



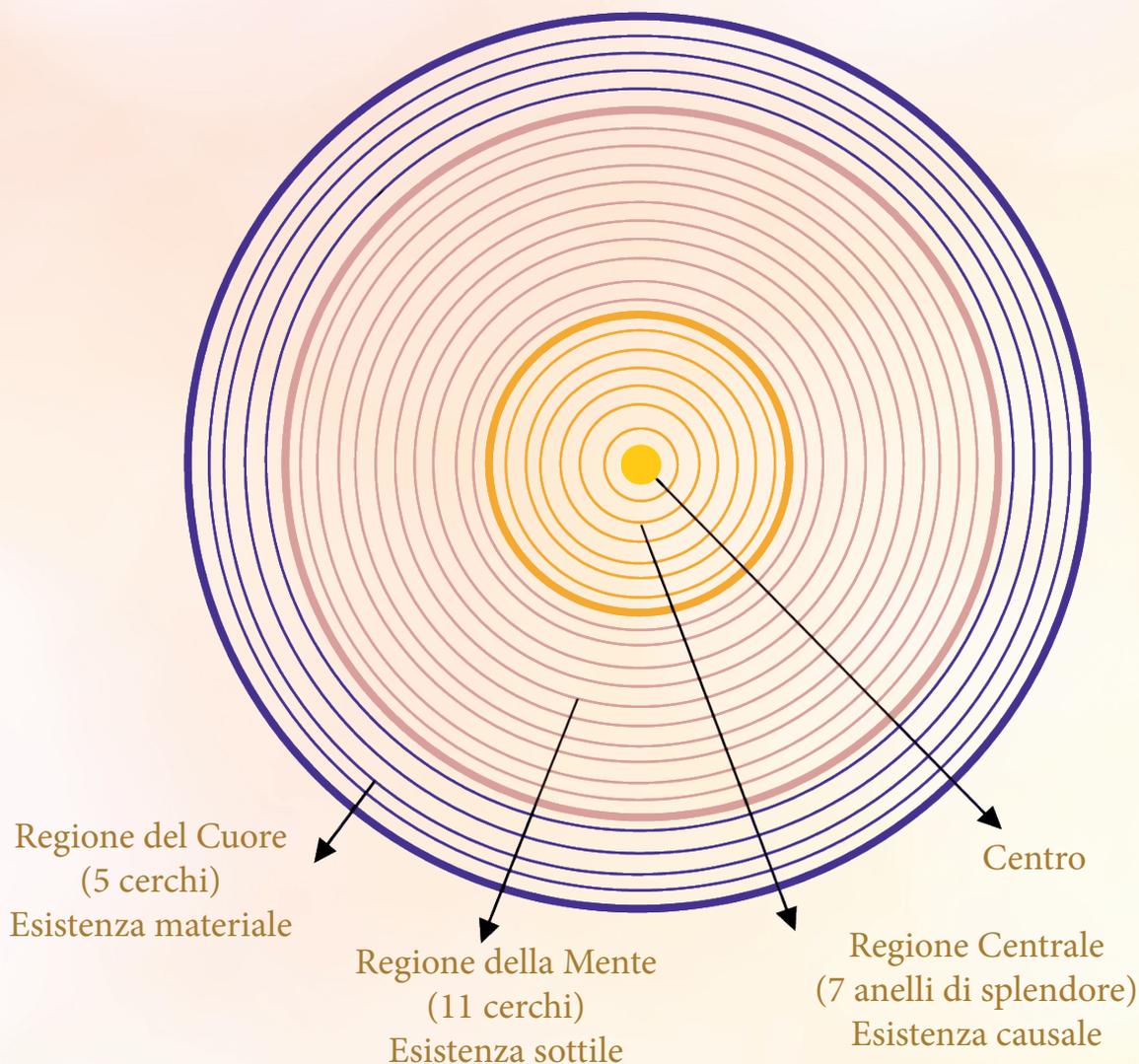
TRASPORTATI SU

*un Raggio di Amore*

Cari amici,

negli anni Quaranta del Novecento, Babuji Maharaj scrisse una serie di libri in cui descriveva il viaggio interiore di un essere umano verso il Centro – lo stato che esisteva prima della nascita dell’universo e che ha dato origine a ogni cosa. Inoltre, descrisse gli ostacoli che si incontrano lungo il cammino e offrì delle soluzioni per superarli. La cosa più sorprendente è che superarli sia così facile. Babuji ci mostrò come fare, si offrì di essere la nostra guida e ci spiegò come funziona il viaggio mostrandoci delle semplici immagini. In questo modo, la saggezza esoterica più profonda diventò improvvisamente alla portata di tutti. Babuji accolse devoti di qualsiasi provenienza, età e cultura. Il suo sogno era che tutti sviluppassero l’amore verso il Centro e scoprissero il proprio potenziale come esseri umani. Ci guidò portandoci a esempio la sua esperienza personale, descrivendo il viaggio in modo scientifico, con istruzioni e immagini accurate, chiare e semplici.

Una di queste immagini rappresenta i 23 cerchi che mostrano i diversi stadi o livelli che attraversiamo nel viaggio verso il Centro. Iniziamo dalla circonferenza più esterna e passiamo attraverso i vari chakra che definiscono l'anatomia del nostro corpo sottile. Babuji, inoltre, descrisse le tre regioni in cui si trovano questi chakra: la Regione del Cuore, la Regione della Mente e la Regione Centrale. Rappresentano gli stadi che attraversiamo nel cammino verso il Centro. Chi non ha ancora familiarità con questi termini può leggere i libri di Babuji su questo argomento: *Realtà all'alba*, *Efficacia del Raja Yoga* e *Verso l'Infinito*. La cosa migliore, tuttavia, è fare esperienza del viaggio in prima persona. Ovviamente i 23 cerchi non esistono realmente: sono solo dei punti di riferimento come le linee di latitudine e longitudine su un mappamondo.



## I 23 anelli dello Yoga Heartfulness

Cos'è che ci permette di procedere nel viaggio? Veniamo trasportati su un raggio di luce. Ma lungo la via incontriamo anche degli ostacoli. Di che cosa si tratta? Come possiamo superarli?

Come un raggio di luce viene deviato persino dal vetro più trasparente, creando una visione distorta, allo stesso modo il raggio dell'amore viene deviato persino dal filtro più sottile. Se non ci fosse nessun filtro, potremmo fare tutti esperienza dell'amore puro che scorre direttamente dal Centro e non avremmo bisogno di questo viaggio interiore. Ma per sua natura, l'essere umano ha dei filtri, e di conseguenza dobbiamo attraversare passo dopo passo questi 23 cerchi, espandendo la nostra capacità e il nostro potenziale man mano che ci avviciniamo verso il Centro.

*Come un raggio di luce viene deviato persino dal vetro più trasparente, creando una visione distorta, allo stesso modo il raggio dell'amore viene deviato persino dal filtro più sottile. Se non ci fosse nessun filtro, potremmo fare tutti esperienza dell'amore puro che scorre direttamente dal Centro*



Tra la circonferenza e il Centro ci sono molti filtri. Alla periferia, il nostro amore tende verso l'esterno, cercando di soddisfare le richieste dei nostri desideri. Ad esempio, un bambino indirizza il suo amore verso i genitori e i giochi, un adolescente verso la persona amata e gli amici, gli adulti verso la famiglia, la carriera, lo sport, gli hobby, i beni e i gadget digitali. Talvolta subentrano sentimenti come l'avidità, la gelosia, l'invidia, la competizione e il risentimento. In questo caso l'amore diventa possessivo e autoreferenziale. Quando ciò accade, il nostro amore viene intrappolato, proprio come i raggi di luce che non riescono a sfuggire ai buchi neri nello spazio intergalattico. A poco a poco, grazie alla nostra pratica, impariamo a gestire queste emozioni e a maturare una prospettiva più ampia, una comprensione migliore e un pensiero corretto. Pur continuando ad amare la famiglia, il lavoro eccetera, sviluppiamo una maggiore consapevolezza. Il controllo delle emozioni è il primo passo. Poi, man mano che procediamo nel viaggio, incontriamo altri ostacoli da affrontare.

Il nostro viaggio nel Cuore inizia con i 5 anelli della Regione del Cuore. Ogni stadio è associato a un filtro emozionale, a partire dai nostri desideri. La progressiva trasformazione cui andiamo incontro è strettamente legata al nostro “lasciar andare” questi filtri.

In realtà, i filtri che sperimentiamo sono tutte cose che conosciamo bene. Spesso, ad esempio, nel rapporto con il coniuge o il partner ci imprigioniamo a vicenda. Su centinaia di coppie, ben che vada solo tre o quattro sono benedette dall'amore autentico, mentre per la maggior parte si tratta di possesso. Altri filtri sono rappresentati dai nostri sistemi di credenze, ad esempio quelli religiosi, che ci portano ad avere pregiudizi nei confronti di quanti abbiano un credo diverso – religioso, politico, ideologico. Ci sono poi i nostri principi, che in genere ci sono molto cari, come il bisogno di onestà e di giustizia. Molti sono sicuramente nobili, ma se diventiamo dogmatici, alla fine non riusciamo a perdonare e a lasciare andare, continuando invece a lottare per ciò che crediamo giusto. Questo crea una distorsione tale da suscitare in noi persino odio, deviando così il raggio dell'amore dalla sua traiettoria verso il Centro.



*Il nostro viaggio nel Cuore inizia con i 5 anelli della Regione del Cuore. Ogni stadio è associato a un filtro emozionale, a partire dai nostri desideri. La progressiva trasformazione cui andiamo incontro è strettamente legata al nostro “lasciar andare” questi filtri.*

Nella cultura popolare, un bell'esempio è quello di Anakin Skywalker in Guerre Stellari. Anakin, un giovane di cuore, compassionevole, ha tutto il potenziale per diventare uno dei Jedi eletti che potrebbero riportare l'equilibrio nella Forza. Successivamente, però, in seguito alla morte dell'amata madre e dell'amata Padme, sviluppa un grande risentimento che lo porta a trasformarsi in Darth Vader.

L'ego è il lato oscuro dell'esistenza. Più siamo lontani dalla sorgente della Luce posta al Centro del nostro essere, più l'ombra oscura si fa sentire. Che cosa, o chi, va a soddisfare il nostro ego? Quando qualcuno sta dalla nostra parte contro

chi ci si oppone con forza, ecco che diventa il nostro miglior amico! Perché? Viceversa, ci destabilizza il fatto che qualcun altro che ci è molto vicino sia in pesante disaccordo con noi.

Rispetto all'ego, i desideri sono molto più semplici da gestire perché, una volta saziati, in genere non si ripresentano più. Magari possono anche riproporsi, ma in modi e tempi più contenuti. Per di più, il desiderio di cibo e l'appagamento degli altri sensi sono in gran parte naturali. L'ego, invece, non ci dà mai tregua. Prospera con il potere e le posizioni di forza, come d'altronde con qualsiasi altra cosa favorisca la sua sopravvivenza. Questo tratto ci differenzia dal resto del regno animale. Dunque, proprio ciò che è destinato a farci crescere sembra lavorare contro l'espansione della nostra coscienza.

Per gli animali e per gli alberi, non esiste il pericolo di "caduta" ma, contemporaneamente, non esiste neppure il vantaggio di un'ulteriore evoluzione della coscienza. Anche se ci comportassimo come piante o animali – pur essendo in una condizione di assenza di ego – non avremmo comunque garantita l'evoluzione. Ci si può liberare delle incessanti richieste e del peso dell'ego solo se si impara a nuotare, diventando Uno con l'Oceano infinito, identificandosi con il Divino invisibile. Identificarci con il mondo esterno crea in noi un coinvolgimento di cui non percepiamo le limitazioni – una sorta di tela di ragno in cui restiamo intrappolati.

Il mondo esterno ci spinge sempre a soddisfare i nostri *prakritik*, o desideri materiali e sensuali, e ciò crea dipendenza. Dipendiamo dall'esterno, ed è tale dipendenza che ci rende schiavi dei desideri. La tigre uccide il bufalo o il cervo per istinto, per sopravvivere. Il leone ha il suo branco di sei femmine per procreare. Questa è la natura. Più precisamente, la natura esterna. Possiamo anche privarci di tante ghiottonerie, ma non verrà mai meno il bisogno di cibo. Che dire, invece, dell'appagamento dell'ego? Forse che l'ego è dato da Dio? L'ego si autocrea. Proviene dal mondo interiore e invisibile.

Ci è facile comprendere il bisogno di placare la fame e la sete e di soddisfare la libido, che sono bisogni essenziali e fanno parte del piano della natura. Anche l'ego è un dono della natura? Uno stomaco pieno e dolente manda il segnale,

dall'interno, che introdurre ancora del cibo potrebbe creare dei problemi. In genere, compare un avvertimento per ciò che non è essenziale. Anche l'ego è "non-essenziale", e soddisfare il non-essenziale non è un bene per la salute – fisica, mentale, emotiva o spirituale che sia.

Ogni volta che ricevo una mail basata su un bisogno, o rispondo o la archivio. Quando non rispondo, spesso il mittente mi riscrive: "Daaji, sei arrabbiato con me?", costringendomi in qualche modo a rispondere. Quello che si aspetta è sentirsi dire: "No, non sono arrabbiato con te". Questi scambi sono senza senso e una perdita di tempo per tutti. Chi si crogiola in queste moine e in questi vizi dell'ego, difficilmente riuscirà ad andare in profondità. L'ego chiede sempre di essere vezzeggiato dall'esterno – preferibilmente da qualcuno che considera suo simile, o magari superiore e degno di devozione.

Perché? Che senso ha indossare giacca e cravatta all'interno del parlamento indiano? Chi vi invidierà? E perché esibire una collana di diamanti e una camicetta intessuta di fili d'oro davanti a Swami Vivekananda o Ramakrishna Paramahansa? Proveranno invidia, loro? Sarà al contrario il vostro ego a fallire miseramente, in quanto non avrete suscitato l'auspicata ammirazione. L'ego è il confine estremo che vi allontana dal vostro Centro. Da quella lontana frontiera, è difficile ascoltare il proprio cuore. Siete invece più vicini agli altri e alle loro opinioni – una tendenza deleteria, per una persona spirituale.

L'ego spesso si identifica con l'idea di collettività. Succede ad esempio che, reputando il nostro Paese il migliore fra tutti, si sviluppi in noi l'orgoglio nazionale. Anche scienziati e persone spirituali possono rasentare l'ottusità, qualora ritengano che solo le proprie opinioni siano valide. La malattia del "Io so, io ho ragione" è forse la più grande pandemia che tutti noi ci troviamo ad affrontare. È un filtro critico che devia il raggio dell'amore.

Più restiamo attaccati ai nostri principi, pregiudizi e convinzioni, maggiori sono gli ostacoli che bloccano il raggio d'amore, impedendogli di portarci a destinazione. Particolarmente pericoloso è l'ego collettivo, in quanto induce una logica di massa. Lo vediamo nel bigottismo religioso, o quando le società si polarizzano politicamente – tutti casi in cui i pregiudizi conducono all'odio, alla

violenza e talvolta alla guerra. In contesti di questo genere, spesso chi ci circonda, più che aiutarci a vedere altre prospettive, tende invece a rafforzare le nostre convinzioni. In tal modo, si diventa ancora più miopi.

L'affinità, però, può anche esserci amica e portarci nella direzione opposta, verso l'inclusività. Questo accade quando è realmente amorevole. Allora la nostra consapevolezza si espande, e questo è il viaggio spirituale. Come impariamo a conoscere l'affinità? Cominciamo a sperimentarla fin dall'inizio, nel grembo materno, con nostra madre. Man mano che cresciamo, incontriamo altre persone con cui ci sentiamo affini. Sviluppiamo l'affetto verso i bambini e l'amore per i nostri pari. Proviamo amore, fiducia e fede nei nostri anziani, compreso il Maestro che ci guida. Tutto ciò è un effetto secondario dell'affinità, che va e viene, man mano che proseguiamo nel nostro viaggio interiore. Sperimentiamo tutte queste cose, chiedendoci: "Chi amare?", "Con chi associarsi?", "Di chi fidarsi?" e così via. L'affetto si approfondisce diventando amore, per dissolversi infine in uno stato di abbandono. È allora che l'affinità evolve in devozione.

*L'affetto si approfondisce  
diventando amore, per  
dissolversi infine in uno stato di  
abbandono. È allora che l'affinità  
evolve in devozione.*



La velocità con cui si muove il raggio dell'amore è superiore alla velocità della luce: se riuscissimo a eliminare tutti i filtri, raggiungeremmo il Centro quasi istantaneamente. Quando gli ostacoli creati da questi filtri deviano il raggio dell'amore lontano dal Centro, è in serbo per noi una grande sofferenza. Alcuni filtri, quali il pregiudizio, la gelosia, l'invidia, l'avidità e la rabbia sono tanto efficaci da funzionare come bunker nucleari sotterranei: non lasciano passare niente. Impediscono al raggio dell'amore di fare la sua magia.

Recentemente si è fatta in me sempre più profonda la consapevolezza di quanto le antiche tradizioni indiane abbiano da insegnarci al proposito, in modo particolare i Bhakti Sutra. Di solito traduciamo *bhakti* con “amore e devozione”, ma è molto più di questo. È il sentimento di connessione, attraverso il cuore, con tutte le cose – il legame della nostra coscienza individuale con la coscienza divina universale. Senza *bhakti*, tutto ciò che pensiamo e facciamo non possiede gli elementi vitali dell’entusiasmo e della gioia, ed è dunque senza scopo. *Bhakti* è la nostra ancora di salvezza nel viaggio interiore; ci tiene connessi con il raggio dell’amore. Di più, potremmo dire che *bhakti* è il carburante che muove il raggio dell’amore.



*Bhakti è la nostra ancora di salvezza nel viaggio interiore; ci tiene connessi con il raggio dell’amore. Di più, potremmo dire che bhakti è il carburante che muove il raggio dell’amore.*

L’ego conosce soltanto il linguaggio del dominio e della vittoria personale, non quello dell’amore. Il linguaggio dell’umiltà, dell’anonimato e di un cuore aperto e flessibile è totalmente estraneo alla persona egoista, che, semplicemente, non può capire. Il viaggio verso il Centro ci porta progressivamente da un anello all’altro, da una dimensione all’altra; se non ci adeguiamo, facciamo fatica ad adattarci, volta per volta, a ogni nuovo ambiente. Ecco perché i saggi parlano della necessità di affinare il carattere – *akhlaq*. Per esperienza, sanno che dobbiamo adattare il nostro comportamento al mutevole ambiente interiore della topografia spirituale, ed è solo l’amore che lo permette. Quando, ad esempio, raggiunghiamo il secondo chakra della Regione del Cuore, un luogo divino di pace, di calma e di libertà dal mondo della materia, è forse appropriato alzare la voce con una persona cara? Quel tipo di comportamento aggressivo non corrisponde alla dimensione interiore del secondo chakra.

In *Verso l'Infinito*, Babuji descrive la progressione da chakra a chakra. Al primo chakra del cuore, ci chiede di entrare nella piena consapevolezza della condizione che è stata ravvivata in noi dal Maestro durante la meditazione, poi di assorbirla, così da diventare tutt'uno con essa. Attraverso questo processo, sviluppiamo naturalmente una sempre maggiore affinità. Al secondo chakra, ci ricorda che è stata la nostra intensa *bhakti* a spingerci fino a questa nuova dimensione. Potremmo dire che la possibilità che ci è concessa di entrare nel secondo chakra è proporzionale all'intensità della nostra *bhakti*. Questo è dunque un livello più profondo di affinità – *bhakti*. Al terzo chakra, sperimentiamo il fuoco del vero amore, che, a sua volta, attrae la grazia divina, accelerando ulteriormente il nostro viaggio. Questa profondissima esperienza di affinità è talmente potente da attirare una risposta dal Centro stesso. In questo modo, ogni dimensione si costruisce su quella precedente mentre, nel frattempo, veniamo trasportati sul raggio dell'amore.

È attraverso le relazioni che impariamo ad amare: sono loro la palestra dell'amore. L'affinità si esprime sotto forma di affetto nei confronti dei bambini e dei componenti della famiglia; l'affetto diventa poi più profondo, trasformandosi in amore tra pari. Ma, a questo punto, può succedere che l'ego si metta in mezzo. La disciplina dell'autoapprendimento è fondamentale, se vogliamo scongiurare la disintegrazione, altrimenti inevitabile. È questo che accade quando usciamo dalla logica dell'amore.

*Dobbiamo continuare a espandere la nostra capacità di amare, consentendole di abbracciare il mondo, così da creare una vera bhakti. Questa autentica generosità di cuore è una delle conseguenze della pratica spirituale.*



Se è vero che l'affinità è un passo necessario per sviluppare l'amore, è altrettanto vero che può anche essere una trappola. Quando siamo affettivamente troppo legati a un determinato livello, rischiamo di rimanere bloccati. Se, ad esempio,

siamo centrati solo sulla famiglia, non riusciamo a estendere il nostro amore alla comunità o, al livello successivo, all'umanità in generale, o all'intera creazione. Quando il canale dell'amore è stretto, non si può amare tutto. Dobbiamo continuare a espandere la nostra capacità di amare, consentendole di abbracciare il mondo, così da creare una vera *bhakti*. Questa autentica generosità di cuore è una delle conseguenze della pratica spirituale.

In generale, la progressione è la seguente: dall'affinità all'affetto, all'amore, a *shraddha*. *Shraddha* è uno dei raggiungimenti più elevati, là dove la vera fede diventa abbandono. Uno dopo l'altro, passiamo attraverso tutti questi stadi. E poi, cosa succede? Dove andiamo a finire? Obiettivo della *bhakti* è di aiutarci a viaggiare con leggerezza e senza sforzo sul raggio dell'amore, così da arrivare a fonderci con l'Assoluto. Nella fusione, i filtri dei nostri desideri, delle nostre emozioni e del nostro ego sono stati eliminati, per una traiettoria fluida e scorrevole. Si potrebbe pensare di avere ormai raggiunto il Centro, ma c'è di più. È solo dopo aver raggiunto tale stato di fusione, che il vero viaggio comincia davvero! Una volta lasciati cadere i desideri, la liberazione è garantita. Una volta lasciato andare l'ego, la fusione avviene all'istante.



*In generale, la progressione è la seguente:  
dall'affinità all'affetto, all'amore,  
a shraddha.*

Ora entriamo nella Regione Centrale, all'interno della quale ci sono sette cerchi, noti come "anelli di splendore". Continuiamo ad avanzare, sperimentando la super-coscienza del tipo più raffinato. In questa regione, la coscienza assume la sua forma originale. Questo è il regno della Realtà, oltre gli anelli del desiderio, dell'emozione e dell'ego. Qui ci muoviamo attraverso vari livelli di identità rarefatta verso il non-essere. La Regione Centrale inizia con lo stadio dell'automatismo – una sottile consapevolezza che ogni cosa viene fatta "in automatico". In nessuna attività esiste più la percezione dell'azione che si sta compiendo; tutto avviene secondo un automatismo senza sforzo e in sintonia con la Natura.

Allo stadio successivo, anche il senso di automatismo scompare. Il modo più semplice per comprendere questa condizione è immaginare di essere in uno stato di sonno profondo mentre la vita quotidiana prosegue nel suo svolgimento. In questo stato di “incoscienza”, le azioni non lasciano impressioni. Non c'è coinvolgimento della mente nel pensiero o nell'azione.

Più avanti, quando il raggio dell'amore ci porta ancora più vicino al Centro, lo stato di incoscienza si affina ulteriormente, fino a diventare pura identità. Tutte le limitazioni sono scomparse, ma non è ancora la fine: c'è ancora il moto latente.

A questo punto, cominciamo a nuotare verso il Centro. Babuji descrive il Centro come l'eternamente immobile “Infinito in sé”, dai sommi livelli di pura meraviglia e di stupore. È questo Centro immobile che mantiene il moto latente, responsabile dell'intero Universo.

Babuji descrive infine la luce che emana dal Centro, che viaggia fino al bordo esterno della Regione Centrale, creando un “anello”. Egli usa il termine “luce”, ma aggiunge che, in realtà, non esiste una parola adatta per descriverla. Forse si tratta della luce che dà ai sette cerchi della Regione Centrale il loro nome: “anelli di splendore”. Voi cosa dite? Tutto ciò che sappiamo è che l'unico modo per poter attraversare quell'anello ed entrare nella Regione Centrale è essere trasportati sul raggio dell'amore, e questo richiede una totale dipendenza dal Maestro.

Con le mie più sentite preghiere,

*Kamlesh*

Kanha Shanti Vanam

*In occasione del 66° compleanno di*

*Shri Kamlesh Patel*

28 SETTEMBRE 2021

**heartfulness**  
advancing in love

Q