

Il fuoco nascosto: Prospettive ortodosse sullo yoga



di Joseph Magnus Frangipani

Pravoslavie.ru

Non lasciatevi legare al giogo estraneo degli infedeli. Quale rapporto infatti ci può essere tra la giustizia e l'iniquità, o quale unione tra la luce e le tenebre? Quale intesa tra Cristo e Beliar, o quale collaborazione tra un fedele e un infedele? Quale accordo tra il tempio di Dio e gli idoli?

2 Corinzi 6:14-16

Sono stato cresciuto nel cattolicesimo romano. Ho amato la preghiera. Passeggiate attraverso i boschi, giochi lungo i torrenti, corse attraverso i vasti campi della fantasia. Erano come preghiera per me: il silenzio, la quiete, l'*esichia* in cui i bambini si trovano quasi per natura. Io non ero sempre in questo luogo di pace e preghiera. Ma lo riconoscevo. E lo davo per scontato, come semplice attività nel cuore.

Tutti noi lo sperimentiamo a vari livelli. Usiamo parole diverse – o proprio nessuna, perché tutte sembrano così inadeguate – per esprimere il movimento del cuore verso Dio. Sembra che quando siamo innocenti nel cuore, soprattutto quando siamo molto giovani, vi sia una percezione tangibile di due in queste esperienze. L'amante e l'amato. Il qualcun altro. Da bambino, non *articolavo* questa presenza come Cristo – così come non ho mai articolato i miei genitori con i loro nomi. Li *conoscevo*, e basta.

* * *

Da studente di scuola superiore – i miei nonni mi avevano messo in una scuola per ragazzi cattolici – volevo essere un monaco trappista. Frequentavo regolarmente le funzioni e

leggevo spesso la Bibbia. La Scrittura è davvero come una porta. Puoi entrare attraverso di essa e lo Spirito Santo ti trova un posto senza che tu debba mai davvero sollevare i piedi da terra. Ma sapevo che c'era qualcosa di più. Una differenza tra le letture sull'esperienza e l'esperienza stessa.

Il dr. Harry Boosalis scrive in *Holy Tradition*: "Noi non siamo chiamati semplicemente a 'seguire' o a 'mimare' la Tradizione. Siamo chiamati a viverla... proprio come i santi hanno fatto e continuano a fare". Sappiamo che manca qualcosa nel mondo che ci circonda. Alcune ricchezze, una certa profondità di cui siamo vagamente consapevoli e che desideriamo. Si tratta, ovviamente, della ricchezza di amore, luce e grazia di Dio. Ma, in quel momento della mia vita, non avevo il linguaggio per esprimerlo. Come molti, attribuivo questa insoddisfazione, questo disagio ad altre cose.

Poi un professore di psicologia al liceo ha guidato la mia classe attraverso l'auto-ipnosi. Il mio fascino per la meditazione è cresciuto rapidamente da allora in poi. Mi sentivo rilassato. Avevo abbassato la guardia su nuove esperienze. Mi sentivo come se la porta sul retro del mio cuore fosse aperta in modo permanente. Ho rifiutato Dio per 'fare da solo per conto mio.' Ho sperimentato, molto chiaramente, una luce che si spegneva dentro di me. La presenza, il qualcun altro, l'amico ha rispettato tale decisione. Mi sentivo come se mi avesse tranquillamente lasciato. Rispetta il libero arbitrio. Non ti forza mai. Bussa alla porta del cuore e attende.

* * *

Così ho iniziato a meditare regolarmente. Inizialmente, soprattutto da adolescente, era davvero difficile: seduto per ore con vecchi buddhisti tibetani, completamente immobile, riportando i miei pensieri alla nuda parete e statua bronzo del Buddha di fronte a me. Ho iniziato a studiare la reincarnazione, il karma, e il samsara. **[1]** Non ero ancora a conoscenza delle origini del buddhismo tibetano nella religione sciamanica chiamata Bon, né della sua inclusione di astrologia, magia, e altre pratiche occulte. **[2]**

Volevo imparare a calmare l'ansia e la depressione, a spazzare i pensieri dispersi. Visitando sale di meditazione buddhista e ashram indù, sono rimasto affascinato dai 'fuochi d'artificio spirituali': estasi, trance, sensazioni e visioni. Questi sono associati con tutti i livelli della meditazione e dello yoga e aumentano con la pratica. Queste esperienze e altre simili sono definite *siddhi*, o poteri acquisiti attraverso il *sadhana* (la pratica della meditazione e dello yoga). La curiosità è diventata fascino, e il fascino è diventato familiare. Senza che me ne accorgessi, la mia iniziale curiosità 'innocua' verso lo yoga e la meditazione si è indurita in un'abitudine. Ho trascorso più di un decennio immerso in questo mare spirituale.

* * *

Nel corso di questi anni, mi sono posto molte domande. Per esempio, i preti e i monaci cattolici sapevano se i primi cristiani credevano nella pre-esistenza delle anime e nella reincarnazione? Loro dicevano di non saperlo. E peraltro, chiedevano, cosa importa? Leggendo più a fondo sulle origini e i significati delle religioni dell'Estremo Oriente, e desideroso di sperimentare i *bardo* - le dimensioni intermedie del materiale e quello spirituale - ho studiato il *Libro tibetano dei vivi e dei morti*.

Ho letto tutta la letteratura mistica o esoterica su cui potevo mettere le mani, tenevo una copia della *Bhagavad Gita* piegata nella tasca posteriore e leggevo gli scritti di Paramahansa Yogananda. Mi sono immerso negli scritti di Osho, leggevo Ram Dass e Ramana Maharshi, convinto non vi fosse nessun essere più divino di me. Toccava a *me* distruggere il mio sé illusorio. Secondo tanto di quello che avevo letto e sentito non ci poteva essere rapporto personale con il Divino e questo mi lasciava in conflitto. La calma e la natura pacifica dell'infanzia non c'era più. Più approfondivo il nucleo della meditazione e dello yoga, più sperimentavo impulsi improvvisi e inspiegabili che mi facevano male. La mia anima era sotto attacco. Questo è stato un periodo molto buio e sfortunato della mia vita.

Cercando la calma, ho preso il voto di Bodhisattva e ho trovato un contemplativo e silenzioso ordine monastico laico all'interno del buddhismo in uno sforzo di radicarmi da qualche parte, a qualche cosa. Dopo un primo periodo di relativa pace, si è sviluppata audacia, o perfino temerarietà, per quanto riguarda le attività spirituali. Stavo passando per una sorta di alcolismo spirituale. Ma non lo sapevo.

* * *

Il figliol prodigo aveva mangiato il cibo dei maiali in un paese lontano. Ma tornò a casa quando si ricordò il sapore del pane della casa di suo padre. Per più di un decennio io ho vissuto in questo paese lontano, mangiando il suo cibo.

Ho visto tanta gente - alcuni amici, molti stranieri - cercare la dissoluzione del sé. Avevano un insaziabile desiderio di perdere se stessi, non nella vita e nella luce di Dio, ma nel buio del vuoto, in una separazione dall'Amore che trascende tutto. Questa separazione è l'inferno. Molti uomini, donne e bambini cercano questo inferno, passando attraverso rapporti promiscui e saltando dalle finestre delle droghe, attraverso le quali cadono in tanti.

Ma io ho studiato e praticato il kundalini yoga e lo sciamanesimo, provando la presenza di paura e di freddezza. **[3]**

Mi sono fatto una reputazione nella lettura dei tarocchi, un metodo occulto di divinazione. Ho insegnato yoga e istruito gruppi attraverso meditazioni guidate e cantando nei deserti. Abbiamo sperimentato la proiezione astrale - esperienze extracorporee guidate attraverso gli stati del *bardo* descritti nei libri tibetani. Portavo con me non solo copie sottolineate della *Bhagavad Gita*, ma anche le Upanishad e i sutra buddhisti ovunque andavo. **[4]** Ognuna di queste occupazioni era un passo che mi allontanava dalla montagna sacra di Cristo. Fate cadere una goccia d'acqua sulla pietra abbastanza a lungo e la farete dissolvere. Segnando la mia fronte con pasta arancione, suonavo campane offrendo frutta e fuoco mentre adoravo Krishna, vagando a piedi nudi per le strade di Eugene, Portland, Seattle e infine Rishikesh, Haridwar e Dharamsala nel nord dell'India.

* * *

"Separato da Dio, che è la fonte della vita", scrive l'archimandrita Zacharias nel suo libro *Hidden Man of the Heart*, "l'uomo può ripiegarsi solo su se stesso... A poco a poco è lasciato desolato e dissolto".

Il buddhismo rifiuta il sé, l'anima, e la persona. Piega le braccia in silenzio contro Dio. La

sofferenza non è mai trasfigurata Ci sono croci nel buddhismo, ma non c'è mai la risurrezione. Uno

potrebbe dire che il buddhismo trova il sepolcro vuoto e dichiara questo vuoto lo stato naturale delle cose, perfino la meta. Nel buddhismo tutto - il paradiso, l'inferno, Dio, il sé, l'anima, la persona - è un'illusione che attende di essere superata, scartata, distrutta. Questo è l'obiettivo. L'obliterazione totale. L'essenza del buddhismo si riassume in questo assioma del IX secolo: 'Se vedi il Buddha, uccidilo'.

Il buddhismo non professa - né può professare - la guarigione dell'anima e del corpo. Anima e corpo devono essere superati e scartati. Nella Chiesa ortodossa, tuttavia, l'anima e il corpo sono destinati a essere guariti. Il buddhismo insegna che *nulla* ha un valore intrinseco. La Chiesa insegna che *tutto* ciò che è stato creato da Dio ha un valore intrinseco. Questo comprende il corpo umano. Noi siamo esseri complessi. Le azioni del nostro corpo, mente e anima sono collegati. E queste azioni collegate sono direttamente correlate al nostro rapporto con Dio e al regno spirituale.

Per i cristiani ortodossi, tutto - anche la sofferenza - è una porta nascosta attraverso la quale incontriamo Cristo, in cui ci abbracciamo l'un l'altro.

* * *

Un autunno, ho viaggiato fino a Rishikesh, in India. Questa città prende il nome dal dio pagano Vishnu, 'il signore dei sensi'. Rishikesh è la 'capitale dello yoga del mondo'. È generalmente considerata il luogo dove lo yoga ha avuto origine sulla terra. Per 40 giorni ho studiato e praticato il cosiddetto sentiero spirituale segreto dello yoga integrale ai piedi dell'Himalaya. **[5]** Questo copriva non solo lo yoga da palestra dell'America; ogni classe iniziava e si concludeva con una preghiera al 'dio della tempesta ruggente', Shiva.

Nel frattempo insegnavo inglese ai rifugiati tibetani e lavoravo come redattore per il governo nazionale tibetano. Lo yoga è storicamente radicato nell'induismo. Per curiosità, ho parlato con un *rinpoche* al monastero del Dalai Lama a Dharamsala. **[6]** Gli ho chiesto chi o che cosa sono queste divinità indu sono secondo la cosmologia buddhista. La sua risposta è stata allarmante: "Sono esseri creati, con un ego ... sono spiriti intrappolati nell'aria". **[7]**

* * *

Che cos'è lo yoga? Che cos'è l'energia *kundalini*?

Il significato letterale di *yoga* è 'giogo'. Significa legare la propria volontà al serpente della *kundalini* elevandola verso Shiva e vivendo il proprio 'vero' sé. Tutti i percorsi dello yoga sono interconnessi come rami di un albero. Un albero con le radici che affondano nelle aree stesse del mondo spirituale. Questo è evidente nei libri antichi, la *Bhagavad Gita* e gli *Yoga Sutra* di Patanjali. Ho appreso che l'obiettivo finale dello yoga è quello di risvegliare l'energia della *kundalini* arrotolata alla base della spina dorsale a immagine di un serpente, finché ti porta a uno stato in cui realizzi il *tat tvam asi*. **[8]**

Naturalmente, lo yoga può facilitare esperienze eccezionali del corpo e la mente. Ma così pure avviene con l'ingestione di farmaci che alterano la mente, e di veleni insapori e

impercettibili. Attraverso lo yoga, a poco a poco, si sfrutta la *shakti*, che gli yogi definiscono come la Divina Madre, la 'dea oscura' connessa con le altre principali divinità indù. Questa energia *non* è lo Spirito Santo, e il sistema non è aerobica o ginnastica.

Connessi a questo intero sistema sono i *bhajan* e i *kirtan* – equivalenti pagani degli acatisti cristiani ortodossi, ma dedicati alle divinità indù – così come i mantra, che sono le formule 'sacre', equivalenti a numeri di telefono per mettersi in contatto con vari guru e divinità pagane.

* * *

Come è collegato lo yoga con l'induismo?

Per essere chiari, l'induismo non si riferisce a una religione specifica. Si tratta di un termine che gli inglesi hanno dato ai vari culti, filosofie e religioni sciamaniche dell'India. Se chiedi a un indù se crede in Dio, egli può dirti che tu sei Dio. Ma chiedi a un altro, e mostrerà una roccia, o una statua, o una fiamma. Questa è la polarità indù: o *tu* sei Dio, o *tutto il resto* è un dio.

Lo yoga è situato sotto questo ombrello dell'induismo, e per molti versi è il polo dell'ombrello. Agisce come un braccio missionario per l'induismo e il New Age all'esterno dell'India. **[9]** L'induismo è come una straordinaria bambola russa: apri una filosofia e al suo interno ce ne sono diecimila altre.

E quelle non aperte comportano rischi. Puoi fare il bagno facilmente e con noncuranza in acque che non conosci. Ma se sei ignaro delle maree e delle particolarità della zona, puoi essere in pericolo. Puoi essere spazzato via dalla risacca. Puoi tagliarti contro rocce non visibili e contrarre in modo impercettibile infezioni e veleno.

Questo accade nella vita spirituale. Quando ci immergiamo nell'oceano, possiamo essere attratti dai pesci più brillanti, più colorati e intriganti, ma spesso i più colorati ed esotici sono i più velenosi e mortali.

La prima volta che ho visitato l'India, mi sono tolto le calze e le scarpe e ho camminato attraverso l'acqua, le noci di cocco e le caramelle scartate nel fuoco scintillante del tempio di Kalkaji. Si tratta di uno dei più famosi templi dedicato a Kali, 'la dea della morte.' Non lo sapevo, ma ero nel bel mezzo della sua più importante festa dell'anno. Il tempio era avvolto nel caos e in un'energia molto intensa e buia.

Migliaia di uomini, donne e bambini si riuniscono in questo tempio a Rishikesh per adorare questo demone. Accanto a me, gli occhi di una donna ruotavano all'interno della testa, le braccia si agitavano avanti e indietro, la lingua scodinzolava rosa dalla sua bocca, le gambe si sollevavano e cadevano come una marionetta sulle stringhe. Questa era chiaramente possessione demoniaca.

Una volta, ho venerato l'icona della Madre di Dio di Sitka **[10]** e ho sperimentato un calore incredibile, lacrime di umiltà e amore, chiarezza mentale, e pace. Era come camminare davanti a una finestra piena di luce solare calda, fragrante. Al tempio di Kalkaji, ho sperimentato il contrario.

Kali è spesso raffigurata come una terribile dea dalle molte braccia con la pelle viola che solleva una testa umana mozzata, mentre una lingua sanguinante le pende dalla bocca. Indossa una collana di teste umane e una cintura di braccia.

Ho bevuto caffè con persone che sono state strumentali nel portare yoga, induismo e New Age in America, e che, per essere iniziati al suo culto, hanno dovuto mangiare cadaveri umani in cimiteri nepalesi. Non troppo tempo fa, il popolare quotidiano britannico *The Guardian* ha riportato che i sacrifici di bambini continuano ancora oggi, in onore di questo demone Kali. **[11]** Tutto questo è collegato all'induismo. Ed è collegato allo yoga, perché le posture dello yoga non sono religiosamente neutrali. Tutti gli *asana* classici hanno un significato spirituale. Ad esempio, come riporta un giornalista, il saluto al sole, - forse la più nota serie di *asana*, o posture, dello *hatha yoga* - il tipo più comunemente praticato in America - è letteralmente un rituale indù.

"Il saluto al sole non è mai stato una tradizione dello *hatha yoga*", dice Subhas Rampersaud Tiwari, professore di filosofia yoga e meditazione alla Hindu University of America a Orlando, Florida. "È tutta una serie di apprezzamenti rituali al sole, in gratitudine per questa fonte di energia". **[12]**

Pensare allo yoga come a un semplice movimento fisico equivale a "dire che il battesimo è solo un esercizio subacqueo", scrive Swami Param della Classical Yoga Hindu Academy e del Dharma Yoga ashram a Manahawkin, N.J. **[13]**.

È la dea Kali che cerca di riunire i praticanti attraverso la *shakti* con Shiva tramite lo yoga. Al suo tempio alle porte di Nuova Delhi, ho visto l'orribile isolo 'auto-manifestato': una roccia con strani occhi luccicanti, un becco e coperta di melma giallastra e cibo cagliato. Nell'induismo, gli idoli sono 'risvegliati'. Sono vestiti. Sono alimentati. Ricevono canti. E sono messi a dormire. Io sono stato parte di centinaia di queste cerimonie.

Con più di cinque milioni di lettori, lo *Yoga Journal* è la rivista sullo yoga più venduta nel mondo. In un momento rivelatore per quanto riguarda la superiorità dello yoga come psicoterapia, lo *Yoga Journal* ha rivelato la filosofia indù dietro la pratica:

"Dal punto di vista dello yoga, tutti gli esseri umani sono 'nati divini' e ogni essere umano ha nel suo nucleo un'anima (*atman*) che dimora eternamente nell'immutabile, infinita realtà onnipervadente (*Brahman*).

Nella dichiarazione classica di questo punto di vista fatta da Patanjali... noi siamo già ciò che cerchiamo. Siamo Dio sotto mentite spoglie. Siamo già perfetti, e abbiamo il potenziale in ogni momento per risvegliarci a questa vera, desta e illuminata natura". **[14]**

Insegnanti e studenti in genere si salutano in sanscrito dicendo 'namaste', che vuol dire: "io onoro il Divino in te". Questa è un'affermazione del panteismo e la negazione del vero Dio rivelato nella Bibbia.

Il saluto al sole, o *Surya Namaskara*, è nato con il culto della divinità solare induista Surya.

Nell'agiografia e nell'iconografia della Chiesa, noi veneriamo i santi - persone reali che hanno vissuto rettamente davanti a Dio e hanno partecipato e continuano a partecipare alla

sua luce e al suo amore - chiedendo la loro intercessione. Gli idoli, invece, scrive padre Michael Pomazansky, "sono le immagini di falsi dei, e il loro culto era un culto di demoni, oppure di esseri immaginari che non hanno esistenza; quindi, in sostanza, si tratta di un culto degli stessi oggetti esanimi". **[15]**

Ho visto degli *swami* - in questo paese, in America - trasmettere questa energia *kundalini* demoniaca solo cercando negli occhi di una persona. E se uno è aperto ad essa, il corpo può scuotere e vibrare come un giocattolo di latta a molla.

Eppure, quando è arrivato il momento per me ricevere questa energia maledetta attraverso lo *shaktipat*, una paura incredibile è scesa su di me come acqua fredda, elettrificata, così ho alzato il mio scudo e la mia spada: ho iniziato a recitare la preghiera di Gesù. **[16]** Gloria a Dio! Questa presenza terribile è stata deviata dal nome di Gesù. Dobbiamo ricordare, come scrive san Paolo, che *la nostra battaglia non è contro creature fatte di sangue e di carne, ma contro i principati e le potestà, contro i dominatori di questo mondo di tenebra, contro gli spiriti del male che abitano nelle regioni celesti*. **[17]**

Con questa preghiera come mio scudo e mia spada, ho nuotato indietro verso Cristo. Ho fatto un passo al di fuori del paese lontano. Ho fatto un passo nella casa di mio padre.

* * *

Com'è collegato lo yoga con l'Ortodossia?

Lo yoga è una pratica psicosomatica, una interazione tra mente, corpo e spirito. Dobbiamo ricordare che la parola 'yoga' significa 'giogo' come la traversa di legno fissata sopra il collo degli animali attaccati all'aratro. San Paolo ci avverte, *Non lasciatevi legare al giogo estraneo degli infedeli. Quale rapporto infatti ci può essere tra la giustizia e l'iniquità, o quale unione tra la luce e le tenebre?* **[18]**

Lo Yoga non è scritturale né è altrimenti parte della Santa Tradizione della nostra Chiesa. Tutto ciò che stiamo cercando, tutto, si può trovare attraverso la Chiesa ortodossa e al suo interno. Così che cosa vorremmo dallo yoga?

È importante sapere che nello yoga, nonché molte scuole mistiche, strane luci possono accompagnare i praticanti ma spesso sono create dai demoni o dalla mente, perché *Satana stesso si trasforma in angelo di luce*. **[19]** Molti hanno seguito e stanno seguendo i 'fuochi d'artificio spirituali' della cosiddetta 'nuova' era. Naturalmente, questa non è la luce increata sperimentata da Mosè o dai discepoli sul monte Tabor. Non è la luce divina che san Gregorio Palamas difendeva nel XIV secolo contro la scolastica occidentale. La diretta conoscenza di Dio è possibile, e anche l'*esperienza* diretta, ma anche la conoscenza e l'*esperienza* del male è certamente disponibile. Abbiamo un libero arbitrio per scegliere chi e ciò che cerchiamo. Questo, naturalmente, richiede discernimento e la disponibilità di essere messi alla prova, e in questo il ricorso a un sacerdote o anziano esperto è assolutamente necessario. Indispensabile, inoltre, è la partecipazione sentita ai Misteri della Chiesa. Facciamo meglio a scrutare nei misteri del nostro cuore piuttosto che a ospitare immaginazioni nella testa.

Inoltre, qualcosa va detto per quanto riguarda l'affermazione che le forme di ginnastica

yoga 'popolari' non portano alcun pericolo o minaccia a un praticante. Chi la pensa così o è ignorante, o sceglie di ignorare i molti avvertimenti che compaiono nei manuali orientali riguardanti l'*hatha yoga* che si pratica in tali classi. L'istruttore è a conoscenza di questi avvertimenti ed è in grado di garantire che nessun danno verrà allo studente?

Nel suo libro *Seven Schools of Yoga*, Ernest Wood inizia la sua descrizione dello *hatha yoga* dichiarando, "Non posso fare riferimento a qualsiasi di queste pratiche dello *hatha yoga*, senza premettere un severo avvertimento. Molte persone hanno portato su di sé malattie incurabili e persino follia da loro praticandole senza fornire le adeguate condizioni del corpo e della mente. I libri di yoga sono pieni di tali avvertimenti... Per esempio, il *Gheranda Samhita* annuncia che se uno inizia le pratiche in un clima caldo, freddo o piovoso, seguiranno malattie, e anche se non vi è moderazione nella dieta, perché solo una metà dello stomaco deve mai essere riempita con cibo solido... L'*Hatha Yoga Pradipika* afferma che il controllo del respiro deve essere esercitato molto gradualmente, 'così come si domano i leoni, gli elefanti e le tigri', o altrimenti 'lo sperimentatore sarà ucciso', e da ogni errore possono nascere tosse, asma, dolori alla testa, agli occhi e alle orecchie, e molte altre malattie". Wood conclude il suo avvertimento sulle posture e sulla respirazione yoga dicendo: "Vorrei mettere in chiaro che non sto raccomandando queste pratiche, poiché ritengo che tutto lo *hatha yoga* sia estremamente pericoloso". **[20]**

Se un cristiano ortodosso vuole fare esercizio fisico, può nuotare, fare jogging, escursioni, camminate, fare esercizi di stretching, aerobica, o Pilates. **[21]** Questi sono alternative sicure allo yoga. Possiamo anche offrire prosternazioni davanti a Dio. La Chiesa non vuole che nessuno di noi sia malato o infelice. Dovremmo fidarci delle prescrizioni della nostra Madre Chiesa e seguirle nel miglior modo che la nostra capacità, e la grazia di Dio, permettono. Nessuno dovrebbe provare a prolungare la vita del corpo a scapito dell'anima.

Soprattutto, non dobbiamo fidarci del nostro giudizio. Dobbiamo rendere conto a qualcuno.

Confida nel Signore con tutto il cuore e non appoggiarti sulla tua intelligenza. **[22]**

Come cristiani ortodossi, sappiamo che le azioni dei nostri corpi, come gli inchini, le prosternazioni e il segno della croce hanno un rapporto sullo stato della nostra anima di fronte al vero Dio. Perché mai dovremmo copiare azioni corporee che per secoli sono state direttamente connesse con l'adorazione dei demoni? Tali azioni potrebbero avere gravi conseguenze sia sulla nostra anima sia sul corpo, che appartengono a Cristo.

Cerchiamo di essere prudenti come serpenti e semplici come colombe. **[23]**

Per commenti e domande l'autore Joseph Magnus Frangipani può essere contattato a Joseph.Magnus9@gmail.com

Note

[1] La *reincarnazione* è il concetto che l'anima si sposta in un altro corpo, spirituale, umano o animale dopo la morte biologica. Il *karma*, una dottrina fondamentale come la reincarnazione nell'induismo e nel buddismo, è il principio in cui le intenzioni e le azioni di un individuo influenzano il futuro. Il *karma* elimina Dio dal quadro, mettendo al centro sé stesso come il proprio salvatore. Il *samsara* è il ciclo di ripetizione di nascita, vita e morte.

[2] Lo *sciamanesimo* è una pratica pericolosa che coinvolge la canalizzazione (possessione) di spiriti benevoli e malevoli, impiegando una trance farmaco-indotta ed evocando spiriti guida, presagi, e predizioni con ossa umane o animali. Il *Bon* era un'antica religione panteistica immersa in numerologia, astrologia, divinazione, sacrificio di animali e la magia. Questi elementi esistono ancora all'interno di molte scuole del buddismo.

[3] La *kundalini*, una componente essenziale ma pericolosa dello yoga, è raffigurata come un serpente arrotolato alla base della spina dorsale, risvegliato attraverso le posizioni yoga e la meditazione. La presenza dell'energia *kundalini* 'risvegliata', chiamata anche Shakti, si dice che unisca i praticanti con Shiva, il creatore e dio dello yoga. L'apertura di vari *chakra* - o punti di pressione spirituali - in tutto il corpo per mezzo di posture fisiche (*hatha yoga*) e della meditazione (*raja yoga*) facilita questo risveglio. I sintomi associati con il risveglio della *kundalini* comprendono stati di coscienza alterati, aumento della pressione nel cranio, spasmi, aumento della pressione sanguigna, estremo desiderio sessuale, torpore emotivo, e altro ancora.

[4] La *Bhagavad-Gita*, o 'Canzone del beato,' è un dialogo tra il dio indù Krishna e un guerriero per quanto riguarda *bhakti* (lo yoga devozionale), *jnana* (la 'liberazione' attraverso la conoscenza) e *dharma*, o responsabilità spirituale personale. Le *Upanishad* sono scritti mistici vedici circa la natura della realtà e realizzazione finale. I *Sutra* sono insegnamenti tipicamente consegnati dal Buddha o da saggi indù.

[5] Ci sono molte "scuole" o "braccia" dello yoga che si adattano ai diversi tipi di praticanti. Per esempio, i quattro classici o principali tipi di yoga sono: *jnana yoga* (lo yoga della conoscenza diretta), *bhakti yoga* (lo yoga della devozione), *karma yoga* (lo yoga dell'azione), e *raja yoga* (il percorso 'reale', che comprende *Hatha*, *Tantra*, *Laya*, *Kundalini* vera e propria, e altre forme dello yoga).

[6] Un *rinpoche* è riconosciuto come un insegnante reincarnato e compiuto del buddismo.

[7] San Paolo si riferisce a satana come al "principe delle potenze dell'aria" in Efesini 2:2.

[8] Sanscrito per "tu sei quello", che appare nelle *Upanishad* e nei successivi testi yogici e vedici. La frase significa che il praticante è identico alla Realtà Ultima, o a un dio, o a Dio.

[9] Il movimento New Age, come l'induismo, è difficile da definire, ma è generalmente associato, ma certamente non limitato, allo gnosticismo, alla Wicca, alle trance e 'realizzazioni' indotte da farmaci occulti, allo sciamanesimo, agli UFO, ai cristalli, al politeismo matriarcale e al movimento LGBT, ma rifugge dal cristianesimo ortodosso.

[10] Un regalo da parte degli operai alla cattedrale di san Michele Arcangelo a Sitka, in Alaska, quest'icona taumaturgica di eccezionale bellezza è infatti una finestra verso il cielo.

[11] *The Guardian*, sabato 4 marzo 2006.

[12] Dru Sefton, "Is Yoga Debased by Secular Practice?", *Newhouse News*, 15 luglio 2005,

<http://www.freerepublic.com/focus/f-religion/1445950/posts>

[13] *Ibid.*

[14] Stephen Cote, "Standing Psychotherapy on Its Head," *Yoga Journal*, maggio/giugno 2001, p.104. <http://michaeltalbotkelly.com/standing-psychotherapy-on-its-head/>

[15] *Orthodox Dogmatic Theology*, pag. 323

[16] *Shaktipat* è il conferimento di energia spirituale demoniaca con una parola, uno sguardo, un pensiero o un tocco. *La preghiera* dice: Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di me peccatore.

[17] Efesini 6:12

[18] 2 Corinzi 6:14

[19] 2 Corinzi 11:14

[20] 19 La *Sandilya Upanishad* dà avvertimenti simili. Cfr. *Seven Schools of Yoga*, di Ernest Wood, pp. 78-79.

[21] Il metodo *Pilates* è un'alternativa allo yoga perfettamente sicura e appropriata. Come sistema di salute mentale che favorisce la flessibilità, la forza e la focalizzazione, il Pilates è una routine condizionata che enfatizza la coordinazione, l'equilibrio e la respirazione. Gli studi hanno dimostrato che anche gli esercizi di stretching sono una valida alternativa allo yoga nel trattamento del mal di schiena.

[22] Proverbi 3:5

[23] Matteo 10:16