



## **Fa che io ami tutti con il Tuo amore di Paramahansa Yogananda**

Padre Celeste, fammi comprendere che sei Tu a far lavorare le mie mani e a camminare con i miei piedi.

Divino Spirito, fammi percepire che sei Tu il potere di assimilazione del corpo e il potere di eliminazione di tutti i veleni che contiene.

Tu sei la vita che scorre nelle vene e nelle arterie e che palpita nel mio cuore.

Possa la Tua saggezza agire attraverso la mia mente.

Possa la Tua ragione guidare la mia ragione.

Possa la Tua volontà indirizzare giustamente la mia volontà ostinata.

Possano i Tuoi sentimenti guidare delicatamente i miei sentimenti.

Possano i Tuoi desideri suscitare le mie ambizioni.

Possa la Tua misericordia ispirare la mia gentilezza.

Possa la Tua compassione manifestarsi nella mia compassione.

Possano i Tuoi pensieri sussurrare attraverso il filo dei miei pensieri.

Possa la Tua onniscienza permeare la mia intuizione e renderla infallibile.

Possano le Tue decisioni indicare la via alle mie decisioni.

Possa la Tua onnipresenza vibrare nel mio essere.

Possa la Tua gioia essere la mia gioia e la Tua felicità la mia felicità.

Possa la Tua beatitudine sempre nuova essere la mia beatitudine.

Possa il Tuo amore indurre il mio amore ad amare tutti con il Tuo amore.

## **L'arte di ricaricare il corpo di energia**

**Esercizi di ricarica:**

*Una tecnica base della Self-Realization Fellowship*

**IL CORPO FISICO E' POTENZIALMENTE ILLIMITATO E ONNIPRESENTE**

I miliardi di minuscole cellule che costituiscono il nostro corpo fisico sono pieni di vita e di attività. Il corpo umano, che appare così solido e compatto, in realtà è soltanto un insieme di forze in movimento che girano vorticosamente a velocità ultrarapida.

Il corpo fisico è una combinazione di cellule formate di molecole in movimento che, a loro volta, sono costituite da atomi in continua rotazione. Queste minuscole forme semi-intelligenti sono composte di elettroni, protoni e neutroni, manifestazioni delle forze vitali vibratorie. Le forze vitali sono scintille dei pensieri creativi dell'Intelligenza Infinita, o Dio.

Il movimento chimico delle cellule agita la superficie del 'mare' dell'attività corporea; sotto la superficie danzano le onde del movimento molecolare, sotto il quale si muovono le onde del moto atomico. Si succedono rispettivamente le onde del moto elettro-protonico e le onde di scintille danzanti: le energie vitali. Seguono le onde dei vari livelli di coscienza; le onde delle sensazioni e, ancora più in profondità, le onde del pensiero, del sentimento e della volontà. Alla base di tutti questi strati, costituiti dai diversi moti ondulatori di vita, si nasconde l'io o ego.

Perciò, sebbene il corpo sembri una massa solida di proporzioni limitate che occupa soltanto un piccolo spazio, le cellule di cui si compone sono in realtà la manifestazione di un vasto mare di onde molecolari che, a loro volta, sono la manifestazione di un mare più grande di onde atomiche. Le onde atomiche sono la manifestazione dell'immenso mare formato dalle onde elettro-protoniche che emergono dall'oceano cosmico dell'energia vitale. L'energia vitale è una manifestazione del potere inesauribile della coscienza in tutte le sue forme: coscienza dello stato di veglia, subcoscienza, supercoscienza, Coscienza Cristica e Coscienza Cosmica. Nell'uomo, come è stato già accennato, la coscienza si manifesta anche come sensazione, pensiero, sentimento, volontà ed ego.

Il corpo, in quanto manifestazione del movimento chimico, sembra piccolo; ma, poiché i mutamenti chimici delle cellule sono in realtà onde 'materializzate' di Coscienza Cosmica, potenzialmente è illimitato e onnipresente.

Gli insegnamenti della Self-Realization Fellowship consentono allo studente di comprendere sia la vera natura del corpo fisico - di percepirlo cioè come un riflesso dello Spirito - sia di raggiungere la consapevolezza di essere la coscienza e la divina energia vitale che sostengono il corpo, e non il corpo stesso il quale è solo un veicolo fisico fatto di muscoli e ossa, contraddistinto da un volume e un peso specifico.

#### LA DINAMO INTERIORE DELLA VITA

Un fattore necessario a mantenere attive le cellule fisiche del corpo è l'assimilazione di particolari elementi esterni: cibo nutriente, bevande naturali (acqua, succhi di frutta, ecc), ossigeno, e i raggi ultravioletti del sole.

E' molto importante, inoltre, tenere presente che le cellule vitali del corpo sono create e vivificate dall'energia *interna*, dai pensieri e dalle forze biologiche. Ma ancora più importante è ricordare che le differenti reazioni chimiche, molecolari, atomiche, nonché i vari movimenti delle cellule corporee, sono costantemente inondate dalle forze rigeneranti più sottili che scaturiscono dalla sorgente spirituale interiore, ossia dalle vibrazioni della coscienza, della subcoscienza, della supercoscienza, della Coscienza Cristica e della Coscienza Cosmica. Le scintille vitali dell'energia intelligente che costituiscono la vita sono pensieri 'materializzati' di Dio. Senza queste scintille vitali, le sorgenti esterne dell'energia fisica non servirebbero a mantenere in vita il corpo.

Le Scritture induiste si riferiscono alle scintille vitali di energia intelligente, o forza vitale, con il nome collettivo di *prana*. Esistono due tipi di *prana*:

1. L'energia vibratoria cosmica, onnipresente nell'universo, che struttura e sostiene tutte le cose;
2. L'energia che compenetra e sostiene ogni corpo umano grazie a cinque correnti specifiche (i cinque *prana*), le cui funzioni specifiche sono classificate sotto nomi diversi. La corrente *Prana* presiede alla funzione della cristallizzazione (la solidificazione di nuovi tessuti corporei); essa opera anche nel cuore e nei nervi senso-motori, e provoca l'ispirazione. La corrente *Vyana* presiede alla funzione della circolazione; la corrente *Samana*, a quella dell'assimilazione; la corrente *Udana*, a quella del metabolismo (la differenziazione e la formazione, per sintesi, dei tessuti e delle cellule del corpo, in particolare le ossa, le articolazioni, i muscoli, i tendini, i vasi sanguigni e gli organi corporei). La corrente *Apana* presiede alla funzione dell'eliminazione (cioè della rimozione delle impurità dal corpo) e provoca l'espiazione. Il *prana*, che opera grazie a queste cinque correnti, deve essere presente nel corpo in misura sufficiente e funzionare correttamente per mantenervi la salute e la vitalità: la vita stessa!

Di solito, gli esseri umani ricorrono soltanto al cibo, all'aria e al sole per mantenere il corpo in buona salute; ma può venire il momento in cui la salute si indebolisce malgrado l'assunzione di questi elementi fondamentali.

Il Cristo ha detto: "Sta scritto: "Non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio"

Il 'pane' (cioè il cibo, l'ossigeno, i liquidi e i raggi solari) non è sufficiente a mantenere in vita l'essere umano. Se così fosse, si potrebbero introdurre degli alimenti nel corpo di un morto, distenderlo al sole e aspettare che ritorni in vita. Per mantenere in vita il corpo dell'uomo è necessaria anche la 'parola' (l'energia creativa cosmica) di Dio. La 'parola' è la diretta sorgente interiore della vita, il potere che crea la vita e che permette al corpo di convertire il cibo e l'aria in energia.

Si può illustrare meglio questo concetto paragonando il corpo umano alla batteria di un'automobile. La durata di una batteria dipende solo parzialmente dall'acqua distillata immessa dall'esterno. La sua potenza è alimentata e ricaricata soprattutto dalla corrente elettrica vibratoria interna che scorre nella batteria attraverso la 'bocca' dei fili elettrici collegati alla dinamo. Allo stesso modo, la vita nel corpo umano non viene alimentata soltanto da fonti di sosten-tamento esterne e indirette (cibo, liquidi, ossigeno, raggi solari), ma direttamente dalla sorgente interiore della corrente vibratoria della vita, la 'parola' di Dio. La forza di volontà dell'uomo attinge questa forza vitale, la 'parola', dal generatore invisibile dell'energia cosmica e la fa confluire nel corpo attraverso il midollo allungato, o 'bocca di Dio'. Quindi essa "esce dalla bocca di Dio", il centro del midollo allungato, e si diffonde in ogni parte del corpo.

L'elettricità che proviene dalla dinamo ricarica la batteria dell'automobile e ne rigenera il potere di produrre un maggiore quantitativo di elettricità per mezzo degli elementi chimici e dell'acqua distillata che contiene. L'energia vitale, o *prana*

(che agisce attraverso le cinque correnti di cui si è parlato) converte i solidi, i liquidi, l'ossigeno e i raggi solari nella forza che mantiene in vita il corpo umano. L'energia vitale stessa, nella sua funzione creativa del cosmo, ha creato i solidi e i liquidi; quando noi li ingeriamo sotto forma di cibi e bevande, l'energia creativa deve riconvertirli in energia pura prima che essi possano essere utilizzati dal corpo. Quando il loro potere energetico viene assorbito e utilizzato dal corpo, l'energia vitale ne espelle le scorie principalmente attraverso gli intestini, i reni, i polmoni e i pori. Sappiamo che gli elementi chimici e l'acqua distillata (le fonti di rifornimento esterne) non possono mantenere in vita o rigenerare una batteria ormai esaurita; così il cibo, i liquidi, l'ossigeno e la luce non sono sufficienti a mantenere in vita un corpo umano, o a riportare alla vita un corpo morto. Esso ha bisogno anche dell'energia vitale interiore che costituisce la sorgente e il potere della vita.

#### DIO E' LA SORGENTE PRIMARIA DI TUTTA L'ENERGIA

Ogni cosa creata è fatta e sostenuta dalla cosciente energia cosmica, o vibrazione, il 'Verbo' di Dio: "In principio era il Verbo e il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio" <sup>2</sup> L'energia cosmica, che proviene direttamente da Dio, entra nel corpo umano attraverso il midollo allungato. Il midollo allungato (la 'bocca' di Dio dalla quale Egli 'alita' la Sua energia vitale nel corpo umano) ha origine nella prima cellula formata dall'unione fra lo spermatozoo e l'ovulo. L'anima entra nell'embrione umano quando lo spermatozoo e l'ovulo si fondono e i due rispettivi nuclei si uniscono per dare forma alla prima cellula del corpo. Da questa originaria sede midollare della vita, l'energia vitale creativa stimola la divisione e la crescita delle cellule che daranno forma al corpo umano. Perciò il midollo allungato è la parte più vitale dell'organismo, è la sede della vita, è l'ingresso principale attraverso il quale l'energia cosmica di Dio – che sostiene la vita stessa – fluisce nel corpo. La minima lesione che si dovesse produrre nella zona vitale del midollo allungato arresterebbe tutte le funzioni fisiche. Il midollo allungato quindi è il fulcro di tutti i centri vitali nel cervello e nella spina dorsale. I cinque centri situati nella spina dorsale (cervicale, dorsale, lombare, sacrale e coccigeo), coadiuvati dal cuore e dal cervello, agiscono unicamente come diffusori dell'energia vitale – che ricevono dal sesto centro cerebrospinale – situato nel midollo allungato. Il settimo centro, che ha la sua sede nel cervello, è il serbatoio in cui si raccoglie e da cui viene attinta l'energia vitale cosmica per sostenere e rendere attivo il corpo a seconda delle necessità. Quando si urta violentemente la testa si 'vedono le stelle', o si percepisce un bagliore luminoso in quanto l'energia è stata spostata violentemente. Le 'stelle' sono gli sprazzi dell'energia vitale accumulata nel cervello.

#### L'ONNIPRESENTE RISERVA DI ENERGIA

La scienza ha dimostrato che tutte le cose sono costituite e circondate dall'energia cosmica. L'energia cosmica è irradiata dalla Coscienza Cosmica e, come un alone, avvolge costantemente il corpo umano. La volontà, cioè l'operatore radio del corpo, assorbe l'energia che viene irradiata attraverso il midollo allungato, ossia l'antenna della stazione ricevente corporea. Il midollo allungato è diametralmente opposto e collegato al centro della Coscienza Cristica fra le sopracciglia, la sede della forza di volontà nell'uomo. Così come è possibile usare le onde invisibili della radio per comunicare a distanza con le navi, allo stesso modo Dio usa le invisibili vibrazioni della Sua energia cosmica intelligente per vivificare i nostri corpi con l'energia vitale.

Dio ha creato l'originaria vibrazione cosmica, o energia (il 'Verbo') che, una volta generata, si è perpetuata; e noi, mediante la forza 'senza fili' della volontà, possiamo attingere ad essa e immetterla nel corpo attraverso il midollo allungato. Ricordate: l'energia cosmica, la stessa energia dalla quale tutti gli esseri umani e tutte le cose sono stati creati nell'universo, circonda e pervade costantemente la creazione intera. Entra nel corpo attraverso la 'bocca' di Dio (il midollo allungato) ed è il 'Verbo' invisibile che sostiene ogni forma di vita.

Possiamo imparare a vivere attingendo sempre di più all'inesauribile riserva dell'energia cosmica – dalla quale siamo costantemente circondati – e che è sempre a disposizione quando vogliamo ricaricare il corpo di vitalità. Possiamo servirci della conoscenza acquisita con lo studio delle *Lezioni della Self-Realization Fellowship* per rendere il corpo efficiente sotto ogni aspetto. Un corpo libero da malattie e debolezze si adatta meglio ai metodi di meditazione in virtù dei quali si può conseguire la realizzazione del Sé e rendere instancabili la coscienza umana e il corpo.

#### L'ENERGIA PROVIENE DALLA SORGENTE INTERIORE

Il cibo contiene una quantità limitata di energia vitale dalla quale possiamo attingere una certa forza. Ma quando la riserva corporea di energia vitale si esaurisce, il cibo diventa inutile. Il rifornimento di energia nelle varie parti del corpo dipende dai raggi solari, dall'ossigeno, dalle sostanze chimiche contenute nel cibo *anche* dalla quantità di energia immessa nel corpo attraverso il midollo allungato.

Una certa quantità di energia è immagazzinata nei muscoli, nelle ossa, nel midollo, nel sangue e nei tessuti del corpo come in un accumulatore; ma ogni processo mentale, emotivo o fisico comporta un consumo di energia vitale. Le tecniche della *Self-Realization Fellowship*, messe in pratica correttamente, permettono di ricostituire l'energia attingendo direttamente alla sua sorgente nel corpo, ossia il midollo allungato. L'energia vitale può rifornire continuamente l'organismo se il centro midollare è coscientemente stimolato dalla volontà.

Dovremmo quindi mettere in pratica ogni giorno i metodi scientifici per ricaricare il corpo di energia, attingendo direttamente all'inesauribile sorgente interiore. Il metodo per ricaricare tutte le cellule del corpo attingendo alla sorgente interiore è spiegato in questa *Lezione*. Vi verrà dimostrato che, grazie alla forza di volontà, l'energia può permeare il corpo per mezzo della contrazione muscolare <sup>3</sup> e può essere ritirata dai muscoli mediante il rilassamento.

#### CREARE LA SALUTE E LA VITALITA' CON LA FORZA DI VOLONTA'

Gli insegnamenti della *Self-Realization Fellowship* uniscono le leggi fondamentali del benessere fisico, scoperte in tempi remoti dagli yogi dell'India, ai concetti della fisiologia moderna. In occidente, alcuni atleti hanno imparato a

sviluppare e a controllare determinati muscoli servendosi di esercizi meccanici, senza comprendere né utilizzare consciamente il nesso scientifico che esiste fra la forza di volontà e lo sviluppo fisico. La volontà può essere impiegata per sviluppare il corpo, ed essa stessa, a sua volta, si sviluppa con l'esercizio, come dimostrano gli *Hatha* yogi dell'India che praticano numerose posizioni, o *asana*, per sviluppare e rafforzare la propria volontà.

Come viene insegnato in questa *Lezione*, la forza di volontà e lo sviluppo fisico sono in rapporto reciproco e si aiutano a vicenda. La tecnica della Self-Realization Fellowship per ricaricare il corpo si distingue da tutti gli altri metodi perché insegna il modo di concentrare l'attenzione sull'energia interiore – la sorgente diretta della forza e della vitalità – per inviarla a tutti i tessuti del corpo per mezzo della forza di volontà. Lo studente coscienzioso constaterà che, mediante questa tecnica, può sviluppare coscientemente sia la forza di volontà sia la forza fisica.

#### LA FORZA DI VOLONTÀ È IL FATTORE CHE CONTROLLA L'ENERGIA

Le membra e i muscoli si muovono per mezzo della volontà e dell'energia vitale. Potete dimostrarlo voi stessi. Alzate il braccio destro. Quali forze avete usato per sollevare il braccio? Potreste rispondere: "La volontà". Ma supponiamo che il braccio sia paralizzato; la vostra *volontà* di alzare il braccio sussisterebbe ancora, eppure sareste incapaci di farlo. Perché? Perché in questo caso *l'energia* non potrebbe scorrere liberamente lungo i nervi nei muscoli del braccio, trasformando il comando della volontà in azione.

Lasciate ora ricadere il braccio destro lungo il fianco. Sentitelo vibrare di energia. Potreste forse sollevarlo senza usare la volontà? No! Da questo semplice esperimento emerge chiaramente che per muovere una parte qualsiasi del corpo sono necessarie *tanto* l'energia *quanto* la volontà.

Il flusso dell'energia vitale nei nervi sensori è provocato sia dalla volontà divina sia dalla volontà umana. Il flusso dell'energia vitale nei nervi motori invece è determinato unicamente dalla volontà umana. *Quanto più forte è la volontà, tanto maggiore è il flusso di energia che raggiunge una data parte del corpo.* Quando gli uomini e gli animali sono sotto l'influsso dell'ira sprigionano una forza abnorme, non perché i loro muscoli sono diventati improvvisamente più forti durante gli attacchi d'ira, né perché proprio in quei momenti la natura scarica una quantità maggiore di adrenalina nel corpo. Lira stimola la *volontà*, facendo aumentare così l'afflusso di energia vitale, o forza, nei muscoli e in altre parti del corpo.

Generalmente gli esercizi ginnici sono meccanici e non tengono conto di quanto è stato illustrato finora. Gli esercizi che si basano soltanto sulla volontà inconscia e meccanica non fanno altro che 'gonfiare' i muscoli e stimolano l'energia vitale a fluire nei muscoli e nei tessuti in modo appena sufficiente a garantire un beneficio temporaneo. Accrescono la massa muscolare senza che la vitalità delle cellule aumenti proporzionalmente. Seguendo gli insegnamenti della Self-Realization Fellowship si può imparare a vivificare ogni cellula del corpo, coscientemente e volontariamente.

## Contrarre i muscoli per mezzo della forza di volontà

### Confronto tra il movimento meccanico e il movimento volontario dei muscoli

#### Esempio A

1. Portare il braccio destro in avanti.
2. Appoggiare la mano sinistra sul bicipite destro.
3. Flettere l'avambraccio e osservare che, per effetto di questo movimento meccanico, il bicipite si contrae automaticamente. Notare che la volontà era rivolta a piegare il braccio e non a contrarre il bicipite.

#### Esempio B

1. Abbandonare il braccio destro lungo il fianco, completamente rilassato e inerte.
2. Con la mano sinistra stringere leggermente il bicipite destro.
3. Chiudere gli occhi.
4. Quindi, senza flettere l'avambraccio, contrarre lentamente il bicipite al massimo, per mezzo della volontà.
5. Notare che la contrazione del bicipite è determinata dalla volontà; evitare che il braccio compia movimenti spontanei.
6. Rilassare lentamente il braccio.

La contrazione del bicipite, se eseguita correttamente, è il risultato dell'azione della volontà sul muscolo. Se vi riesce difficile contrarre il bicipite, provate con i muscoli dell'avambraccio che alcuni riescono a contrarre con maggiore facilità).

#### RICARICARE DI ENERGIA IL CORPO MEDIANTE LA CONTRAZIONE E IL RILASSAMENTO

*Contrarre usando la volontà, rilassare e percepire.* La contrazione si produce quando l'energia è trasmessa volontariamente a uno qualsiasi dei muscoli. Esistono vari gradi di contrazione, a seconda della quantità di energia che viene inviata al muscolo. Per poter spiegare la tecnica di ricarica della Self-Realization Fellowship accennerò a tre gradi di contrazione: leggera, media ed elevata.

*Leggera:* indica una modesta quantità di energia;

*Media:* indica una quantità maggiore di energia;

*Elevata:* indica la massima energia possibile.

Nella contrazione *elevata* si determina una lieve vibrazione nel corpo o nella parte del corpo che si sta contraendo. Si avverte una sensazione piacevole e corroborante. *Non contrarre mai fino al punto di provare un senso di sforzo o di disagio.*

L'allontanamento dell'energia dai muscoli corrisponde al rilassamento. Anche nel rilassamento si possono distinguere tre stadi o gradi progressivi: rilassamento leggero, parziale e completo.

### *Esperimenti:*

1. Effettuando il seguente esercizio è possibile individuare i tre gradi di contrazione e di rilassamento. Portare il braccio destro in avanti, parallelo al suolo. Con le dita della mano sinistra stringere delicatamente l'avambraccio destro sotto il gomito. Quindi contrarre e rilassare leggermente l'avambraccio destro, aprendo e chiudendo a pugno le dita della mano destra. Ora, tenendo fermo l'avambraccio destro, rilassare la mano e le dita e percepire i seguenti gradi della contrazione:

a) Leggera: chiudere delicatamente le dita della mano destra, formando un pugno semichiuso e rilassato. Notare che i muscoli dell'avambraccio sono contratti solo leggermente.

b) Media: stringere il pugno con forza come se doveste sostenere e sollevare un oggetto pesante. Questo movimento determina una contrazione media.

c) Elevata: stringere più forte le dita, finché il braccio non vibri lievemente, come se steste effettivamente sollevando un oggetto pesante. Questo movimento determina una contrazione elevata.

Ora rilassare il braccio destro, abbandonandolo lungo il fianco.

Nella seconda parte di questo esperimento si potranno percepire tre gradi di rilassamento che terminano con il rilassamento completo dei muscoli del braccio.

Abbandonare il braccio destro lungo il fianco. Tenendo gli occhi chiusi, contrarre l'avambraccio fino a raggiungere il grado di contrazione elevata (come illustrato al punto 'c'). Notare che l'avambraccio vibra per effetto della contrazione.

a) Rilassamento leggero: rilassare leggermente le dita percependo nell'avambraccio un grado minimo di contrazione.

b) Rilassamento parziale: rilassare ulteriormente le dita percependo nell'avambraccio soltanto una leggera contrazione.

c) Rilassamento completo: rilassare completamente le dita, abbandonando il braccio, la mano e le dita lungo il fianco.

Nel corso della fase di rilassamento cercate di rendervi conto che la volontà diminuisce, l'energia si ritira dall'avambraccio, e i muscoli si rilassano gradualmente.

Quando rilassate completamente l'avambraccio, accertatevi che il braccio sia abbandonato lungo il fianco. Se rimane sollevato anche solo di poco, significa che nel braccio permane ancora una certa contrazione che vi impedisce di ottenere un rilassamento muscolare completo.

Questo esercizio può essere eseguito con qualsiasi parte del corpo, sdraiati su un letto rigido o su una coperta stesa per terra.

2. Portare il braccio destro in avanti (con il palmo della mano rivolto verso l'alto) fino all'altezza della spalla, parallelamente al suolo. Appoggiare la mano sinistra chiusa a pugno sul palmo della mano destra e spingerla verso il basso come se la mano sinistra pesasse oltre due chili. Resistere a questa pressione contraendo il braccio destro. Aumentare la pressione della mano sinistra come se pesasse cinque chili. *Per mezzo della volontà*, sostenere questa pressione con la mano destra e contrarre maggiormente il braccio destro, immettendovi più energia *con la volontà*. Aumentare ancora la pressione della mano sinistra come se pesasse oltre sette chili. Resistere alla pressione aumentando con la volontà la contrazione e l'energia nel braccio destro. Rilassare, lasciando cadere le braccia lungo i fianchi.

3. Eseguire ora l'esercizio di 'sollevamento pesi' senza esercitare alcuna pressione con la mano. Portare il braccio destro in avanti (con il palmo della mano rivolto verso l'alto), parallelamente al suolo, come nell'esperimento precedente. Mantenere il braccio in questa posizione cercando di comprendere che il braccio è mantenuto nella posizione suddetta da una certa quantità di volontà e di energia. Se la volontà venisse ritirata dal braccio destro, esso ricadrebbe lungo il fianco attratto dalla forza di gravità. La stessa cosa accadrebbe se i nervi del braccio si paralizzassero improvvisamente o venissero recisi, o se l'energia fosse ritirata dal braccio in qualche altro modo. Contrarre ora il braccio steso in avanti come se si dovesse sollevare un peso immaginario di oltre due chili. Contrarre ulteriormente, come se si dovesse sollevare prima cinque e poi sette chili. Rilassare il braccio e lasciarlo ricadere lungo il fianco.

E' necessaria la volontà' per sollevare un peso, reale o immaginario. La quantità' di energia necessaria a sollevare un peso cresce in rapporto all'aumento del peso stesso. La forza di volontà' e l'energia che vengono trasmesse al braccio aumentano automaticamente quando si solleva un peso maggiore.

Se tocchiamo entrambi i poli di una batteria elettrica, percepiamo nelle mani energia e tensione. Se beviamo un bicchiere di latte o mangiamo quando siamo stanchi, ci rendiamo conto che nel corpo affluisce una certa quantità' di energia. In entrambi i casi l'energia e' stata prodotta da un'agente esterno introdotto nel corpo.

Ma quando contraiamo o ricarichiamo volontariamente il braccio, o qualsiasi altra parte del corpo (come negli

esperimenti precedenti), l'energia si produce esclusivamente grazie al potere della coscienza che si esprime tramite la volontà. Se ci limitiamo a immaginare di tra smettere l'energia al braccio destro, forse riusciremo ad inviarne solo una quantità minima; ma, ricorrendo coscientemente alla forza di volontà, riusciremo invece ad inviare nel braccio una quantità percettibile di energia. *Se ricaricheremo il corpo contraendolo per mezzo della volontà, scopriremo lo straordinario legame che esiste fra la coscienza e il corpo.*

Ad esempio, se inviamo l'energia al braccio destro per mezzo della volontà: 1) produciamo l'energia che percepiamo come forza; 2) determiniamo la contrazione dei muscoli. Questo esperimento sta a dimostrare che la coscienza sotto forma di forza di volontà è il fattore primario che modifica l'afflusso dell'energia nei muscoli o in qualsiasi parte del corpo. Inoltre, 'sollevando i pesi' con la volontà si scopre il legame essenziale fra la volontà e l'energia: *quanto più grande è la volontà, tanto maggiore è l'afflusso di energia in qualsiasi parte del corpo.*

*Contrarre usando la volontà.* Fare fluire con la volontà l'energia vitale (per mezzo della contrazione) in tutto il corpo o in una parte qualsiasi di esso. Sentire che l'energia vibra in tutto il corpo o in quella specifica parte, apportando forza e vitalità.

*Rilassare e percepire.* Rilassare la contrazione e cercare di percepire nella parte ricaricata la piacevole ed elettrizzante sensazione di nuova vitalità e di nuova forza. *Cercare di sentire* di non essere il corpo, ma la vita che sostiene il corpo. Percepire la pace, la libertà e la maggiore consapevolezza che si accompagnano alla calma procurata dalla pratica di questa tecnica.

#### PERFEZIONATE L'ARTE DI RICARICARE IL CORPO DI ENERGIA

Per infondere l'energia nel corpo, risulta ora evidente quanto sia importante affidarsi sempre di più alla riserva illimitata di energia vitale – che si può attingere alla sorgente interiore della Coscienza Cosmica – e sempre meno alle fonti esterne.

Rendetevi padroni di questa utilissima tecnica di ricarica mettendola in pratica con costanza e regolarità. Se sarete metodici, fedeli, attenti e costanti nella pratica, ciascun passo delle istruzioni della SelfRealization Fellowship produrrà risultati soddisfacenti e ben precisi – e tali da rafforzare il corpo e la mente – e vi concederà una crescente realizzazione spirituale.

#### ALLEVIATE DISTURBI SPECIFICI CON GLI ESERCIZI DI RICARICA

La tecnica degli Esercizi di ricarica deve essere eseguita mattina e sera. Inoltre, i suoi principi si possono applicare anche per alleviare specifici disturbi. Ad esempio, quando vi sentite stanchi o nervosi, contraete dolcemente tutto il corpo, contando mentalmente fino a tre. Poi espirate rapidamente e rilassate; ossia ritirate l'energia, la coscienza e la volontà dal corpo. Rimanete immobili, assaporando la calma che pervade l'organismo. Ripetete varie volte.

Per guarire qualsiasi parte del corpo, contraete e rilassate leggermente la parte stessa. Poi contraete leggermente, mentre contate mentalmente fino a dieci, così da distruggere la malattia ricaricando la parte malata del corpo con l'energia risanante; quindi rilassatela. Ripetete dieci volte, tre volte al giorno o più spesso. Potete curare qualsiasi parte del corpo, anche rimanendo sdraiati.

Mentre eseguite questo esercizio mantenete collegati la volontà e il flusso dell'energia tenendo gli occhi chiusi e focalizzati nel centro della Coscienza Cristica fra le sopracciglia (ossia il centro della volontà). Visualizzate l'energia cosmica che viene indirizzata dalla forza di volontà attraverso il midollo allungato (la sorgente dell'energia cosmica nel corpo) alla parte del corpo che state contraendo e rilassando. [Vedere in proposito le 'Istruzioni per eseguire gli Esercizi di ricarica', relative al legame che esiste tra la volontà che risiede nel Centro Cristico e la sorgente dell'energia che fluisce nel corpo attraverso il midollo allungato.]

Conservate il corpo nel suo pieno vigore unendo la vostra coscienza umana alla Coscienza Cosmica sia per mezzo degli Esercizi di ricarica sia soprattutto per mezzo della meditazione. Evitate di suggestionare la mente con le limitazioni umane: malattia, vecchiaia o morte. Imprimete invece nella mente questa verità: "Io sono l'Infinito che è divenuto il corpo. Il corpo, in quanto manifestazione dello Spirito, è Spirito, eternamente giovane e perfetto".

## Sintesi dei benefici procurati dagli Esercizi di ricarica

La tecnica:

- Spiritualizza il corpo e la coscienza. L'uomo, imparando a vivere sempre di più in virtù della Coscienza Cosmica e a dipendere sempre meno dalle fonti esteriori di sostentamento, si avvicina maggiormente alla realizzazione di non essere il corpo, ma l'anima immortale, creata a immagine di Dio. Dopo aver conseguito tale consapevolezza, anche il corpo si spiritualizza, ossia comincia a perdere la sua densità materiale.
- Insegna il pranayama. La capacità di controllare l'energia vitale è essenziale per riuscire a meditare profondamente.
- Sviluppa la forza di volontà. Una volontà forte ottiene alla fine il controllo cosciente sulla vita stessa.
- Ricarica il corpo di energia. Attingendo all'illimitata fonte interiore della vita cosmica, il corpo diventa instancabile.
- Cura le malattie e il nervosismo. La guarigione si ottiene bombardando le imperfezioni del corpo con la perfetta energia creativa di Dio che sostiene la vita stessa.
- Aiuta a prevenire le malattie. La giovinezza e la salute del corpo possono essere conservate ricaricando le cinque

correnti praniche (nel corpo) che presiedono alle varie funzioni di cristallizzazione, circolazione, assimilazione, metabolismo ed eliminazione, e alle cui disfunzioni sono dovute le malattie.

## L'importanza spirituale degli Esercizi di ricarica

Gli Esercizi di ricarica SRF non sono comuni esercizi ginnici, ma una tecnica spirituale, cioè una forma di pranayama, ossia il controllo cosciente del prana (o energia vitale) nel corpo. Questi esercizi hanno una grande importanza nella vostra regolare routine spirituale di meditazione; infatti, non solo contribuiscono a mantenere il corpo in uno stato di salute e di calma che favorisce la meditazione, ma aiutano anche a controllare coscientemente l'energia vitale. L'irrequietezza e le percezioni sensorie del corpo non costituiranno più un ostacolo al conseguimento degli stati meditativi superiori quando avrete imparato a controllare perfettamente e coscientemente l'energia vitale.

La serie completa dei 38 Esercizi di ricarica costituisce la tecnica di ricarica, una delle Tecniche base della SRF. Gli esercizi vanno eseguiti mattina e sera, possibilmente prima della meditazione.

## Istruzioni per eseguire gli Esercizi di ricarica

Nel 1916 ho scoperto i principi su cui si basano gli Esercizi di ricarica. Ho inserito la serie completa degli Esercizi, la cui esecuzione favorisce il benessere completo dell'organismo, nel programma della mia scuola Yogoda Satsanga Society di Ranci, in India. Tutti gli allievi della Self-Realization Fellowship dovrebbero eseguire regolarmente gli Esercizi mattina e sera, quale parte della loro regolare routine spirituale.

Lo scopo principale degli Esercizi consiste nel ricaricare la batteria corporea con l'energia cosmica per vivificare il corpo, rafforzare i muscoli e purificare il sangue. Non si tratta di comuni esercizi fisici, ma di una tecnica spirituale, una forma di pranayama o controllo dell'energia vitale.

Per ottenere i migliori risultati, eseguite ciascun esercizio con attenzione e forza di volontà. Chiudete gli occhi e concentrate lo sguardo nel centro della Coscienza Cristica (Kutastha) fra le sopracciglia <sup>4</sup>. Il centro Cristico, diametralmente opposto al centro midollare situato alla base del cervello, è il centro della volontà nell'uomo. Il midollo allungato è la porta principale attraverso cui l'energia cosmica entra nel corpo. La volontà è la forza che aziona la 'porta' del midollo allungato. Tenendo gli occhi concentrati sul centro Cristico (Kutastha) e visualizzando l'energia cosmica che fluisce nel corpo attraverso il midollo allungato, si determina una connessione diretta fra la volontà e il flusso dell'energia vitale.

Visualizzate l'energia cosmica che entra nel corpo attraverso il midollo allungato, e indirizzatela per mezzo della forza di volontà verso la parte del corpo che state esercitando, concentrando l'energia nella zona centrale di quella specifica parte del corpo.

Gli Esercizi di ricarica dovrebbero essere eseguiti all'aria aperta, o almeno davanti a una finestra spalancata. Eseguiteli lentamente e con profonda concentrazione. E' molto più utile eseguire correttamente ogni esercizio poche volte piuttosto che eseguirlo troppe volte in fretta e distrattamente.

Gli Esercizi devono essere eseguiti nell'ordine stabilito.

E' essenziale ricordare i tre punti seguenti: eseguire gli Esercizi senza fretta, con concentrazione e nell'ordine stabilito.

Tutti gli esercizi possono essere eseguiti un numero di volte superiore a quello indicato; qualora voleste aumentarne il numero, evitate di eseguirli frettolosamente. Potete anche eseguire uno o tutti gli esercizi più di due volte al giorno per alleviare la stanchezza o altri disturbi fisici.

Quando avrete imparato a memoria l'intera serie degli Esercizi, saranno sufficienti non più di quindici minuti per eseguirli tutti e 38 nel numero di volte indicato per ciascuno di essi. Controllando il tempo impiegato, vi renderete conto se li state eseguendo troppo rapidamente o troppo adagio.

Quando contraete una parte del corpo, iniziate dalla contrazione leggera, passate poi alla media e infine a quella elevata. Poi rilassate la parte, passando dalla contrazione elevata alla media e infine alla leggera contrazione.

*Non contraete mai bruscamente.*

*Non contraete mai fino al punto di provare un senso di sforzo o disagio.*

Non occorre mantenere la contrazione *elevata* più di tre secondi per volta.

Le parti del corpo deboli o malate devono essere contratte solo *leggermente*.

L'indicazione 'inspirare in due tempi' significa eseguire una doppia inspirazione (una breve e una lunga) dalle narici. 'Espirare in due tempi' significa eseguire una doppia espirazione dalla bocca (una breve e una lunga): 'ha-haa'. 'Ha-haa' non è una sillaba pronunciata a voce alta, ma un suono 'aspirato', simile a un sospiro, emesso però con maggiore forza. L'espressione 'doppia respirazione' significa inspirare ed espirare nel modo appena descritto.

Quando non sono date particolari indicazioni riguardanti la respirazione, si deve respirare tranquillamente e naturalmente, senza cercare di sincronizzare il respiro con la contrazione e il rilassamento.

Si raccomanda di procedere nel modo seguente: cominciando dall'esercizio N. 1 e seguendo l'ordine stabilito, imparate un numero di esercizi tale da poter essere eseguito entro 15-20 minuti. Aggiungete ogni giorno uno o più esercizi a quelli che avete già imparato (mantenendo il periodo di studio e di esecuzione fra i 15 e i 20 minuti), finché non avrete imparato tutti gli esercizi e non li avrete inclusi nella routine mattutina e serale.

**Nota:** se per una ragione qualsiasi non siete in grado di eseguire i vari movimenti di un esercizio, eseguiteli lo stesso

*mentalmente*, con gli occhi chiusi. Rendetevi conto che state inviando l'energia a quella parte del corpo, proprio come se steste eseguendo fisicamente l'esercizio.

<sup>1</sup> Matteo 4,4

<sup>2</sup> Giovanni 1,1

<sup>3</sup> La contrazione dei muscoli può essere prodotta sia estendendoli sia contraendoli. Negli Esercizi di ricarica insegnati in questa *Lezione*, l'indicazione *tendere* significa *contrarre* i muscoli della parte del corpo che si sta esercitando [N. d. E.].

<sup>4</sup> Si possono tenere gli occhi aperti in quegli esercizi in cui è difficile mantenere l'equilibrio. Tuttavia è necessario rimanere sempre profondamente concentrati.