



Kriya Yoga Ashram Milano

## Benefici della pratica meditativa

**Il fine principale della pratica meditativa è la realizzazione del Sé**, ovvero avere consapevolezza cosciente di noi stessi come esseri spirituali.

Per meditare in modo efficace bisogna essere **rilassati**, per permettere il manifestarsi naturale di correzioni costruttive di stati mentali e di coscienza, e al contempo **vigili, attenti al processo**. Una partecipazione parzialmente cosciente o passiva alla pratica, non produrrà risultati soddisfacenti. Al tempo stesso bisogna evitare, durante la pratica, qualsiasi tendenza ad esercitare uno sforzo per raggiungere qualcosa. Questo abbandono è necessario per poter percepire e sperimentare stati più raffinati di consapevolezza.

I risultati della meditazione saranno maggiori se abbina a uno stile di vita equilibrato, cosciente e intenzionale, dando attenzione a tutte le componenti del Kriya Yoga, e in particolare a Yama e Niyama. Altri effetti indotti da una pratica meditativa corretta e continuativa sono:

- **Un profondo riposo cosciente e un senso di rinnovamento**

La meditazione non sostituisce il sonno, ma una due sessioni al giorno permettono di sperimentare uno stato di calma emozionale e di pace profondo che permane per diverse ore anche dopo la pratica, donando equilibrio alla mente e al sistema nervoso.

- **Riduzione dello stress e dei suoi effetti debilitanti**

Grazie al profondo rilassamento, ai cambiamenti fisiologici e psicologici indotti dalla pratica meditativa, e al ridursi dello stress, ansia mentale e tensioni psicofisiche vengono ridotte, e col tempo, spariscono. Un esame della quantità di lattato nel sangue, prima e dopo la meditazione, ne rivela una riduzione dei livelli, che di solito sono più elevati nello stato psicofisico ordinario relazionati al tipo di combattimenti o scappa.

- **Rafforzamento del sistema immunitario**

Le funzioni fisiologiche divengono più equilibrate ed efficienti, aumenta la resistenza alle malattie e si è più sani in generale.

- **Rallentamento dei processi di invecchiamento biologico**

Coloro che meditano da lungo tempo sono mentalmente e fisicamente più giovani di quanto la loro effettiva età possa indicare.

- **L'energia vitale fluisce in modo più equilibrato**

Questo permette uno stato di benessere olistico che si riflette in ogni aspetto dell'individuo.

- **Miglioramento delle facoltà e dei poteri intellettuali**

La capacità di concentrarsi e pensare chiaramente migliorano, la creatività è stimolata, e l'intuizione si risveglia, permettendoci di conoscere direttamente e sperimentare un senso vivo di infallibile guida interiore.



- **Si crea uno spazio, un distacco tra noi e le cose che accadono**

Il pensiero diventa più ordinato e razionale, questo permette di riuscire a rispondere in modo appropriato alle situazioni e a non lasciarsi coinvolgere emotivamente dalle stesse.

- **Innata conoscenza del Sé, e delle realtà più elevate**

emergeranno senza sforzo durante e dopo la pratica meditativa. Questo porterà ad essere motivati a vivere come un essere spirituale, piuttosto che come un confuso ricercatore della Verità che spera di scoprire uno scopo indefinito più alto che sembra essere di valore.

In ogni momento, sia che tu stia meditando, o sia coinvolto nelle faccende e nelle relazioni personali di tutti i giorni, sii consapevole di essere una creatura spirituale immortale, relazionata provvisoriamente alla condizione umana. Agisci al meglio delle tue possibilità, senza ricercare i frutti delle azioni, come un canale del Divino.