, non vi arrendete al dolore.

Arrendete il dolore a Dio. Capite la differenza? *"Ma io ho questa resistenza, dovrei arrendermi alla resistenza"*. No, non vi arrendete alla resistenza. Arrendete la resistenza al Divino. *"Io ho tutte queste impurità"*. Non arrendetevi alle impurità. Arrendete le impurità al Divino e lasciatelo fare ciò che è giusto con queste impurità.

Arrendetevi solo a Dio, solo a Dio, solo a Dio. Arrendete il vostro corpo, la mente, le emozioni a Dio. Altrimenti questa pratica può diventare un'attività magica, pazza, o mistica. Ricordatevi il principio: arrendetevi solo a Dio.

Un'altra cosa: non credete ad alcun messaggio per i primi quattro anni e mezzo della vostra meditazione. Possono avere qualche verità, ma sono filtrati attraverso le impurità dell'ego, della mente e del subconscio che sono pieni di falsità e

pervertiranno il messaggio per i loro scopi. Quindi, non credeteci.

Kripalu ha detto quattro anni e mezzo. Egli sostiene che tutti questi messaggi hanno un elemento di verità, ma come potete distinguere una cosa dall'altra? L'ego cercherà di usarli a suo modo: *"Ho ricevuto un messaggio che tu dovrete portarmi al cinema questa sera, dovrete portarmi a Disneyland, dovrete darmi 10.000 dollari"*: Oppure: *"io sono un nuovo Messia che è ritornato sulla terra ed ho bisogno di un tempio"*.

Quanto spesso queste cose senza senso appaiono? Se vi trovate profondamente coinvolti in questa meditazione, quando si inizia a fare sei - otto ore al giorno, le persone potrebbero venire da voi desiderando o credendo che siate un nuovo saggio che è giunto sulla terra. Non lasciatevi fuorviare. Potrebbe anche esserci un elemento di verità, ma non cadete preda del senso di grandiosità.

Questo accade a tutti, ognuno al proprio livello. Fa semplicemente parte della pazzia che si verifica a questo punto. E' semplicemente uno stadio che si attraversa: lasciatelo passare. Dopo quattro o cinque anni potete iniziare a credere alla conoscenza che deriva dall'essere puri.

Potreste riconoscere chi sia il vostro insegnante spirituale o cosa sia il divino per voi in base a chi o cosa seguite. Questa è la vostra sorgente spirituale. Quando qualcuno vi dice di fare qualcosa e voi lo fate, quello è il vostro insegnante. Se il denaro dice: *"Fai così e così"*, e voi lo fate, sappiamo cosa Dio è per voi.

Se il dottore dice di prendere certe medicine e voi fate ciò che vi ha detto, allora egli è il vostro insegnante.

Se la vostra coscienza in colpa dice qualcosa e voi fate ciò che ha detto, essa è il vostro insegnante.

Dio vi dice di fare qualcosa e voi lo fate, Egli è il vostro insegnante.

E' facile dire chi è il vostro insegnante.

Un'altra cosa che dovrete ricordare è che se iniziate a sentirvi irritati, intendo molto irritati, mentalmente instabili, veramente intolleranti e paranoici, sospettate che sia l'energia che salendo, porta le impurità nel vostro cervello. In questo caso dovrete ridurre la meditazione perché è eccessiva.

Confrontatevi con il vostro insegnante di Meditazione Naturale e chiedetegli: *"Come posso trasformare questa energia e purificarla?"*

Dovreste fare questa meditazione per tre settimane. Fatela ogni giorno per un'ora ed osservate cosa accade. Se alla fine delle tre settimane non avete qualche risultato, qualche sorta di incoraggiamento, potete scegliere di fermarvi. Lasciate però passare almeno quel tempo prima di prendere la decisione di continuare o meno questa meditazione.

Cercate di seguire le istruzioni che vi ho dato.

La cosa più importante è di non fare azioni con la volontà nella meditazione. Se lo fate vi rimarrà il dubbio se vi state arrendendo o meno.

Ogni volta che l'energia inizierà a muoversi non riconoscerete che è l'energia divina, e probabilmente penserete: *"Oh, voglio muovermi, così mi muovo"*.

Fin quando farete così, le cose non si risolveranno. Il dubbio di chi sta agendo non andrà via. Fermerete la meditazione e sarete arrabbiati.

E' meglio rimanere distesi senza muovere un dito ora dopo ora che muoversi con la volontà. La mia istruzione è di non fare azioni di volontà nella Meditazione Naturale, quindi non fatele.

Per avere una prova onesta, non fate azioni di volontà, né prevenite con la volontà le cose che accadono. Per esempio, se il vostro ambiente è tale che avete un tappetino non abbastanza largo e tutta la vostra meditazione si svolge in uno spazio inadeguato, potreste tentare di fermare quelle azioni che vi porterebbero fuori dal tappetino. Questa sarebbe un'azione di volontà e non dovrebbe essere fatta.

Quindi, cercate di preparare la vostra area di meditazione cosicché le azioni di volontà saranno contenute al minimo. Non è che queste fermino la meditazione, ma vi manterranno in superficie e non potrete andare in profondità.

La condizione ottimale sarebbe di avere una stanza di 3-4 metri, completamente insonorizzata, calda e secca, con un bel cuscino spesso ma fermo, con nessuno intorno. Vi sedete per meditare in mezzo e semplicemente vi lasciate andare. Se invece dovete restringere voi stessi, ciò renderà la resa molto più difficile.

Siate consapevoli della differenza tra l'arrendersi ai bisogni del corpo per fare le cose e arrendere il corpo a Dio e lasciare che Dio, l'energia divina, faccia ciò che desidera con il corpo. E' molto meglio avere un'area di meditazione con un po' di spazio, un po' di quiete se possibile, e dove potete far rumore.

Dite ai vostri familiari e a chiunque sia intorno: *"non vi preoccupate per il rumore che uscirà dalla stanza, sto semplicemente facendo la mia meditazione"*. Dite ai vicini di non allarmarsi. Meglio ancora, createvi una vita semplice, autosufficiente, fuori dalla città. Così potrete meditare in pace.

Inevitabilmente, le persone che stanno avendo un po' di successo con la Meditazione Naturale, forse anche solo un tocco di beatitudine, esagereranno e drammatizzeranno la pratica. Faranno proseliti. E' tipico del neofita.

Se le persone giungono naturalmente a questa pratica, lasciatele venire. Se vi fanno domande, rispondete onestamente, ma cercate di non alterare le persone. Alcune persone non sono pronte per questa meditazione e nessuno dovrebbe essere forzato. Non disturbate coloro che non vogliono sapere. Le persone interessate saranno ovviamente e facilmente interessate; lasciate che siano loro attratte naturalmente verso questa meditazione.

C'è un periodo di grande disturbo fisico, mentale ed emozionale, che passerete quando prenderete seriamente la pratica di Meditazione Naturale.

Emergeranno le malattie infantili e penserete di essere ammalati. In realtà potreste anche esserlo! L'errore a questo punto consiste nell'interrompere la meditazione. Se decidete di consultare un medico, fatelo, ma con la pratica della meditazione.

Se fate la meditazione, guarirete probabilmente in un giorno, oppure due, tre o quattro giorni e tutti i sintomi saranno scomparsi. Se una malattia non si risolve in questo periodo, potrebbe essere che non vi state arrendendo completamente; confrontatevi con il vostro insegnante.

Potreste esserci eruzioni cutanee, disturbi di intestino, diarrea o crampi. Potreste pensare di essere temporaneamente pazzo. Non durerà a lungo. Potreste piangere, oppure sentire di voler gridare senza ragioni. Bene, gridate lo stesso.

Può durare un giorno o due, massimo tre. Non vi preoccupate. Questo fa tutto parte della purificazione. Non andate in panico e continuate semplicemente con la vostra meditazione.

Dopo aver passato alcuni mesi con *Swami Kripalu* giunsi al nostro incontro finale e gli chiesi: *"C'è ancora qualcosa che dovrete dirmi prima che io parta?"*. Non gli avevo fatto nessuna

domanda per tre settimane, e gli chiesi questo solo in caso avesse dimenticato qualcosa.

Egli rispose: *“No, non c’è nulla. Solo questo: una volta c’era un vero ricercatore lungo il suo lungo viaggio; divenne notte e perse la strada nel buio. Nella sua disperazione vide in lontananza una luce che illuminava. Si diresse verso quella luce, bussò alla porta della casetta che aveva trovato, e un sant’uomo venne alla porta. Disse: ‘Che c’è figlio mio?’, ‘Ho perso la mia strada’, rispose il ricercatore, ‘potresti aiutarmi?’, ‘Io non posso venire con te’, disse il sant’uomo, ‘ma ti darò la mia lanterna’, così gli diede la lanterna e questo tenendo la lanterna disse: ‘ma non posso trovare la mia strada con questa. Posso solo vedere per dieci passi con questo buio.’ Il sant’uomo replicò: ‘E’ vero; tu fai quei dieci passi e sarai in grado di vedere altri dieci passi e quando avrai fatto quegli altri dieci sarai in grado di vedere chiaramente altri dieci passi. Così, dieci passi alla volta troverai la tua strada.’ Poi chiuse la porta.”*

Avendo concluso la storia Kripalu disse che mi aveva dato questa meditazione come fosse una lanterna. Fin quando avessi continuato a praticarla mi avrebbe aiutato a trovare la mia strada. Nel tempo ho verificato che era proprio così.

La prima volta che vi succede qualcosa nella meditazione non andate in panico. Continuate a fare la meditazione e in tre, quattro, cinque o sei giorni essa cambierà e si rinforzerà.

Solo tre cose vi daranno dei problemi: la soluzione al complesso della creazione, la soluzione del complesso del mantenimento, la soluzione del complesso del dissolvimento. In queste tre cose avrete bisogno di Dio, dell’insegnante spirituale e delle scritture. Negli altri casi, semplicemente mantenete la vostra meditazione. Mantenetevi stretti ad essa, e troverete la vostra strada.

Non avrete nemmeno bisogno di mantenere un contatto costante con l'insegnante.

Vi ho dato qui ciò di cui avete bisogno. Il resto toccherà a voi. Vi raccomando di seguire il percorso della moderazione. Potete scegliere di stare nel mondo ma di non essere del mondo. Fate il vostro lavoro, completate la vostra educazione, sposatevi, abbiate una famiglia, una casa se lo desiderate, ma limitate il vostro possesso, mangiate moderatamente, siate buoni con le persone, non ferite, siate gentili con gli altri, e limitate la vostra meditazione in accordo con la vostra sposa.

Quando il momento arriverà, ossia sentirete che ne avete avuto abbastanza della vita ordinaria, del ciclo infinito della soddisfazione dei desideri, allora, se lo vorrete, potrete proseguire con il resto del percorso - la rinuncia di ogni desiderio.

Non abbiate fretta. Lasciate che vi arrivi dalle mani di Dio. *Kripalu* aveva più fede in me di quanto ne avessi io. Dissi a me stesso: *"Non sarò mai in grado di essere un rinunciatario. Non sarò mai in grado di lasciare il sesso"*. Alla fine egli mi disse: *"Lascia"*. Io risposi: *"Ok, riuscire a farcela sta ora nelle tue mani, Kripalu"*. Poi egli continuò e mi disse: *"Yogeshwar, sarai un grande santo"* e io risposi: *"Oh mio Dio!"* - cosa che si dimostrò essere il giusto commento.

"Tu sarai un grande santo e salverai il tuo paese e il mondo!".

"Per favore che lo faccia qualcun altro. Tutto ciò che desidero è meditare. Tutto ciò che desidero è l'unione con Dio".

MATERIALE SUPPLEMENTARE
KUNDALINI, LA FORZA EVOLUTIVA:
Secondo gli Antichi

Nella comunità spirituale dell'Occidente, si sono sviluppate idee incomplete sulla *Kundalini*. Usando le antiche scritture *yogiche* si ottiene un quadro più accurato e completo.

Negli ultimi centocinquanta anni l'Occidente ha importato molti frammenti di conoscenza sulla *Kundalini*, La Dea Dorata, la forza dell'evoluzione.

A causa della sua natura, molti errori di interpretazione ci hanno fuorviato. Anche io fui vittima inconsapevole di questi errori finché, con la grazia del mio maestro spirituale *Kripalu*, così come con le scritture *yogiche*, e in seguito la conferma delle mie proprie esperienze in meditazione, realizzai quali errori avessi fatto.

Prima di tutto, pensavo che la *Kundalini* avesse in primo luogo a che fare con il *pranayama*, la restrizione del respiro - per esempio, il *Respiro di Fuoco* (*Kapalabhati*).

Secondariamente, nella mia innocenza, credevo che un insegnante spirituale attraverso il trasferimento dell'energia divina potesse direttamente risvegliare la forza evolutiva.

Terzo, il più grave, pensavo che il *trance* fosse il *samadhi*, l'unione con Dio.

Una investigazione su cosa alcuni degli *yogi* antichi e perfetti hanno scritto sulla *Kundalini* offre un quadro più accurato.

Lo *Shiva Samhita* stabilisce:

La *Kundalini* è la Dea Suprema, con la forma dell'elettricità, arrotolata su se stessa tre volte e mezza, ed è nella bocca di *sushumna* (il canale centrale dell'energia).

Nell'Hathayoga pradipika, Svatanmarama afferma:

“La grande Dea Kundalini dorme, chiudendo con la sua bocca l'entrata della sede del Brahman, dove non c'è dolore, che deve essere raggiunto.

Nel suo canto-sermone della *Gita, Jnaneshvara* scrive:

“come la nidiata di un serpente femmina bagnata nella curcuma giace raccolta addormentata, così giace la Kundalini, molto piccola e raggomitolata in tre cerchi e mezzo, come la femmina serpente con la sua tesa girata in giù. E' come un anello di luce, o le spire di un fuoco fiammante, o una barra di puro oro.”

Si, è vero che *pranayama*, supervisionato correttamente da un insegnante spirituale, purifica le *nadi*, i canali energetici nel corpo, e questo prepara per il lavoro della *Kundalini*; comunque, *pranayama* non è lo yoga *Kundalini*.

Negli *Yoga Sutra, Patanjali* spiega:

“Yama-niyama-asana-pranayama-pratyahara-dharana-dhyana-samadhyo astavangani”

“Restrizioni, osservanze fisse, posture, regolazione del respiro, ritiro dei sensi dai loro oggetti, concentrazione, meditazione e samadhi sono gli otto passi”

Pranayama, la restrizione dell'energia vitale, è il quarto passo dello yoga e *Kundalini* inizia il suo lavoro dopo il quinto passo dei *pratyahara*, il ritiro dei sensi.

Nello *Shiva Samhita* è scritto:

“Nel corpo dell’uomo ci sono trecentocinquanta mila nadi delle quali quattordici sono le principali. Tra le quattordici, *Ida* (sulla sinistra), *Pingala* (sulla destra) e *Sushumna* (nel centro di dietro) sono le più importanti.

Come abbiamo visto in precedenza, la *Kundalini* sta bloccando l’entrata in *sushumna*, quindi, *prana*, l’energia vitale, non può fluire in quel canale finché la *Kundalini* non è risvegliata. Il *Pranayama* può comunque pulire le *nadi* minori, includendo *Ida* e *Pingala*.

La *nadi Sushumna*, il canale centrale dell’energia, è esclusivo dominio della *Kundalini*. Per queste ragioni, dovrebbe essere chiaro che lo yoga *Kundalini* e *pranayama* non sono la stessa cosa. Entrambi però sono stadi della Meditazione Naturale.

Ora, il secondo punto. Quando si riceve la trasmissione dell’energia divina dal proprio insegnante spirituale, il *prana*, che è stato catturato dalla volontà, viene liberato. L’energia vitale quindi comincia a crescere lentamente verso la parte superiore del corpo. Questo fenomeno continua nella meditazione per un certo numero di settimane, mesi o anche anni prima che entrambi *prana* e *apana*, l’energia al di sotto del diaframma, siano completamente liberati dalla schiavitù della volontà.

La piena potenza dell’energia vitale che fluisce verso l’alto e verso il basso è chiamata *pranotana*, l’elevazione dell’energia vitale. Con la conoscenza da parte dell’insegnante spirituale e con la Grazia di Dio, le *mudra* o sigilli energetici conducono verso l’unione tra *prana* e *apana*. Questa unione forza il risveglio della dormiente *Kundalini*.

L'Hathayogapradipika parla chiaramente in materia:

“Le varie mudra dovrebbero essere praticate per il risveglio della potente Dea, la Kundalini, che dorme nella bocca di sushumna.

Viene detto in seguito rispetto a mahavedha mudra:

“Il sole (prana) e la luna (apana) lasciano le due nadi Ida e Pingala e si uniscono con il fuoco (Kundalini) e questo di sicuro porta all'immortalità”

E di nuovo, riguardo mahavedha mudra:

“Attraverso la sua costante pratica prana e apana si uniscono.”

E anche:

“Quando prana e apana si uniscono con il fuoco (Kundalini), che è di sua natura caldo, allora il calore del corpo si intensifica enormemente.”

Su Shaktichalana mudra:

“Con questa, la Kundalini di certo lascia la bocca di sushumna”

Questi sigilli energetici vengono imparati correttamente solo attraverso un insegnante esperto. *Jnanadeva* dice del suo insegnante, *“Nivritti ha posato le sue mani sulla mia testa e i semi della conoscenza sono stati seminati”*.

Lo Shiva Samhita stabilisce:

“Lo yogi dovrebbe sempre praticare al suo meglio shaktichalana mudra secondo le istruzioni del suo maestro.”

Il punto centrale è quindi che attraverso la pratica delle dieci mudra, come insegnate dall'insegnante, la Kundalini si risveglia e apre la porta verso la liberazione. L'iniziazione fa partire il processo, ma solo un aspirante di yoga determinato

continuerà a seguire un codice etico, le posture, le restrizioni dell'energia vitale e dei sigilli energetici abbastanza a lungo cosicché la forza evolutiva si risveglierà da sola. Anche allora, la guida di un insegnante è necessaria per comprendere cosa sta accadendo.

La maggior parte degli aspiranti, dopo aver ricevuto l'iniziazione alla Meditazione Naturale, sperimentano nell'arco di 1-2 settimane delle azioni purificatrici automatiche. Queste avvengono a causa dell'energia vitale che fluisce attraverso il percorso mediano frontale, attivando i vari centri energetici e stimolando i nervi e quindi causando il movimento dei fianchi e il controllo del respiro.

Gli aspiranti non dovrebbero pensare che questa sia la forza evolutiva - la Kundalini; è invece l'energia vitale.

La forza evolutiva lavora solo nel percorso mediano posteriore - il canale dove l'energia fluisce dolcemente, ossia il canale dorsale centrale dell'energia.

Il compito dell'energia vitale è di purificare, mentre quello della forza evolutiva è l'evoluzione.

Da quanto detto, appare chiaro che l'insegnante non risveglia la forza evolutiva con solamente l'iniziazione, ma che essa si risveglia grazie solo all'azione purificante delle posture, della restrizione del respiro e soprattutto dei sigilli energetici.

Il terzo punto di dubbio è il fatto che il trance non è lo stato di equanimità (anche definito *samadhi* o unione con Dio).

Nel momento in cui l'energia sale su per il corpo, causando le posture, la sospensione dell'energia vitale e i sigilli energetici, essa alla fine diviene immobile nel centro energetico della gola. Non può proseguire oltre perché lì finisce il percorso mediano frontale (il percorso dell'energia

vitale). Se si cerca di proseguire oltre senza risvegliare la forza evolutiva che fluisce attraverso il percorso mediano posteriore, si producono il trance e il sonno yogico.

L'Hathayoga Pradipika afferma:

“L'immobilità (transfissione) riduce la mente allo stato dell'inattività. In questo stato di trance, il corpo diviene come legno e non può muoversi perché tutta l'energia vitale è stata risucchiata via nella gola. Questo è uno stato quieto ma non è l'unione con Dio. L'equanimità è l'ottavo e ultimo passo dello yoga ed è uno stato di piena consapevolezza.”

Patanjali stabilisce negli Yoga Sutra:

“L'equanimità avviene quando ciò su cui si medita risplende solamente della propria vera forma, come se fosse nel vuoto”

L'immobilità, o trance, segue il primo stadio del ritiro dell'attenzione dagli organi di senso, e consiste in uno stato inconscio.

Patanjali afferma anche:

“La coscienza indifferenziata viene raggiunta oltre la coscienza del corpo (a causa dell'essere) assorto nella natura”

Questo è quanto avviene nell'immobilità (transfissione) - assorbimento nella natura. Così, non c'è coscienza. L'immobilità, il trance o il torpore, producono l'inattività della mente ancora esistente.

Nell'equanimità, dall'altro lato, c'è una conoscenza divina diretta. L'equanimità può essere raggiunta solamente attraverso l'unione dell'energia vitale ascendente con quella discendente, cosa che viene realizzata attraverso i sigilli

energetici. Solo allora si attiva l'energia evolutiva. La parola *yoga* significa unione. Nel microcosmo del corpo dell'aspirante, quell'unione si realizza tra l'energia vitale ascendente e quella discendente. L'energia ascendente rappresenta la propria anima vivente, il proprio Sé divino, mentre quella discendente è la forma dell'Anima Ultima, di Dio. Lo *yoga* consiste nell'unione di queste due energie.

La definizione di *yoga* di *Patanjali* è la seguente:

"Yoga è la cessazione delle modificazioni della mente"

Egli anche aggiunge:

"La fusione tra il conoscitore, il conoscere e il conosciuto, come in un cristallo trasparente, avviene per colui la cui mente è prossima all'annichilamento."

Questo *yoga* risveglia la forza evolutiva e fa sì che essa fluisca su lungo un canale energetico molto sottile, il canale energetico centrale. Nel momento dell'unione, la mente (dapprima temporaneamente) viene annichilita e accade l'equanimità. La mente è prodotta dalla dualità; l'unione dell'energia vitale ascendente con quella discendente rimuove questa dualità, e quindi la mente stessa.

Quando, attraverso i sigilli energetici, la forza evolutiva perfora il plesso del sostenimento, il nodo della gola, l'energia divina può entrare nei centri energetici della testa e l'equanimità viene raggiunta.

L'equanimità è il prodotto dell'unione ed è uno stato cosciente.

Svatmarama nell'Hathayoga Pradipika afferma:

“Poi, nel secondo stadio, l'energia vitale ascendente si unisce con quella discendente ed entra nel centro della gola. Lo yogi allora diviene fermo nella 'postura' (asana - il primo stadio dello yoga), saggio e simile agli Dei.”

Questa immagine più completa della forza evolutiva dovrebbe chiarire un po' della confusione che circonda il soggetto. Se gli studiosi delle scritture yogiche comparassero le loro teorie sul vero significato di queste grandi verità con le proprie reali esperienze nella meditazione intensiva, allora anche loro potrebbero sperimentare l'unione divina con la pratica della resa a Dio.

MATERIALE SUPPLEMENTARE
CHI DOVREBBE ESSERE INIZIATO ALLA MEDITAZIONE
NATURALE?

Primo requisito.

l'aspirante deve desiderare di crescere, evolvere, avvicinarsi a Dio, sperimentare se stesso/a come Assoluta Verità. Egli/ella deve desiderare ciò attraverso il processo della resa.

Secondo requisito.

l'aspirante deve desiderare l'Assoluto più che il successo, la salute e il riconoscimento. Egli può anche venir preso in qualche misura dal mondo, ma ciò che egli desidera è uscirne. L'aspirante non deve rinunciare al mondo e vestirsi di bianco. Anche se lo fa, verrà comunque catturato da esso nonostante la propria volontà.

Non è un problema di entrare in un ordine di crescita spirituale. E' un problema di onesta e veritiera intenzione di mettere Dio al primo posto. L'aspirante non deve necessariamente essere un rinunciante che ha lasciato il mondo, ma deve desiderare di permettere che il proprio attaccamento, i desideri, le mete e gli scopi nella vita siano dissolti e rimpiazzati da uno stato privo di desiderio di unione con Dio.

Terzo requisito.

L'aspirante dovrebbe avere una di queste tre qualità: intelligenza superiore, determinazione superiore, devozione eccezionale.

Quarto requisito

L'aspirante deve essere abbastanza anziano da poter fare scelte per proprio conto. Di norma, dovrebbe avere 18 o 21 anni, o anche di più. Però possono esserci rare eccezioni a questa regola.

Un dodicenne potrebbe dire: "Bene, ho preso da solo questa decisione. Sono ora abbastanza adulto". Comunque, se i genitori non sono d'accordo, la risposta è negativa. Un dodicenne non è abbastanza adulto per prendere da solo le decisioni. In aggiunta, la legge non lo permette, e io sono d'accordo. La maggior parte dei dodicenni non sono qualificati per prendere questa decisione. Potrebbe essercene uno su tutti i nati sulla terra ogni qualche migliaio di anni che ha quell'abilità.

Se Dio lo vuole iniziare alla Meditazione Naturale, lo farà.

Quinto requisito

Il marito o la moglie non dovrebbero essere iniziati senza il permesso del proprio partner. Questo partner non deve necessariamente fare Meditazione Naturale, ma deve comprendere che primo o poi se il suo partner continua con la meditazione, questo porterà alla dissoluzione del loro matrimonio.

Lo scopo del matrimonio è di avere e crescere figli. Lo scopo dell'iniziazione alla Meditazione Naturale è di cercare l'unione con Dio. Se la coppia non viene iniziata insieme nella meditazione, allora quello che non è iniziato deve comprendere che l'altro alla fine perderà le proprie ambizioni, mete e scopi nella vita. Egli non crescerà una famiglia né avrà delle relazioni intime, perché cercherà solamente l'unione con Dio.

L'aspirante deve essere sposato ed aver avuto dei bambini per essere qualificato per la Meditazione Naturale? No, solo il singolo desiderio di avere l'unione con Dio, la Verità, il Divino Amore, attraverso la resa al Divino, qualifica un aspirante.

Sesto requisito

Non iniziate alla meditazione qualcuno verso il quale non sentite una connessione. Dovete sapere che quando offrite la vostra guida, l'aspirante cercherà di seguirla al meglio.

Coloro che desiderano aiuto.

Ci sono persone che pensano di voler essere iniziate. Dicono: "Bene, tutti fanno questa tecnica. Se la faccio anch'io, potrei andare oltre il mio *asthma*" Le persone che desiderano aiuto per i propri problemi non dovrebbero essere iniziate alla Meditazione Naturale. Essa è per coloro che desiderano evolvere, crescere verso la Verità Assoluta, Dio, l'Amore Divino, attraverso il processo della resa.

Coloro che cercano il piacere.

Le persone che desiderano solo piacere e successo materiale non dovrebbero essere iniziate alla Meditazione Naturale. Essi vogliono l'iniziazione perché hanno sentito che la forza evolutiva darà loro più potere creativo (per realizzare i propri desideri). Questo non è lo scopo della Meditazione Naturale.

Domanda: in passato tu hai detto che la persona dovrebbe avere un'esperienza di sé. Egli dovrebbe sapere chi lui è ed avere un qualche senso dell'Assoluto.

Risposta: Bene, non lo richiederei. Non penso sia necessario. La meditazione alla fine lo condurrà lì.

