



Le rivelazioni di Cristo

La promessa dell'Immortalità

INDICE

Capitolo Uno: Introduzione.....	3
Capitolo Due: La reincarnazione, la Coscienza Cristica e il Cristo orientale.....	6
L'incarnazione, Kriyananda.....	6
L'unigenito del Padre: perché?, Kriyananda.....	16
Dio può essere conosciuto?, Kriyananda.....	22
Chi è questo figlio dell'uomo? Kriyananda.....	27
Lo scopo della religione, Kriyananda.....	33
Figlio dell'uomo o Figlio di Dio? Kriyananda.....	40
Il mistero dell'avatar o incarnazione divina, Kriyananda.....	43
Capitolo Tre: La reincarnazione, la Coscienza Cristica e il Cristo orientale.....	44
Perché la luce non può essere compresa dalle tenebre?, Kriyananda.....	44
L'inizio di tutto, Kriyananda.....	48
Nel cuore del silenzio, il Verbo eterno, Kriyananda.....	56
Dio è presente perfino dove c'è l'ignoranza?, Kriyananda.....	57
La luce redentrica, Kriyananda.....	58
Capitolo Quattro: Maya, Santana, la tentazione.....	59
Come cadono i devoti, Kriyananda.....	59
Satana esiste? Kriyananda.....	68
Il potere della serpente, Kriyananda.....	74
Perché i devoti cadono? Kriyananda.....	81
La cosa di cui c'è bisogno, Kriyananda.....	82
Azione o comunione interiore?, Kriyananda.....	90
Capitolo Quinto: La via interiore della realizzazione del Sé.....	114
La via interiore del pellegrinaggio, Kriyananda.....	114
L'autostrada della spina dorsale, Kriyananda.....	122
Lezione sulla Reincarnazione, Yogananda.....	129
Capitolo Sesto: La guida spirituale. La risurrezione. La via della perfezione.....	139
La necessità di un Salvatore personale, Kriyananda.....	139
La Risurrezione e il significato delle prove divine, Kriyananda.....	151
Resurrezione per ogni anima, Kriyananda.....	158
La via ci chiama, Kriyananda.....	159
Opere che conducono alla perfezione, Kriyananda.....	166
Siate voi dunque perfetti! Kriyananda.....	171
Siamo figli della Luce, Kriyananda.....	177

Capitolo Uno: Introduzione

Come interpretare la vita e gli insegnamenti del grande maestro Gesù, il cui appellativo “il Cristo” significava “l’unto di Dio”? La tradizione ci offre due tipi di approccio, il primo basato sull’autorità della Chiesa, il secondo sull’analisi storica, un metodo che gli studiosi cristiani hanno applicato negli ultimi tempi ad alcuni testi rinvenuti di recente.

Esiste comunque un altro approccio, meno conosciuto ma più affidabile di qualunque altro: studiare gli scritti e le parole di quei santi che hanno comunicato direttamente con Cristo e con Dio in profondi stati di estasi o, meglio ancora, vivere e studiare con loro. Persone come queste sono veri maestri spirituali. Presenti in ogni paese, tradizione religiosa e ambito sociale, hanno insegnato la Verità a partire dalla loro profonda realizzazione interiore. Quando sono stati liberi di esprimersi, l’impatto che hanno suscitato è stato ampio e profondo. Sfortunatamente, però, in molti casi la libertà di parola è stata loro negata, e sono stati costretti a sottomettersi al controllo dei loro superiori religiosi, che consideravano la propria autorità come un supremo diritto ricevuto da Dio.

Tutti i veri santi – coloro cioè che hanno raggiunto i più elevati traguardi spirituali – hanno confermato, in modo diretto o indiretto, gli insegnamenti di Gesù Cristo, affermando in forma simile la stessa verità. I santi cristiani desiderano sostenere la propria Chiesa e solitamente considerano un dovere spargere semi di armonia, non di dissenso. D’altro canto, ci sono stati momenti nella Storia in cui un santo ha ricevuto l’incarico divino di correggere un grave errore, o anche più di uno.

Le difficoltà che i santi hanno dovuto affrontare da parte dell’autorità della Chiesa sono state causate – comprensibilmente, ma al tempo stesso sfortunatamente – da quei membri che in seno al clero erano piuttosto degli amministratori e raramente, o forse mai, dei santi. Costoro hanno fatto di tutto perché fosse necessaria la loro approvazione prima che chiunque – in particolare qualcuno meritevole – potesse insegnare le verità spirituali. Il fatto stesso che alcuni cristiani fossero anche santi era percepito, per lo meno mentre essi erano ancora in vita, come una minaccia nei confronti dell’autorità istituzionale. L’interesse principale delle autorità ecclesiastiche è appurare se qualcuno apparso all’improvviso come un santo stia predicando la verità o l’eresia.

San Francesco d’Assisi, la cui santità era certamente dovuta al grande amore per Dio e alla profonda comunione con Lui, è stato acclamato dalla Chiesa cattolica come un proprio vero figlio. La Chiesa si è così assunta il merito della santità di Francesco, attribuendola al fatto che egli si era mostrato umilmente obbediente alle autorità ecclesiastiche.

Qualunque santo della storia cristiana che abbia parlato di verità non sancite dalla Chiesa, o vi abbia anche solo accennato, è stato punito e in molti casi scomunicato. Tra questi ultimi figura ad esempio il tedesco Meister Eckhart, il quale (per sua fortuna) morì prima che la notizia della punizione potesse raggiungerlo.

San Giuseppe da Copertino, dal quale si ricavano per ricevere ispirazione e benedizioni perfino i reali europei, si comportava in modo ortodosso in tutto ciò che diceva e faceva; compiva però ripetutamente il miracolo della levitazione, mettendo così in imbarazzo i suoi superiori, che erano molto meno santi. Dopo quindici anni di vera e propria prigionia nei suoi appartamenti all’interno della Basilica di Assisi, egli fu portato via di nascosto nel cuore della notte e condotto in un piccolo monastero sperduto. Questo accadde non una sola volta, ma ripetutamente, non appena la gente scopriva il luogo in cui si trovava.

Un monaco claretiano di mia conoscenza che viveva a Los Angeles, in California, e che godeva della reputazione di possedere il dono dell’ubiquità, fu trasferito in gran segreto in una

casa dello stesso ordine in Spagna. I cattolici stessi descrivono questa pratica di allontanamento silenzioso come un “imprigionamento”.

A Therese Neumann, la grande santa cattolica vissuta in Baviera che aveva ricevuto le stimmate, il vescovo proibì per qualche tempo perfino di ricevere visite.

A Padre Pio, invece, fu vietato per un periodo di celebrare la messa. Sempre riguardo a questo santo, un mio amico italiano che viveva a Roma una volta gli fece visita e, durante la confessione, gli rivelò di praticare il Kriya Yoga (una tecnica di meditazione portata in Occidente dal mio grande Guru, Paramhansa Yogananda).

«Taci!» si affrettò a rispondere il santo. «Non devi parlare di queste cose». Poi aggiunse: «Comunque, stai facendo la cosa giusta».

Ci sono due grandi svantaggi nel dover sottostare all'autorità suprema di una Chiesa. Il primo è che l'impegno delle Chiese è volto innanzitutto – e inevitabilmente – a rafforzare la propria supremazia come rappresentanti di Cristo. Di conseguenza, esse non possono essere obiettive nei confronti di concetti che, ai loro occhi, rappresentano una minaccia per quella supremazia.

Il secondo svantaggio è una conseguenza del primo: se esercitata in modo troppo severo, l'autorità della Chiesa riduce gli insegnamenti religiosi a una debole eco delle verità divine che essi proclamano. L'acqua non può fluire più in alto della sua fonte. Quando le istituzioni ecclesiastiche si ergono a unica fonte della verità – sebbene in effetti la verità stessa possa solo scorrere attraverso di loro – il flusso della verità viene bloccato. Ovviamente, le Chiese non affermano mai di essere quella fonte, ma sostengono piuttosto di rappresentare la Verità di Cristo. Ciò nonostante, il potere degli insegnamenti che esse divulgano si affievolisce, trasformandosi da una potente cascata in un debole gorgoglio.

Il fine che mi prefiggo scrivendo questo libro è di presentare gli insegnamenti di Gesù Cristo così come furono proclamati da uno dei grandi santi e maestri spirituali dei nostri tempi, Paramhansa Yogananda, che venne inviato da Dio in Occidente con il compito di riportare gli insegnamenti di Cristo alla loro gloria originaria.

Vi è un altro impellente motivo per cui questo libro è stato scritto. Agli attacchi contro il Cristianesimo – come la semplificazione degli insegnamenti da parte dei teologi (un fenomeno che la religione cristiana ha dovuto a lungo sopportare e al quale per lo meno è riuscita a sopravvivere), o come le aspre critiche da parte dei consueti nemici della religione, vale a dire le scienze della materia – se ne è aggiunto di recente uno nuovo e apparentemente terribile, sebbene in realtà da un punto di vista spirituale risulti inoffensivo. Fin da quando sono stati rinvenuti in luoghi nascosti antichi documenti, alcuni dei quali sembrano mettere in dubbio le tradizionali percezioni giunte a noi dai tempi remoti, gli studiosi hanno sferrato un'offensiva contro le fondamenta stesse del Cristianesimo. Più di recente, inoltre, certi romanzi hanno sollevato dei dubbi, frutto di pure invenzioni, su alcune vicende e affermazioni fondamentali fatte da Gesù, distorcendole al punto da renderle irriconoscibili.

Solo un maestro spirituale veramente illuminato, che proclami di nuovo le profonde verità contenute originariamente nei divini insegnamenti di Cristo, potrà avere l'autorevolezza necessaria per sventare attacchi come questi, che giungono da ogni lato come sciame di calabroni. Poiché nel Cristianesimo i santi non sono stati liberi di esprimere le proprie percezioni della Verità, è importante e urgente che un maestro spirituale illuminato giunga dall'esterno del mondo cristiano, per proclamare ancora una volta le rivelazioni di Cristo dal più alto livello di percezione interiore, in modo chiaro, forte e libero da ogni forma di controllo.

All'interno della Chiesa cattolica la lealtà nei confronti delle autorità religiose è sempre stata premiata. Al contrario, la disobbedienza, il dissenso e la slealtà sono stati puniti, più o meno severamente a seconda dei tempi. Coloro che si sono dimostrati leali hanno spesso ottenuto come

ricompensa lodi, favori e perfino promozioni, sia in campo religioso che mondano. Di conseguenza, i fedeli si sono sentiti stimolati a dimostrare con sempre maggiore zelo la fermezza della propria lealtà. Così, nella loro mente, hanno a poco a poco “promosso” Gesù Cristo da grande maestro spirituale a un essere più elevato di qualunque altra cosa immaginabile: il Maestro Assoluto, l’“unigenito di Dio”.

Pochi hanno osato contestare questa affermazione. Perfino le proteste dei cristiani più sinceri sono state messe a tacere dall’onnipotenza della Chiesa e hanno finito così con l’essere escluse dai resoconti degli storici cristiani. In verità, era già chiaro fin dall’inizio che il dogmatismo avrebbe prevalso.

Per evitare che qualcuno possa pensare, per quello che ho scritto finora, che il mio atteggiamento nei confronti di Gesù Cristo nasconda in realtà disinteresse e distacco, vorrei chiarire fin dall’inizio, in modo inequivocabile, che credo con tutto il cuore nella sua divinità. Ciò che invece respingo è l’affermazione che egli fu il solo figlio di Dio, e quindi la sua unica progenie. Chiarirò questo punto di vista attraverso gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, del quale ho l’onore di essere un umile discepolo.

Molti saranno i temi affrontati in questo libro, poiché la visione che presenterò sarà quella di Yogananda, ed essa affronta – in modo ampio e profondo – ogni aspetto dell’insegnamento di Cristo.

--Tratto dal libro Le Rivelazioni di Cristo da Swami Kriyananda

Capitolo Due: La reincarnazione, la Coscienza Cristica e il Cristo orientale

L'incarnazione, Kriyananda

Il più grande mistero della teologia cristiana è forse quello dell'incarnazione. Gesù, sebbene umano, è anche considerato il Figlio di Dio. Una prima sfida alla sopravvivenza stessa della cristianità si incentrò proprio su questo punto; fu lanciata nel quarto secolo dopo Cristo da Ario, un eminente teologo greco che provocò una grave frattura nella Chiesa, affermando che Gesù era solo un uomo e non poteva quindi essere il figlio di Dio. Se l'Arianesimo fosse stato universalmente accettato – e quasi lo fu – Cristo sarebbe diventato poco più che una leggenda, e i suoi insegnamenti sarebbero stati studiati come una filosofia, al pari di quelli di Epiteto e Marco Aurelio.

La divinità di Cristo non ha rappresentato un problema solo per i cristiani. Gli ebrei hanno visto in questa dottrina una contraddizione del principio fondamentale della loro religione: *«Ascolta, Israele: il Signore Dio nostro è l'unico Signore»*. Come può l'unico Dio – si chiedono – essere anche trino? Come può Gesù Cristo, un essere umano, appartenere a quella presunta Trinità divina come Figlio del Dio Infinito? Ancora oggi, per gli ebrei, questo è un insegnamento idolatro.

Talvolta, quando ci si trova di fronte a paradossi di questo tipo, può essere utile considerare come siano stati affrontati in altre religioni, perché nella saggezza non può esservi controversia. Come ha detto Paramhansa Yogananda: *«Gli sciocchi litigano; i saggi discutono»*. Due religioni possono a volte sembrare diverse in alcuni punti essenziali, mentre una terza, che affronta l'argomento da un'altra angolazione, rivela che il disaccordo è solo il risultato di un condizionamento culturale, o che può essere ricondotto a una semplice questione di definizioni. Le differenze, in altre parole, non sono fondamentali. Coloro che alimentano le controversie religiose sono privi di comprensione spirituale. La verità, infatti, proprio come Dio, è una. Due sue manifestazioni non possono contraddirsi a vicenda. Le differenze possono emergere solo nell'applicazione della verità, che può variare a seconda delle circostanze. Se insorge una contraddizione fondamentale, questa può solo essere dovuta alla più comune delle manchevolezze umane: l'errata comprensione.

Per mettere alla prova la verità di un insegnamento religioso, poniti per prima cosa questa domanda: *«È coerente con le più elevate tradizioni religiose di ogni epoca?»*. Se la risposta è sì, chiediti ancora: *«Questo insegnamento è vibrante di potere spirituale? Emanava un' "aura" di autorità divina?»*. Nelle opere veramente spirituali risuona una divina convinzione, che non può essere costruita semplicemente con l'abile uso delle parole. Al contrario, non c'è alcun vibrante potere nei falsi insegnamenti, che sono vaghi e privi di convinzione e non emanano alcuna "aura", se non, forse, una sorta di nebbia cinerea. I falsi insegnamenti, infine, lasciano intravedere che il loro scopo è di fare colpo sulle persone, non di elevarle.

Paramhansa Yogananda raccontò la storia di un uomo, di cui non fece il nome, che scrisse un trattato religioso spinto dall'"ispirazione" di una forte immaginazione. Desideroso di vedere accettato il suo trattato come Scrittura, lo seppellì sotto un albero e aspettò il momento propizio. Quindici anni dopo, annunciando di essere stato visitato dagli angeli, guidò alcune persone in quel luogo, scavò con una vanga e "scoprì" il manoscritto che lui stesso aveva sepolto anni prima. Ora il suo scritto aveva acquisito una certa patina di antichità. *«Una rivelazione!»* esclamò l'uomo, e i suoi discepoli, colti da timore reverenziale di fronte a questo "miracolo", si fecero sempre più numerosi. La loro "fede", tuttavia, non era che una pia supposizione e non conferiva in alcun modo validità al manoscritto.

Ovviamente, chiunque desideri scrivere una nuova Scrittura non potrebbe sbagliare di molto dicendo alle persone di essere umili, oneste e amorevoli nei confronti di tutti. Anzi, si sentirebbe quasi obbligato a includere nel suo trattato ingiunzioni di questo tipo. Si può presumere con certezza, comunque, che la “rivelazione” di quell’uomo contenesse qualcosa in più di alcune verità scontate; altrimenti, perché mai l’autore si sarebbe preso la briga di fare tutto ciò? Deve aver sentito l’esigenza di aggiungere qualche “extra”, per rendere il tutto ancora più stupefacente. Ci si può immaginare che la sua “Scrittura” si elevasse fino alle rarefatte atmosfere della pura fantasia, includendo forse descrizioni dettagliate del paradiso e dello “stile di vita” lì, nell’“eternità”. Non c’è invece da aspettarsi che il manoscritto fornisse consigli pratici su come progredire spiritualmente o come trascendere l’aspetto fenomenico e sperimentare l’unione con Dio, poiché le menti che si sentono ispirate dalle meraviglie eteriche trovano ben pochi stimoli per la loro immaginazione nella praticità spirituale.

È importante misurare le affermazioni spirituali con il metro della loro conformità alla tradizione sacra. Per questo motivo Gesù citava spesso le Scritture, dimostrando non solo che la sua venuta era stata preannunciata nelle antiche profezie, ma che gli insegnamenti dei profeti coincidevano con i suoi. Non aveva veramente bisogno dei profeti per avvalorare i suoi insegnamenti, che aveva ricevuto direttamente da Dio, ma li citava per convincere chi aveva bisogno di rassicurazione che quanto insegnava era radicato nella tradizione.

Il vero insegnamento religioso è simile per molti versi alla scienza moderna. Entrambi, ad esempio, sono fedeli alla verità; entrambi fanno affidamento sull’esperienza diretta, piuttosto che sulle dicerie. La tradizione, inoltre, è importante in entrambe le discipline: le novità vengono considerate con scetticismo finché non sono dimostrate dall’esperienza. Da questo punto in poi, le due discipline prendono strade diverse, poiché la religione insiste sul fatto che la vera conoscenza non dipende da una scoperta progressiva, ma dalla saggezza eterna. Le verità divine, a differenza dei fatti scientifici, non sono fenomeniche, ma immutabili, eternamente esistenti nel cuore stesso dell’essere. Gli insegnamenti di Gesù Cristo possono essere stati una “novità” per gli illetterati spirituali di quel tempo, ma non erano rivoluzionari. Come egli stesso affermò: *«Non pensate che io sia venuto ad abolire la Legge o i Profeti; non son venuto per abolire, ma per dare compimento» (Mt 5,17).*

Oggi, le persone sono diventate sempre più consapevoli di altre culture e tradizioni spirituali, e del fatto che molti degli insegnamenti di Gesù Cristo e dell’Ebraismo sono principi fondamentali anche di altre religioni. In effetti, sta diventando evidente che molte religioni sono d’accordo su numerose questioni.

Che cosa dire, allora, degli aspetti sulle quali sono in disaccordo? Si tratta di divergenze apparenti o reali? Fondamentali o solamente superficiali?

La sfida ebraica al Cristianesimo sulla questione della divinità di Cristo è certamente un esempio interessante. Come vedremo, è un disaccordo solo apparente, una semplice questione di definizioni, poiché in verità, quando questa asserzione cristiana è intesa correttamente, diventa chiaro che non esclude nessun’altra religione.

La ricerca di un nuovo punto di vista al di fuori della tradizione giudaico-cristiana ci porta a trovare una soluzione nelle Scritture indiane. Gli insegnamenti dell’Induismo non contraddicono in alcun modo il credo cristiano della divinità di Gesù Cristo, né l’obiezione ebraica a tale credo. L’Induismo amplia quell’insegnamento, mostrando che l’incarnazione divina è una verità universale e non si oppone in alcun modo alla dottrina che sostiene che *«Il Signore è uno»*.

«Allah ho akbar!» esclamano i musulmani: *«Dio è uno!»*. La Bhagavad Gita lo ha affermato tanto tempo fa: Dio è uno, senza secondo, senza forma e indivisibile. Quella Scrittura prosegue dichiarando che lo Spirito Supremo, nel creare l’universo, assume l’apparenza della forma. Tutto ciò che esiste è una manifestazione della coscienza di Dio; non c’è nulla, in nessun

luogo, tranne quella coscienza. La creazione nasce da un'infinità di pensieri sulla superficie, per così dire, della mente del Creatore.

La luce divina risplende nel cuore della materia, più o meno come la luce del sole che brilla su un numero infinito di finestre. Alcune di esse sono annerite dalla fuliggine dell'inerzia e sono completamente opache; la sola traccia di luce solare che rimane è il calore sul vetro.

Gradualmente, attraverso il processo evolutivo, la fuliggine viene rimossa e la consapevolezza comincia a risplendere attraverso i vetri.

Negli stadi iniziali dell'evoluzione, la consapevolezza è ancora fioca; il processo di pulizia è quindi lento. Con l'acuirsi della consapevolezza, il processo si accelera. All'inizio, la luce del sole è visibile nelle finestre non come luce, ma solo come un attenuarsi dell'oscurità.

Un po' alla volta, l'evoluzione rimuove la fuliggine dal vetro e la consapevolezza si manifesta con sempre maggiore chiarezza. L'espressione istintuale delle forme animali inferiori si evolve in livelli superiori di intelligenza, finché finalmente, nell'uomo, è caratterizzata dall'ego e da un'intensa autoconsapevolezza. Tuttavia, finché l'essere umano non sviluppa la consapevolezza spirituale, le sue "finestre" rimangono offuscate, con i vetri traslucidi ma non trasparenti. Quei vetri sembrano risplendere di luce propria: è per questo che la consapevolezza intelligente degli esseri umani sembra essere interamente loro.

Quando la consapevolezza spirituale si sviluppa, tuttavia, le finestre diventano trasparenti. A quel punto, appare evidente a chi è spiritualmente sensibile che la coscienza espansa dei santi non può essere soltanto loro.

Le vetrate istoriate delle chiese cristiane sono un simbolo della grazia divina che filtra attraverso la coscienza umana. La coscienza dell'ego, rappresentata dal colore delle vetrate, diviene sempre più tenue fino a raggiungere, nel caso dei grandi maestri spirituali, la trasparenza. I maestri trasmettono il pieno fulgore della luce del sole.

Alla maggioranza degli individui un maestro sembra simile agli altri esseri umani: semplicemente una finestra, cioè un corpo fisico. Di solito, comunque, essi percepiscono in lui dei poteri fuori dal comune; chi è spiritualmente evoluto vedrà in lui quella luce che *«illumina tutti gli uomini»*. La luce può apparire come una vera e propria aureola attorno al capo, come nelle classiche raffigurazioni dei santi, o anche intorno a tutto il corpo. Paramhansa Yogananda, parlando dell'aura di Sri Yukteswar, disse che in una certa occasione riempiva l'intero treno su cui il grande guru stava viaggiando.

La Bibbia, in modo piuttosto indiretto, esprime la stessa verità. Nel primo capitolo del Vangelo secondo Giovanni, la natura essenziale di Gesù viene descritta come impersonale. Giovanni lo descrive più avanti anche come umano, mostrando che impersonale e personale sono aspetti della stessa realtà. Nei versi 6–12, Giovanni dice:

«Venne un uomo mandato da Dio e il suo nome era Giovanni. Egli venne come testimone per rendere testimonianza alla luce, perché tutti credessero per mezzo di lui. Egli non era la luce, ma doveva render testimonianza alla luce. Veniva nel mondo la luce vera, quella che illumina ogni uomo. Egli era nel mondo, e il mondo fu fatto per mezzo di Lui, eppure il mondo non lo riconobbe. Venne fra la sua gente, ma i suoi non l'hanno accolto. A quanti però l'hanno accolto, ha dato potere di diventare figli di Dio».

Questa distinzione tra Giovanni Battista, il santo, e Gesù, il Cristo, è fondamentale. Giovanni aveva raggiunto un alto livello di spiritualità; la sua coscienza era assorta nella contemplazione della luce interiore e poteva pertanto *«renderne testimonianza»*, vale a dire, parlarne con autorevolezza. Giovanni, tuttavia, non aveva ancora immerso la sua coscienza in quella luce, al punto da comprendere di non avere un'esistenza separata da essa.

Gesù, invece, aveva raggiunto lo stato di perfezione assoluta. Nel suo intimo, aveva compreso di essere uno con la luce di Dio. La sua autoconsapevolezza era dunque infinita; Gesù, l'uomo, era unito in coscienza all'onnipresente Cristo.

È importante comprendere che l'unione cosciente con Dio non era solo una prerogativa di Gesù Cristo. Egli, piuttosto, rappresentava il potenziale eterno di ogni anima. L'unione divina è il destino finale di tutti noi, in quanto Sue manifestazioni. All'infuori di Dio non può esistere nessun'altra realtà. Gesù non fu mandato per incutere timore reverenziale nei cuori delle persone con la sua grandezza, ma per ricordare loro la potenziale grandezza di ognuno in Dio.

La distinzione tra Gesù, l'uomo, e l'infinita Coscienza Cristica è ulteriormente spiegata in questo passo. Sebbene la natura umana si senta naturalmente attratta da Gesù, l'essere umano perfetto, il Vangelo sottolinea che egli era molto più di quanto sembrava: *«La luce vera, quella che illumina ogni uomo»*. Poiché la luce divina *«illumina ogni uomo»*, ognuno di noi ha la responsabilità divina di realizzare in quella luce l'essenza del proprio essere.

È significativo che questo passo non nomina Gesù, mentre nomina invece Giovanni Battista. *«Egli era nel mondo, e il mondo fu fatto per mezzo di Lui, eppure il mondo non lo riconobbe»*. Il *«mondo»* conosceva Gesù, l'uomo. Ciò che il Vangelo sta dicendo è che Gesù, nella sua realtà divina, non era quello che i suoi contemporanei vedevano con i loro occhi. Le persone lo vedevano come il figlio di Giuseppe e Maria: pochi furono in grado di riconoscerlo come il Figlio del Padre Infinito. Era la percezione limitata che la gente aveva di Gesù che lo spinse a dire, in una certa occasione: *«Prima che Abramo fosse, Io Sono»* (Gv 8,58).

In un altro passo, Gesù afferma: *«Chi ha visto me ha visto il Padre»*. Questa affermazione era fatta non in riferimento al suo corpo fisico – che tutti, perfino i suoi giudici e carnefici, potevano vedere chiaramente – ma alla sua anima. Solo qualcuno spiritualmente evoluto poteva percepirlo nella sua natura spirituale, della quale il corpo era solo una veste. Soltanto alcune persone ebbero quindi la benedizione di vederlo come uno con il Padre.²

«Venne fra la sua gente, ma i suoi non l'hanno accolto». Ci si chiede: chi erano *«i suoi»*? Fin dai tempi antichi gli ebrei si sono considerati “il popolo eletto del Signore”. Questo non significava che fossero i favoriti di Dio, sebbene alcuni di loro possano averlo creduto. Erano stati scelti, piuttosto, per il loro desiderio di servire Dio. Paramhansa Yogananda ha detto: *«Dio “sceglie” coloro che Lo scelgono»*. Gli ebrei, come nazione, avevano deciso di porre Dio al primo posto nella loro vita. Era questa scelta a separarli dagli altri popoli che, se mai si interessavano a tali questioni, pregavano per l'appagamento dei loro desideri terreni e si preoccupavano ben poco di servire Dio, se non per ottenere in cambio qualche favore da Lui.

Essere gli eletti del Signore non significa crogiolarsi in eterno nelle benedizioni celesti, mentre gli altri “tirano la carretta” e faticano come muli. Niente affatto! Invece di trovare sollievo dalle comuni prove della vita, si scopre a volte che queste diventano più severe. Scegliere Dio significa accettare volentieri il compito dell'autopurificazione, così da potersi innalzare fino alle più alte vette spirituali. Significa purgare il cuore da ogni desiderio e attaccamento terreno. La volontà di Dio per noi è che rivendichiamo il nostro eterno stato di unione con Lui.

Questo non significa che vivere per Dio sia, spiritualmente, una sorta di “Plotone d'assalto della luce” o una missione da kamikaze giapponesi! Sono infinite le benedizioni che riceviamo sul sentiero spirituale. Perfino le prove diventano sempre più facili da sopportare.

Vi è spesso, all'inizio, una sorta di “luna di miele” spirituale, quando l'anima sperimenta un costante flusso di grazia. Di solito, a quel punto, si giunge in una “terra di nessuno”, in cui il ricercatore scopre di dover lavorare duramente su se stesso. Solo in seguito il flusso di grazia si fa nuovamente sentire, accompagnato da un'infinita dolcezza. Da quel momento in poi, le prove stesse sembrano quasi prive di importanza.

Quando una persona si dedica a Dio e si rifiuta di continuare ad adorare l'“idolo” del materialismo, il corso della sua vita cambia drasticamente. Dio, infatti, chiede che Gli si offra tutto ciò che si ha e si è. È un processo impegnativo, e i novizi spirituali possono non rendersi conto di quante poche rassicurazioni riceveranno per il loro ego. Il progetto di Dio per noi, infatti, è quello che Gesù ha espresso nel suo comandamento ai discepoli: *«Siate voi dunque perfetti, come è perfetto il Padre vostro celeste» (Mt 5,48).*

Se il nostro amore per Dio è sincero, Egli ci aiuterà a liberarci da ogni illusione, per poter diventare impersonali come Lui nella nostra visione della vita, distaccati dalle cose di questo mondo e capaci di un amore infinito.

Il devoto naturalmente si chiede: *«Come posso “amare Dio con tutto il mio cuore” e al tempo stesso amarLo in modo impersonale?»*. Paramhansa Yogananda ha spiegato questo apparente paradosso, dicendo che dobbiamo considerare ogni aspetto di Dio che ci è caro come un'espressione dell'Infinito. Ha suggerito inoltre di contemplare la coscienza infinita specialmente negli occhi. Per sviluppare sempre più un “atteggiamento rivolto all'Infinito”, offri di nuovo a Dio ogni benedizione che ricevi da Lui e non tenertela stretta, nemmeno per riconoscenza.

La Storia ci presenta gli ebrei come un popolo ostinato. Sono stati loro stessi, ovviamente, a scrivere la Storia in questo modo: l'autobiasimo è un tratto tipicamente ebraico! Può esserci però anche un'altra ragione per la loro ostinazione, poiché l'importanza attribuita dalla religione ebraica all'assolutezza della legge spirituale deve aver avuto anche l'effetto di irrigidire la loro volontà.

La testardaggine, comunque, era al tempo stesso la loro virtù: la lealtà alla verità li ispirò infatti a consacrarsi alla Verità suprema, Dio. La loro ostinazione divenne però un difetto nel momento in cui li spinse a fare troppo affidamento sulla legge divina, invece di abbandonarsi completamente all'amore di Dio. Col tempo, essi giunsero a identificare la verità con la stretta aderenza alle norme teologiche; così il sentire intuitivo del loro cuore si atrofizzò ed essi divennero intellettualmente fragili, a causa dell'eccessiva razionalità.

Quando la ragione è priva della guida dell'intuizione, tende a vagare liberamente come un cavallo senza redini e finisce spesso per pascolare tra i rovi del dubbio. Il problema non è che il sentimento intuitivo costituisca un ostacolo alla chiarezza di ragionamento; al contrario, la ragione stessa non può sviluppare chiarezza a meno che non sia bilanciata dal sentimento intuitivo. La ragione da sola, sorda com'è ai suggerimenti dell'intuizione, tende ad affidarsi a fatti concreti per trarre le sue conclusioni; così, preoccupandosi di trovare prove materiali, sviluppa spesso una visione materialistica. L'intelletto, se privo delle redini e della guida del sentire intuitivo, vaga lungo gli infiniti sentieri delle domande e delle razionalizzazioni.

Gli insegnamenti di Gesù rappresentarono una sfida ardita a queste tortuose divagazioni intellettuali. Quello che egli dichiarò sovente e con forza era la necessità per ognuno di basare la propria fede sull'esperienza reale.

La sua missione ebbe luogo in un periodo storico in cui gli ebrei si trovavano di fronte a un bivio. Era giunto per loro il momento di riaffermare il proprio destino divino. In effetti, Gesù disse loro: *«Ritornate alla via dell'amore intuitivo. Mantenetevi umilmente aperti ai canali che Dio vi manda e non siate orgogliosi del vostro intellettualismo, o perderete il contatto con la grazia di Dio»*.

La legge di Mosè comandava loro di rifiutare l'idolatria, ma nel corso dei secoli essi l'avevano abbracciata nuovamente, sotto forma di un nuovo tipo di vitello d'oro: l'attaccamento materiale. Fu il materialismo dei rabbini, non la loro fede in Dio, che li spinse a respingere come falso un messia che predicava la supremazia dell'amore e che vagava privo di ogni avere tra la gente comune, piuttosto che procedere in un corteo di regale splendore. Alla fine, un grido si

levò dalla folla: «*Crocifiggetelo!*». I rabbini avevano abbandonato la devozione ed erano più interessati a spaccare abilmente in quattro ogni capello teologico. Insensibili alla grandezza divina di Gesù, videro in lui solamente un sobillatore di folle e una minaccia alla loro autorità sacerdotale.

L'eccessiva dipendenza dalla sicurezza materiale non è compatibile con la fede divina. Come disse una volta Dio nell'aspetto della Madre Divina a Paramhansa Yogananda: «*A chi dono troppo, non dono Me Stessa*».

Quello che gli ebrei si aspettavano da un messia era che fosse un re grande e potente, che scacciasse i romani e restituisse Israele alla sua antica gloria. Invece, ciò che ottennero era molto più di un re: il re di tutti i re! Gli insegnamenti di Gesù, il maestro spirituale, erano destinati alla fine a conquistare Roma. Tuttavia, egli non recitò mai la parte che gli altri si aspettavano da lui: che interesse poteva avere per le loro aspettative? Lui serviva Dio, non l'idolo dell'approvazione popolare! Rifiutò il ruolo di re e si dimostrò completamente diverso da un guerriero esperto nelle arti marziali. Soprattutto i sacerdoti, accecati dall'eccessivo attaccamento alla legge divina, furono incapaci di apprezzare la sua raffinatezza spirituale: solo i puri di cuore possono dare valore, o anche solo percepire, la grandezza nella semplicità. La maggior parte delle persone considera la grandezza in termini di potere terreno. Gesù era venuto nel modo in cui Dio viene all'anima: «*Come un ladro di notte*». Non c'è quindi da stupirsi, considerando l'eccessivo intellettualismo dei rabbini, se essi «*non l'hanno accolto*».

Ciò nonostante, gli ebrei per lo meno desideravano attenersi ai comandamenti divini. Soffrirono per aver rifiutato colui che Dio aveva loro mandato; la Legge in cui credevano in modo così totale doveva riscuotere fino in fondo il suo prezzo. Gli esseri umani non possono determinare l'operato della legge divina. Ogni aspetto della vita è governato da questa legge: la legge di causa ed effetto, o karma, che è infallibile anche se gli uomini non la comprendono.

Qualunque siano le prove che riceviamo nella vita, sono sempre quelle che noi stessi abbiamo attirato. Nella nostra anima, noi riconosciamo le lezioni che abbiamo bisogno di imparare; anzi, a livelli più profondi di quello cosciente, siamo noi stessi a invitarle. Gli ebrei si attenevano alla legge divina in modo troppo restrittivo. Non erano consapevoli dell'altro aspetto della legge, che è l'amore. Per questo motivo, finirono per disperdersi in terre straniere.

Per loro fortuna, comunque, essi mantennero il loro impegno nei confronti della verità divina; inoltre – un merito e al tempo stesso una sfortuna – mantennero la loro forte volontà. Avevano bisogno, come popolo, di diventare più sensibili alla dolcezza dell'amore divino. Dio, comunque, non volta mai le spalle a coloro che Lo cercano con sincerità. Le prove stesse che essi dovettero sostenere attraverso l'operato della legge divina avevano lo scopo di spingerli verso il risveglio finale in Lui. Il loro destino era di soffrire finché non avessero dichiarato con umiltà, come Gesù aveva detto loro di fare: «*Benedetto colui che viene nel nome del Signore*».

Ciò di cui gli ebrei avevano bisogno – e di cui hanno tuttora bisogno, come popolo – era di imparare il più dolce e generoso sentiero della devozione. Oggi, invece di ritagliarsi con risolutezza una nazione affermando che è loro per diritto divino,⁵ dovrebbero comprendere che la vera “terra promessa” è sempre stata interiore, ed è solo simboleggiata esteriormente come una «*terra di latte e miele*». Gesù fece loro notare questa verità con le parole: «*Né si dirà: “Eccolo qui” o: “Eccolo là”; poiché, ecco, il regno di Dio è dentro di voi*» (Lc 17,21). Ahimè, fu in parte proprio la sua insistenza su questa verità a spingerli a rifiutarlo così violentemente.

Bisogna comprendere che gli ebrei non erano affatto gli unici a confondere la gloria spirituale con quella terrena. I cristiani – non tutti, certamente, così come certamente non tutti gli ebrei – si sono macchiati della stessa colpa. Maestose cattedrali sono state costruite per suscitare l'ammirazione degli uomini con la potenza della religione cristiana. Per secoli, i papi hanno tramato per il dominio terreno. Il Cristianesimo si è allontanato molto, in questi duemila anni dalla sua nascita, dal vero “regno” promesso dalla Bibbia. La maggior parte dei cristiani, pur

glorificando Dio esteriormente con solenni processioni e rumorosi inni di lode, ha ignorato completamente la Sua gloria interiore nell'anima.

Paramhansa Yogananda disse in un'occasione: *«Ogni volta che sento l'espressione "Lodate il Signore!", mi fa pensare che Dio sia una ricca signora viziata, che desidera l'adulazione degli altri!»*. Ciò che fa piacere a Dio è soprattutto l'umiltà, dalla quale derivano la calma del cuore e l'espansione dell'identità dell'anima. Egli, comunque, non interferisce mai con il nostro libero arbitrio. Il Cristianesimo, agli inizi della sua storia, abbandonò la pratica della comunione interiore per concentrarsi sulla sontuosità delle cerimonie. I prelati cominciarono a guardare dall'alto della loro importanza sacerdotale le teste chine del loro gregge, pensando solamente a come accrescerne il numero. La legge divina non fa favoritismi. Come ha detto Paramhansa Yogananda, chi cerca l'onore agli occhi degli uomini riceverà disonore. Il fatto che il ministero sacerdotale abbia assunto ai nostri giorni un'importanza piuttosto limitata non è dovuto solo al materialismo di quest'epoca, ma anche alla presunzione del clero nei secoli passati.

Paramhansa Yogananda, una volta, visitò una famosa chiesa in America. Guardandosi intorno, si meravigliò che fosse stata considerata necessaria così tanta arte per adorare Dio. All'improvviso, udì la divina voce interiore che gli disse: *«Preferiresti avere tutto questo e una congregazione di migliaia di fedeli, ma senza di Me? Oppure...»* (e gli fu mostrata una visione di lui stesso seduto a terra sotto un albero, con una manciata di discepoli radunati intorno a sé) *«... preferiresti avere questo, con Me?»*.

«Signore» rispose Yogananda con fervore *«voglio solo Te!»*. Egli diceva spesso alle persone: *«Preferisco un'anima a una folla, anche se amo le folle di anime!»*. Per *«anime»* intendeva coloro che amano Dio.

Nemmeno l'India è cieca al fascino della sontuosità. Gli abati (chiamati mahamandaleshwar) dei grandi monasteri si muovono in imponenti processioni a dorso d'elefante, circondati da uno sfarzo da maraggià. Forse, nelle loro menti, giustificano questo sfoggio come la proclamazione che Dio è il più potente di tutti i re. Le loro motivazioni non sembrano però diverse da quelle della loro controparte sacerdotale in Occidente.

È bene comunque aggiungere che in India una simile pompa cerimoniale non è la norma. L'autore, nel 1959, ebbe occasione di incontrare il capo ereditario di milioni di induisti nell'India del sud. Quest'uomo era abbigliato semplicemente e sedeva a terra sotto una palma, senza alcuna ostentazione. In quel luogo riceveva allo stesso modo poveri e ricchi, con uguale gentilezza e mostrando interesse per il benessere di ognuno. Sebbene costretto dalla sua posizione a difendere l'autorità delle Scritture, il suo modo di fare era fresco, a volte permeato di umorismo gentile, e sempre saggio. Egli non era mai pedante, e dimostrava una totale mancanza di pretenziosità.⁷

Dal punto di vista architettonico, lo spirito dell'India è stato meravigliosamente catturato in un piccolo tempio sulla cima di una collina sovrastante la cittadina di Ranchi. I suoi quattro lati sono aperti al panorama sottostante e il tetto è coronato dalla semplice lettera sanscrita AUM. L'impressione generale è quella di una semplicità senza pretese.

Molte volte, nella storia della religione, Dio è apparso in risposta all'amorevole chiamata dei Suoi devoti. Nella Bhagavad Gita, Krishna afferma:

«Sebbene Io sia senza nascita, immutabile, Signore della Creazione e controllore della Mia natura cosmica, entrando nella Natura indosso la veste cosmica della Mia stessa maya [illusione].

«O Bharata, ogni qualvolta la virtù declina e il vizio predomina, Io mi incarno sulla terra. Assumendo una forma visibile, vengo a distruggere il male e a ristabilire la virtù».

Questo brano parla del mistero dell'incarnazione divina come di un evento che si ripete nella Storia. Nella teologia cristiana, invece, l'incarnazione di Cristo è considerata unica. Gli studiosi hanno quindi dedicato poca energia a riflettere su come gli eventi possano essersi svolti; per loro, era sufficiente che fosse un miracolo. Dal canto suo l'Induismo, poiché insegna che Dio si incarna ripetutamente, ha mostrato maggiore interesse per questo processo. Pur così, la maggior parte degli induisti confonde l'uso che Krishna fa qui del pronome personale con la sua personalità umana, che essi ritengono un'incarnazione di Dio nella forma di Vishnu. Vishnu, a sua volta, viene considerato come un aspetto personalizzato di Dio. Solo all'apice della saggezza induista i grandi maestri hanno spiegato questo processo in maniera più precisa.

Un'incarnazione divina, essi dicono, è una manifestazione dell'infinito. È personale solo nel senso che gli esseri umani ricevono da essa benefici personali, non perché Dio sia una persona.

Può sembrare incredibile che lo Spirito Infinito debba preoccuparsi di bisogni puramente umani. Ciò nonostante, quello Spirito – prevalentemente attraverso l'AUM, l'aspetto di Dio come Divina Madre – ha mostrato tenera preoccupazione per il genere umano molte volte e in molti modi. Il Creatore infinito di infinite galassie è anche l'amorevole Padre-Madre di ognuno di noi. Egli, inoltre, agisce tramite noi nel Suo sogno cosmico ed è quindi, in questo senso, anche personale. Dio risponde a ogni preghiera sincera. Gesù Cristo rivelò l'interesse di Dio per noi nel suo famoso detto: *«Perfino i capelli del vostro capo sono tutti contati»* (Mt 10,30). In effetti, l'onnipresenza implica sia infinitesimale piccolezza sia infinita immensità.

Durante tutto il corso della Storia, Dio ha rivelato Se Stesso in visione ai santi di ogni religione. Si è presentato loro come Padre, Madre, Amico, Amante e perfino – come leggiamo nel racconto di Mosè – come un cespuglio ardente. San Jean Vianney, l'umile prete di una parrocchia di Ars, in Francia, dichiarò una volta: *«Se solo sapeste quanto Dio vi ama, morireste di gioia!»*.

Dio si è manifestato in modo prodigioso sulla terra anche senza assumere una nascita fisica. È apparso ai devoti sinceri durante momenti di pericolo, quando, in modo inaspettato, è arrivato Qualcuno che li ha guidati nella giusta direzione. Dopo qualche secondo, quando essi si sono voltati per ringraziare il loro benefattore, questi era scomparso. Storie come queste possono essere liquidate come falsi miti, ma l'autore ha udito racconti di questo tipo da persone la cui attendibilità, a suo parere, era al di sopra di qualsiasi dubbio.

Manifestazioni fisiche come queste sono comunque transitorie. Il Signore non metterebbe in discussione la legge che Egli stesso ha stabilito, né scavalcherebbe i normali canali, incarnandosi appositamente in una perfezione al di là della legge.

Le visioni, come tutte le esperienze divine, sono i mezzi che Egli usa per ispirare i devoti sinceri. Tuttavia, nessuna visione – e per estensione nessuna incarnazione divina – ha lo scopo di limitare la devozione delle persone soltanto a quella forma.

Dio si è già “incarnato”, in un senso più impersonale, nella manifestazione della Sua creazione. Egli si rivela nel modo più evidente in quei santi che Lo hanno realizzato. A volte, in conformità al divino volere, nasce un grande maestro, che ha già conquistato in precedenti incarnazioni la libertà dell'anima dall'illusione.

La dottrina della reincarnazione non viene trattata né nella teologia ebraica né in quella cristiana. Sia il Vecchio sia il Nuovo Testamento, però, ne parlano. Alcuni riferimenti sono oscuri, per rispetto a coloro che non erano pronti a riceverli. Oggigiorno, le persone si sono più o meno abituate a sentirne parlare e molti la accettano, come disse Hume, come *«l'unica spiegazione cui la filosofia può prestare orecchio»*. Un'approfondita investigazione di tale dottrina ci farebbe deviare dal nostro tema. Ciò nonostante, i passi biblici sono così pertinenti

che è necessario includerne almeno qualche esempio. I seguenti riferimenti, per ora, dovrebbero essere sufficienti.

In Matteo 17,12–13, Gesù dice: *«Elia è già venuto e non l'hanno riconosciuto[...] Allora i discepoli compresero che egli parlava di Giovanni il Battista»*. Era stato profetizzato che Elia sarebbe ritornato. Questo commento di Cristo è inequivocabile.

Di nuovo, in Matteo 11,13–14, Gesù afferma: *«La Legge e tutti i Profeti infatti hanno profetato fino a Giovanni [Battista]. E se lo volete accettare, egli è quell'Elia, che deve venire»*. Queste parole, *«se lo volete accettare»*, suggeriscono che per le persone di quell'epoca il concetto di reincarnazione era controverso.

Nella Genesi 9,6 leggiamo: *«Chi sparge il sangue dell'uomo, dall'uomo il suo sangue sarà sparso»*. Paramhansa Yogananda ha sottolineato che le circostanze oggettive e le «correnti incrociate dell'ego», come lui le definì, possono impedire alla legge di realizzarsi immediatamente. Accade spesso, infatti, che l'effetto boomerang di un peccato venga attivato in un'altra vita. Gli assassini, ad esempio, muoiono a volte di cause naturali e potrebbe dunque sembrare che abbiano gabbato la legge. San Paolo, però, disse: *«Non vi fate illusioni; non ci si può prendere gioco di Dio. Ciascuno raccoglierà quello che avrà seminato»* (Galati 6,7). L'operato della legge cosmica può essere osservato in quelle morti che, in base alla comprensione umana, sembrano ingiuste. La vita non è ingiusta. La legge è infallibile. La giustizia che esige, tuttavia, non tiene in considerazione le aspettative umane. Non ha nulla da dimostrare; semplicemente è.

Di nuovo, in Giobbe 1,21, leggiamo: *«Nudo uscii dal seno di mia madre, e nudo vi ritornerò»*. Giobbe non avrebbe potuto ritornare *«nudo nel seno»*, se non diventando di nuovo un embrione nel ventre della sua prossima madre.

Nell'Apocalisse vengono riportate queste parole di Gesù: *«Il vincitore lo farò sedere presso di me, sul mio trono, come io ho vinto e mi sono assiso presso il Padre mio sul suo trono»* (Ap. 3,21).

Le incarnazioni divine come Gesù nascono con la piena realizzazione di Dio. Tali maestri, con le loro parole e la loro influenza magnetica ed elevante, portano un “mandato speciale” al genere umano: il potere dell'amore divino, che allevia i più pesanti pedaggi della legge karmica. I discepoli sinceri di quei maestri ricevono la grazia della redenzione.

Nessuna onda può esprimere nella sua interezza la vastità dell'oceano. Similmente, nessun essere umano – nemmeno un'incarnazione divina – può definire la totalità di Dio. Se Dio Stesso si incarnasse direttamente, anche quella manifestazione sarebbe necessariamente limitata. Il finito non può mai definire l'infinito.

Inoltre, in base al piano divino, la nostra stessa coscienza deve espandersi all'infinito. Se lo Spirito Supremo si materializzasse sulla terra dichiarando: *«Sono Dio!»*, sarebbe come se – ironicamente – Dio entrasse in scena proprio quando alcuni Suoi figli, avendo raggiunto la perfezione, fossero pronti a servire gli altri in modo divino (quando fossero pronti, cioè, a *«venire in Suo nome»*). Sarebbe come se Egli annunciasse: *«Mi divertivo quando combinavate un sacco di pasticci, ma adesso che alcuni di voi sono saggi, penso che sia arrivato il momento per Me di prendere in mano la situazione»*.

Dio agisce attraverso strumenti coscienti. Questo è vero anche per ognuno di noi. *«Aiutati che Dio ti aiuta»*: la volontà di Dio è che ci evolviamo con le nostre forze, ma con il Suo aiuto e in sintonia con il Suo volere.

Una semplice storiella riassume tutto questo. Un prete irlandese fece visita a un contadino, che gli mostrò la sua fattoria. Alla fine della visita, il prete esclamò: *«Che magnifica fattoria avete creato tu e Dio!»*. Il contadino, compiaciuto da questa lode ma non troppo contento

al pensiero di doverne condividere il merito con qualcun altro, replicò: «Padre, può darsi che lei abbia ragione, ma avrebbe dovuto vedere questo posto quando Dio se ne occupava da solo!».

Senza Dio, l'uomo non può fare nulla. Senza Dio, non potremmo neppure respirare. Dio agisce attraverso di noi, non attorno a noi, per realizzare qualunque cosa noi stessi desideriamo compiere. Se facciamo male un lavoro, è perché non ci siamo ancora sintonizzati con sufficiente sensibilità con la Sua energia e saggezza. Ciò nonostante, consciamente o inconsciamente, viviamo sempre grazie al potere di Dio.

In verità, non è più ispirante pensare che la salvezza possa giungere attraverso qualcuno che l'ha ottenuta dopo lunghi sforzi? Non è la soluzione perfetta imparare da chi ha già percorso il cammino sperimentandone personalmente le difficoltà, da chi, come risultato della sua esperienza, ha familiarità con i trabocchetti e le scorciatoie del viaggio? Che ispirazione ci sarebbe per i nostri sforzi, se la guida ci venisse da una qualche Manifestazione Divina, già di per se stessa onnisciente e onnipotente e priva degli allori di una vittoria duramente conquistata? Un tale "Superuomo" divino ci darebbe ben pochi stimoli per lavorare alla nostra redenzione. È più probabile, invece, che dipenderemmo da Lui, aspettandoci che faccia tutto il lavoro per noi.

Se la nostra devozione fosse attratta esteriormente verso una tale manifestazione, noi non saremmo ispirati a cercare Dio là dove unicamente può essere realizzato: nel Sé. Era questa la verità che Gesù affermò, quando disse: «Il regno di Dio è dentro di voi». Tutte le Scritture proclamano la stessa verità: Dio deve essere cercato innanzitutto nel nostro intimo e solo secondariamente nella Natura, nei luoghi di culto e nei pellegrinaggi. Perfino il servizio ai nostri fratelli non è un atto di devozione, a meno che non sia reso con amore per Dio. Senza questo atteggiamento, il bene che compiamo non può che essere limitato, poiché è privo del vero potere spirituale.

L'autore, anni fa, ebbe un piccolo diverbio su questo punto con un decano della Chiesa d'Inghilterra. Entrambi facevano parte di un gruppo di oratori. Il decano, che parlò per primo, sollecitò i membri dell'auditorio a dedicarsi all'edificazione del prossimo. In quella che può essere meglio descritta come una diatriba, egli urlò con rabbia: «Dovete servire i poveri! le prostitute! gli indigenti!». Forse voleva persuadere le persone che la Chiesa ha tuttora un ruolo di rilievo, in quest'epoca di accresciuta consapevolezza sociale. Subito dopo, fu il turno dell'autore. Egli sorprese perfino se stesso – dato che solitamente cerca di sostenere gli altri oratori – dicendo: «Seguite la vostra guida interiore. Se sentite veramente che Dio vuole che rendiate un servizio sociale, allora fatelo assolutamente e con tutto il cuore. Ma non fatelo solo perché qualcuno vi dice di farlo. Raccogliete le foglie nel parco, se è quello che sentite che Dio vuole da voi. La Bhagavad Gita dice che è meglio fallire nel proprio compito piuttosto che avere successo nel compito di un altro». L'autore avrebbe voluto aggiungere, ma non lo fece, che la religione scarica un pesante fardello di colpa sulle persone, quando cerca di determinarne il comportamento, invece di incoraggiarle a cercare la guida in Dio.⁸

Il decano, tra parentesi, non ne fu compiaciuto.

Bisogna aggiungere – in suo favore – che i devoti dovrebbero sforzarsi di esprimere qualunque livello di comprensione spirituale abbiano raggiunto. Forse il decano era fedele alla sua "comprensione interiore", anche se è possibile che l'opinione espressa fosse semplicemente qualcosa che era "di moda" dire.

Fa' del tuo meglio, soprattutto, per seguire la volontà di Dio. È importante comprendere che la perfezione non è un qualcosa che si possa ottenere sul piano esteriore. Anche l'Eden più perfetto ospiterà sempre il serpente della sofferenza potenziale. Nel servire gli altri, quindi, considerali come altari del divino e cerca di servirli tu stesso come un canale di divina ispirazione.

--Tratto dal libro *La promessa dell'immortalità* – Capitolo 4, da Swami Kriyananda

L'unigenito del Padre: perché?, Kriyananda

«E il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi; e noi vedemmo la sua gloria, gloria come di unigenito dal Padre, pieno di grazia e di verità» (Gv 1,14).

Gran parte della teologia cristiana è basata su questa affermazione: che Cristo è il figlio unigenito del Padre. Come dovrebbe essere accettato questo insegnamento? Certamente, se interpretato troppo alla lettera, ha un gusto sgradevole per chi non è cristiano, poiché tutti sono convinti che la loro religione sia almeno alla pari di qualunque altra.

La credenza che la divinità di Gesù, l'uomo, sia unica, fu concepita in un'epoca in cui gli uomini potevano immaginare Dio come un vecchio dalla lunga barba bianca, seduto su un trono dorato in qualche angolo del cielo e completamente coinvolto negli affari del genere umano. In quei giorni, le persone erano convinte di vivere in un universo piccolo e confortevole, con al centro una Terra piatta. La creazione, secondo loro, aveva richiesto solo sei giorni per essere completata. Nel diciannovesimo secolo, si reputava che l'arco di tempo tra la creazione e la nascita di Gesù Cristo fosse pari a 4004 anni. Una concezione antropomorfica di Dio era molto più accettabile prima delle scoperte astronomiche di Galileo di quanto lo sia oggi, poiché ora sappiamo che l'universo è inconcepibilmente vasto. Tutte le stelle che si possono vedere a occhio nudo, ci viene detto, appartengono solo a una tra infiniti miliardi di galassie. Fino al 1918 non si sapeva neppure che esistessero altre galassie. In quell'anno, l'astronomo Hubble scoprì che la presunta "nebulosa" in Andromeda era un sistema stellare completo, un "universo-isola", come fu chiamato. Da allora, gli orizzonti della conoscenza umana hanno continuato a espandersi con l'aiuto di telescopi sempre più potenti. La Terra, lungi dall'occupare una posizione centrale nell'universo, ruota in modo piuttosto insignificante vicino al margine esterno della nostra galassia, la "Via Lattea"; la sua età, inoltre, non viene più computata nell'ordine delle migliaia, ma dei miliardi di anni.

Non è più possibile per le menti pensanti assegnare al Creatore di questa immensità la forma e la mentalità di un essere umano. Né è ragionevole credere in Gesù, l'uomo, come l'unica prole di tale Creatore.

Paramhansa Yogananda ha spiegato che l'espressione «*unigenito del Padre*» non si riferisce all'uomo, Gesù, ma all'infinita Coscienza Cristica, con la quale Gesù era identificato nello spirito. Gesù stesso cercò ripetutamente di fare in modo che le persone lo vedessero non solo nella sua forma umana, ma anche nella sua sottile realtà divina. «*Dove sono due o tre riuniti nel mio nome*» disse «*io sono in mezzo a loro*» (Mt 18,20). Se si fosse identificato con il suo corpo umano, egli non avrebbe potuto promettere di essere simultaneamente presente in mezzo alle migliaia di congregazioni che si sarebbero un giorno raccolte «*nel suo nome*».

Gesù cercava di far sì che le persone vedessero in lui non solo la sua realtà divina, ma anche il loro stesso potenziale più alto. In Giovanni 14,12 troviamo queste sue parole: «*In verità, in verità vi dico: anche chi crede in me, compirà le opere che io compio e ne farà di più grandi, perché io vado al Padre*». E quando gli ebrei, accusandolo di blasfemia, gli dissero: «*Tu, che sei uomo, ti fai Dio*», egli rispose: «*Non è forse scritto nella vostra Legge: "Io ho detto: voi siete dèi"?*» (Gv 10,33–34).

La Coscienza Cristica è chiamata «l'unigenito» perché la sua presenza permea l'intera creazione cosmica. Cristo è la quiete immobile nel cuore di ogni atomo vorticoso.

Dio, il «Padre» al di là della creazione, può essere paragonato a un sole, dal quale tutte le cose dipendono per la loro esistenza. Il Verbo, o Vibrazione Cosmica, può allora essere

paragonato alla luce che emana da quel sole. La Coscienza Cristica è il “riflesso” immobile di quella luce su qualunque cosa essa tocchi.

Il sole, la luce che esso emana e il potere riflettente di quella luce sono diversi aspetti di un'unica cosa. In questo senso, sebbene trini, sono uno.

La nostra analogia, ovviamente, non è perfetta; le analogie non lo sono mai. Quello che dobbiamo ipotizzare in questo caso, infatti, sono un sole e una luce coscienti. Questa vibrazione di luce cosciente ha il potere di condensarsi in pensieri, i quali, a loro volta, manifestano l'illusione della creazione cosmica. La luce divina è invisibile agli strumenti scientifici, ma viene vista nella calma della profonda meditazione.

La mente non può che chiedersi: come possono le vibrazioni produrre qualcosa di solido come una roccia? La risposta è che vibrazioni rapide danno spesso un'illusione di sostanza. La banda di movimento creata dalle punte di un diapason può apparire solida, se la loro vibrazione è sufficientemente ampia. Allo stesso modo, le pale di un'elica o di un ventilatore elettrico, sebbene distinte e separate in stato di riposo, quando girano rapidamente sembrano una ruota solida.

L'universo viene manifestato in modo simile: un infinito numero di rapide vibrazioni dà l'illusione della sostanza. È tutta un'illusione. Non ci sono, in questo caso, oggetti veri e propri: né punte né pale da mettere in movimento. Ci sono solo le vibrazioni del pensiero, e dei pensieri che rispondono a quelle vibrazioni.

Nello Spirito immobile e nella vibrazione primordiale di luce e di suono – e ancora, nell'immobile riflesso dello Spirito al centro di quella vibrazione – è definita la Trinità: Padre, Spirito Santo e Figlio, o AUM, TAT, SAT, come vengono chiamati in sanscrito. La teologia cristiana descrive la Santa Trinità come «*uno in tre e tre in uno*».

Gli scritti sanscriti, come quelli cristiani, personalizzano questi tre aspetti di Dio con l'intento di renderli più comprensibili. Descrivono lo Spirito Supremo come il principio maschile: il Padre, nella tradizione cristiana. L'AUM, o Vibrazione Cosmica, è il principio femminile, che “genera” l'universo. L'AUM, quindi, nella tradizione induista è la Divina Madre, che riceve il potere dal Padre di manifestare la creazione cosmica. L'unione di questi due principi produce il Figlio, «*unigenito*» perché il Suo riflesso dello Spirito è onnipresente nella creazione.

Questo terzo elemento, la Coscienza Cristica, non è separato dagli altri due, ma è un aspetto della medesima Verità. La Vibrazione Cosmica sarebbe incompleta, senza la quiete dello Spirito sottilmente riflesso nel centro di ogni movimento.¹ Affinché la creazione cosmica sia veramente vibratoria e non un movimento casuale in tutte le direzioni, deve essere centrata non in qualche punto dello spazio esterno, ma nel cuore di ogni vibrazione. Da quel centro ha inizio il movimento. L'AUM è un'emanazione dello Spirito e ne riflette la coscienza immobile nel suo stesso centro. Per questo la Bibbia dice: «*E il Verbo era Dio*». Quella vibrazione, infatti, manifesta proprio nel suo movimento la Divinità immobile presente nel suo centro.

Nel cuore della vibrazione c'è l'immobilità. Nel suo viaggio verso l'illuminazione, l'anima entra dapprima in comunione con l'AUM, la Madre Cosmica, sotto forma di suono o di luce. Con la meditazione più profonda, percepisce l'AUM non solo nel corpo, ma in tutto l'universo. Successivamente, essa entra in comunione con l'immobile Coscienza Cristica nel corpo e, infine, nell'onnipresenza. Quando l'anima realizza la sua unità con la Coscienza Cristica, percepisce la sua realtà più profonda come lo stato di unione con il «*Padre*» al di là della creazione.

L'autore chiese una volta a Paramhansa Yogananda a quale stadio di realizzazione si diventi maestri. Il guru rispose: «*Per essere un maestro, una persona deve aver raggiunto la Coscienza Cristica*». Un maestro può ritirare a comando la propria coscienza nello Spirito

Supremo. Finché è attivo nel mondo, tuttavia, egli manifesta la Coscienza Cristica, piuttosto che lo stato apparentemente remoto e osservante del Padre.

Le persone tendono a reagire a qualunque nuova verità con una resistenza emotiva. L'inerzia impedisce loro di soppesare le prove in maniera imparziale; preferiscono il loro bozzolo di opinioni intessute dall'abitudine. I protestanti si oppongono all'adorazione dell'aspetto di Dio come Madre, condannandolo come *«un'idolatria dei cattolici romani»*. Sottolineano, non senza ragione, che le Scritture non parlano di Maria come una con il Padre. Nel condannare questo dogma "papista", però, si chiudono a Dio nel Suo aspetto materno: alla Sua dolce preoccupazione per l'umanità, alla Sua gentilezza, alla Sua compassione. Allo stesso modo gli ebrei, respingendo l'idea che Gesù – per loro un semplice essere umano – potesse aver raggiunto l'unione dell'anima con Dio, rifiutano quel potenziale anche in se stessi. Si privano così di quel tipo di rapporto con Lui che conduce all'espansione del sé.

Sarebbe d'aiuto per tutti comprendere che l'aspetto di Dio come Madre non è limitato a una forma specifica, non più di quanto Dio Padre abbia la forma di un vecchio con la barba. Maria era la madre di Gesù, ma è anche un simbolo (e può essere considerata un'espressione) della Madre Divina dell'universo, il cui Figlio è il Cristo Infinito. Un santo bengalese del diciottesimo secolo, Ram Proshad, adorava Dio nell'aspetto della Madre. Tuttavia, in un canto che è tuttora conosciuto da ogni contadino, egli scrisse: *«Oh, è vero, e migliaia di Scritture lo proclamano: Colei che io adoro come la mia Divina Madre è al di là dei limiti della forma!»* (Nirakara, "senza forma").

Nella sua natura divina, Gesù era uno con l'onnipresente Coscienza Cristica. La meditazione sul rapporto tra Gesù e Maria, quindi, può aiutare i cristiani a sintonizzarsi con una verità profonda, una verità che è altrimenti difficile da concettualizzare. Qualunque sia il proprio credo riguardo alla statura spirituale di Maria, adorarla come la Madre Infinita favorisce l'espansione e non può che toccare il cuore della Madre Divina Stessa. Anche coloro che adorano la forma umana di Maria, e non pensano a lei come infinita e priva di forma, non sbagliano. La Madonna è apparsa in innumerevoli visioni a umili devoti dal cuore puro. E anche se, effettivamente, nessun insegnamento scritturale afferma che Maria e la Divina Madre dell'universo sono la stessa cosa, il fatto che ella sia stata scelta per il ruolo di madre di Gesù Cristo suggerisce che fosse un'anima molto elevata. Lasciando da parte i dogmi, è dunque perfettamente accettabile perfino per i devoti induisti considerare Maria come uno strumento cosciente della Maternità di Dio.

L'autore, una volta, sentì Yogananda parlare di una visione della Madre Divina che aveva ricevuto. Era stato ispirato da quella visione a scrivere una delle sue poesie più belle: "I due occhi neri perduti". In quell'occasione, Yogananda riferì le parole della Madre Divina: *«Ti ho allattato attraverso il seno di molte madri. Questa volta, Colei che ti ha allattato ero Io, Io Stessa»*. Yogananda ripeté con trasporto: *«Questa volta era Lei, Lei Stessa»*.

Krishna afferma nella Bhagavad Gita: *«In qualunque forma le persone Mi adorino, Io Stesso accetto la loro offerta»*. Una simile adorazione non è idolatria. Idolatria significa adorare con motivazioni egoistiche, invece di offrire il proprio sé a Dio con aspirazione espansiva. Adorare perfino una pietra non è idolatria, se attraverso quel simbolo una persona invoca Dio e vede la pietra come un oggetto che le ricorda il Signore Infinito. Respingere completamente le immagini, in nome di un'adorazione esclusiva di Dio, significa rimanere con un cuore inaridito e una mente che vaga andando alla deriva, priva di direzione, su un mare oscuro e tra le nebbie dell'astrazione.

Guru Nanak, il primo guru dei sikh, fece notare ai musulmani che, sebbene credessero nel rifiuto totale della forma, si inchinavano quattro volte al giorno verso la Mecca, il luogo natale di Maometto. *«Non vedete?»* protestava. *«Come esseri umani non potete nemmeno concepire l'assenza di forma!»*. Siamo costantemente circondati dalle forme; i concetti astratti non sono

naturali per la mente umana. L'anima va oltre la forma quando entra negli stati estatici più elevati; fino ad allora, però, negare la forma in favore dell'astrazione è come lanciarsi nel vuoto da una scogliera.

L'idolatria è della mente; non è una serie di immagini poste su un altare. L'idolatria, in particolare, è del cuore, perché è lì che i nostri desideri vengono sbattuti come il latte per produrre il burro dell'appagamento esteriore. In questo senso, chiaramente, ben pochi esseri umani – vale a dire, anche ben pochi musulmani – non sono idolatri!

Le forme fisiche, d'altro canto, possono contribuire a ispirare in noi la devozione per Dio. A Dio non importa molto che la nostra teologia sia esatta, non più di quanto importa ai genitori che l'amore della loro figliuola per le sue bambole non sia logico. Quello che conta è che la bambina sviluppi la capacità di amare. E quello che conta per chi vuole conoscere Dio, piuttosto che semplicemente teorizzare su di Lui, è sviluppare la devozione. I tentativi di definire Dio con esattezza sono, in ogni caso, condannati al fallimento! È la devozione che fornisce all'anima le ali di cui ha bisogno per sollevarsi al di sopra delle limitazioni dell'ego.

Ai nostri giorni c'è un movimento importante nel Cristianesimo, che sottolinea la necessità di sviluppare un rapporto personale con Gesù Cristo. Gli aderenti a questo movimento non rifiutano né l'affiliazione alla Chiesa né lo studio biblico, ma affermano che se non si cerca anche un rapporto personale con Gesù, si perde il vero significato del Cristianesimo. Questo movimento rappresenta un passo importante per emergere dal recinto di pietra del "Chiesanesimo" ed entrare nell'esperienza del Cristianesimo come religione vivente. Gesù esortava costantemente i suoi discepoli a sintonizzarsi con il suo spirito e scoraggiava i meri battibecchi dottrinali. Solo attraverso l'esperienza diretta è possibile raggiungere la saggezza. In effetti, senza l'esperienza diretta, un individuo può distorcere la Scrittura stessa per conformarla a qualunque bizzarra nozione egli desideri. «*Perfino il diavolo*» si dice «*cita le Scritture*».

La sintonia con Cristo deve essere cercata sempre più profondamente nel silenzio della meditazione. Non è sufficiente cercare benedizioni personali per se stessi e per i propri cari: l'amore divino viene raggiunto con il completo dono di sé. Gesù, come tutti i veri maestri, rappresenta un ponte verso la Coscienza Cristica; se lo teniamo stretto a noi nelle nostre preghiere,³ è perché desideriamo che attraversi l'abisso per raggiungerci e avere un rapporto con noi come esseri umani, piuttosto che con le nostre anime. La missione di ogni maestro, però, non è di rendere più comode le nostre vite. Come disse Gesù: «*Non crediate che io sia venuto a portare pace sulla terra; non sono venuto a portare pace, ma una spada*» (Mt 10,34). Usando la spada della discriminazione, dobbiamo tagliare il nodo gordiano dell'illusione stessa!

Di nuovo, rifletti: se tuo figlio stesse giocando in una pozzanghera, non lo tireresti subito fuori di lì? Sarebbe un genitore assai strano quello che decidesse invece di ripulire la pozzanghera per renderla più confortevole!

Se vogliamo veramente conoscere Dio, dobbiamo sollevare le braccia verso di Lui e permetterGli di tirarci fuori dalla nostra pozzanghera di attaccamenti mondani. Dobbiamo attraversare l'abisso fino a raggiungere la Sua sponda, lasciandoci per sempre alle spalle la terra delle limitazioni dell'ego.

L'autotrasformazione, ovviamente, è molto più difficile dell'attraversare un ponte! In realtà, le nostre prove spirituali cominciano davvero solo quando decidiamo di donare completamente la nostra vita a Dio. Satana cerca di trattenerci – noi che siamo stati Figlioli Prodighi – su questo lato dell'abisso. Le prove sono anche il modo che Dio ha di chiederci: «Sei pronto ad abbandonare tutto per Me solo?».

Il primo capitolo del Vangelo secondo Giovanni afferma che a quanti ricevono Cristo viene dato anche il potere di «*diventare figli di Dio*». La parola qui è al plurale: «*figli*». La condizione di Figli Divini è il potenziale di tutte le anime.

Abbiamo visto nel capitolo precedente la descrizione dello Spirito Supremo contenuta nella Bhagavad Gita: senza nascita, immutabile e cosmico, abbigliato con la «*veste*» delle apparenze universali. Krishna afferma, nel capitolo settimo, che l'universo manifesto è l'aspetto "inferiore" dello Spirito. Nel suo aspetto "superiore", egli dice, lo Spirito è il vero Sé di tutti gli esseri. «*O Arjuna, la Mia natura superiore è [...] il principio vitale autocosciente che sostiene il cosmo [intero]*». Questo è "Krishna" o la Coscienza Cristica: il riflesso immobile di Dio, immanente in tutta la creazione.

Krishna, così come Cristo, non è un nome, ma un appellativo. Molte parole in altre lingue hanno origine dal sanscrito. L'autore ricorda un sacerdote cattolico che una volta, in India, lo sfidò con la domanda: «*Che cosa intende dire quando definisce "santi" questi guru indiani?*».

«*Mi riferisco*» rispose l'autore «*alla parola sanscrita sant, dalla quale deriva la nostra parola santo*». (In questo modo fu troncato sul nascere l'invito a una discussione!) Lo stesso legame etimologico esiste tra Krishna e Cristo o, nella parola greca originaria, Christos. Gli insegnanti indiani mettono spesso in luce questa connessione traslitterando Krishna come Christna. Le due parole si pronunciano in modo quasi identico.

Krishna è la Kutastha Chaitanya, l'immobile coscienza divina presente in tutto l'universo. È questa coscienza che nasce sulla terra nei grandi Salvatori come Gesù Cristo, Gautama Buddha (l'"Illuminato") e Krishna.

Paramhansa Yogananda ha dato la seguente spiegazione degli stadi del risveglio spirituale. Un maestro, essendosi disfatto di ogni traccia di ego, unisce la propria coscienza a Dio. A questo punto, diventa ciò che le Scritture indiane definiscono come jivan mukta: una persona che è libera nello spirito, sebbene viva in un corpo fisico. Una grande anima come questa, non più intrappolata nell'illusione, ha conquistato la libertà dalla schiavitù del desiderio. La sua realtà, ora, è solo Dio.

Un jivan mukta, tuttavia, conserva ancora nel subconscio le memorie delle sue azioni passate motivate dall'ego. Anche queste memorie devono essere cancellate, liberate nella Coscienza Cosmica. Il jivan mukta deve realizzare che il Sognatore Infinito ha sempre dimorato nel cuore delle sue azioni umane; che ne era la realtà centrale, solo oscurata dall'ignoranza dell'ego.

Quella divina presenza deve essere realizzata anche nella memoria più mondana. Perfino le azioni criminali non sono altro che veli, gettati dall'ego sulla sua intrinseca divinità. Un maestro illuminato, avendo sciolto nella libertà dell'anima le ultime tracce delle sue memorie karmiche, diventa un param mukta, o anima totalmente liberata. Tale libertà viene raramente raggiunta su questo piano di esistenza materiale, ma è comunque possibile.

Quando un maestro completamente liberato rinasce sulla terra, viene in risposta ai bisogni spirituali dell'umanità. In questo caso è un avatar, o incarnazione divina. Attraverso di Lui, Dio irradia un potere che è superiore perfino a quello di un param mukta. Colui che è completamente liberato in questa vita può salvare i suoi discepoli diretti, ma un'incarnazione divina può portare a Dio tutti coloro che le si rivolgono con devozione.

A questo punto, ci si potrebbe chiedere: «*Perché allora recarsi dai santi minori, se è possibile sintonizzarsi con un avatar?*». La risposta è che ogni canale della Verità merita la nostra reverenza, in nome di Dio. Sii grato a Dio per tutto ciò che ti manda. Al tempo stesso, cerca un contatto diretto con Lui soprattutto attraverso il canale umano che ti ha inviato. Quello che Dio ti dà corrisponde ai tuoi bisogni spirituali. È Lui a decidere quale aiuto ti manderà, e quando. Nel normale corso degli eventi, Dio guida sottilmente il novizio verso i libri, per poi condurlo a qualcuno che lo possa indirizzare verso un cammino spirituale. Gli avatar sono poco numerosi. Perfino avvicinarsi a loro in spirito richiede solitamente un contatto personale con un canale vivente. Inoltre, qualunque santo abbia raggiunto lo stato di jivan mukta è perfettamente

adatto a essere un vero, o sat, guru; la sua limitazione sta solo nel numero di anime che può portare a Dio.

Un antico detto esprime perfettamente questo concetto: «*Quando il discepolo è pronto, il guru arriva*».

Le benedizioni di un avatar non sono limitate dalla sua presenza fisica. Qualunque devoto di Gesù Cristo, ad esempio, può sicuramente entrare in comunione con lui oggi, tanto quanto avrebbe potuto fare duemila anni fa, quando Gesù viveva ancora sulla terra. Chi desidera “vivere in Gesù Cristo”, col tempo sarà probabilmente guidato a incontrare un discepolo vivente e abbastanza evoluto di Gesù, dal quale potrà ricevere l’addestramento spirituale. È sempre importante, in ogni caso, avere almeno un contatto con un canale vivente.

Infine, sarà utile che insegnamenti astratti come questi ricevano l’immediatezza della pratica quotidiana. Qualsiasi cosa tu faccia, prova a esprimere in ogni tuo pensiero e azione una divina ispirazione interiore. Visualizza la grazia che fluisce attraverso di te dall’AUM, lo Spirito Santo, o Divina Madre.

Il modo migliore per esprimere questa aspirazione è, innanzitutto, ascoltare interiormente l’AUM; se non riesci ancora a sentirlo, mettiti in ascolto cercandolo. Ascolta nell’orecchio destro, sul lato positivo del corpo. Quando senti quel suono elettrizzante per l’anima, espandi la tua coscienza con esso, finché non riempirà la tua mente e poi tutto il corpo. I tuoi sforzi creativi saranno allora sintonizzati con la più alta sorgente dell’ispirazione, e non esprimeranno più solamente i tuoi gusti e sentimenti personali.

Un’ulteriore pratica è quella di percepire nel centro di ogni movimento, sia fisico che mentale, l’immobilità della Coscienza Cristica. Soffermandoti su questo pensiero di immobilità, ti accorgerai di diventare sempre più consapevole dell’ispirazione che fluisce dall’AUM. Espandi la tua coscienza con l’AUM nell’immobilità del Cristo, fino a quando la coscienza divina permeerà tutto il tuo essere.

Una tecnica per raggiungere questa immobilità interiore è osservare mentalmente il tuo respiro. Concentrati sull’immobilità al centro del processo del respiro. Non controllarlo, ma goditi in particolare le pause tra i respiri. Sii consapevole dell’eterna immobilità della Coscienza Cristica nel centro di questo lieve movimento, finché le pause, come un pendolo che lentamente ritorna allo stato di riposo, si uniscono nell’assenza di respiro. In questo modo, approfondirai la tua sintonia con l’Unigenito, nel quale scoprirai di vivere ed esistere eternamente!

--Tratto dal libro La promessa dell’immortalità – Capitolo 5, da Swami Kriyananda

Dio può essere conosciuto?, Kriyananda

«Dio nessuno l'ha mai visto: proprio il Figlio unigenito, che è nel seno del Padre, lui lo ha rivelato». Questo passo, il diciottesimo verso del primo capitolo del Vangelo secondo Giovanni, conclude la prima parte del nostro libro, che si è concentrata sulle basi divine della missione di Cristo.

Fino a questo punto, Giovanni ha descritto la discesa della Divinità nella materia. La sua descrizione può essere paragonata alla “filosofia” Vedanta dell'India,¹ che tratta della natura dell'Assoluto. Egli presenta la verità nel suo aspetto impersonale: «*In principio era il Verbo [...] La luce splende nelle tenebre [...] Tutto è stato fatto per mezzo di lui*». Al tempo stesso, focalizza quella verità sull'incarnazione di Gesù Cristo: «*E il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi [...] pieno di grazia e di verità. [...] La legge fu data per mezzo di Mosè, la grazia e la verità vennero per mezzo di Gesù Cristo*». Egli spiega come, attraverso la sintonia con Gesù Cristo, l'anima può arrivare a Dio. Il verso diciottesimo è l'ultima intuizione “vedantica” presentata in questa parte della Bibbia.

Per ricapitolare, la spiegazione di Giovanni si riferisce a verità che sono conoscibili dall'anima, ma non dall'ego. Le sue parole, «*Dio nessuno l'ha mai visto*», non significano che Dio non possa mai essere visto e conosciuto, ma solo che tale conoscenza è impossibile nella coscienza dell'ego. Le affermazioni di Gesù possono sembrare in contraddizione con le parole di Giovanni, ma in realtà le chiariscono. Quando Gesù disse: «*Chi ha visto me ha visto il Padre*», non si riferiva a coloro che lo avevano visto nella carne, ma a chi lo aveva realizzato nello spirito come una manifestazione della Coscienza Cristica. Una sua “Beatitudine” nel Sermone della montagna afferma: «*Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio*». Gesù indicò quindi chiaramente che Dio può essere visto, ma solo da coloro il cui cuore non è attaccato alle cose di questo mondo. Cristo e Dio sono uno. La loro natura è quindi spirituale, non materiale. Finché ci identifichiamo con i nostri corpi fisici, la nostra visione sarà fisica e saremo incapaci di vedere Dio. Tuttavia, San Simeone, che visse nel decimo secolo (ma che è tuttora conosciuto con il soprannome di “Nuovo Teologo”!), dichiarò che al momento in cui i sentimenti del cuore si purificano, l'anima contempla Dio.

Nella seconda parte del brano che stiamo esaminando, Giovanni afferma: «*Il Figlio unigenito, che è nel seno del Padre, lui lo ha rivelato*». È il guru, o Salvatore, simile al Cristo che «*rivela*» il Padre, trasmettendo la sua consapevolezza di Dio a coloro che sono in sintonia con la sua coscienza.

Dio, nella Sua natura essenziale, è infinito e senza forma. In questo senso, può essere paragonato all'elettricità, o a un oceano. Supponiamo che una persona proclami, dopo una giornata trascorsa sulla spiaggia: «*Ho visto l'oceano*». Che cosa avrà veramente visto? Solo una piccolissima porzione della sua superficie. Saprà con certezza che si trattava di un oceano? In base alla sua esperienza, avrebbe anche potuto essere solo un grande lago di acqua salata. Per poter sperimentare l'oceano nella sua interezza, bisognerebbe diventarlo. E per poter sperimentare Dio in tutta la Sua vastità bisogna diventare uno con Lui. L'essere confinati nell'ego rende impossibile l'unità.

Vedere Dio significa più che vedere una piccola luce nella meditazione. «*Accogliere*» la luce – per usare l'espressione di San Giovanni – significa immergersi in essa. Giovanni descrive quindi Gesù, nella sua unità con la Coscienza Cristica, come colui che è «*nel seno del Padre*».

Nella Bhagavad Gita, Krishna fa un'affermazione identica. Dice infatti ad Arjuna: «*Tu non puoi vedermi con occhi mortali, perciò ora ti dono la vista divina*». La Scrittura prosegue dicendo: «*Hari, il sublime Signore dello Yoga, rivelò Se Stesso ad Arjuna nella Sua forma infinita*». Allora Arjuna vide Dio con «*mille braccia, senza inizio, metà o fine [infinito ed eterno, in altre parole], che Si irradiava nell'intero universo!*».

La perfetta purezza di cuore può essere raggiunta solo abbandonando l'attaccamento all'ego. Noi non siamo il corpo fisico, ma l'anima, fatta nella perfetta immagine di Dio.

Apprezziamo la terra quando è fuori di casa, in un campo, perché lì nutre le piante. In un campo arabile la chiamiamo terreno. Dentro casa, tuttavia, in cucina o sul pavimento di un tempio, la definiamo con un termine spregiativo come sporcizia. I sentimenti del nostro cuore dovrebbero essere centrati in Dio, perché quello è il loro posto. Lì sono puri. Quando invece il cuore è ingombro dei desideri per tutte le altre cose, ciò che esso cerca è estraneo alla sua vera natura e i suoi sentimenti sono dunque impuri. I desideri, come la sporcizia sul pavimento di un tempio, inquinano il riflesso splendente di Dio che è contemplato nell'intuizione dell'anima.

«Hari» dice la Gita «*rivelò Se Stesso ad Arjuna*». Il significato letterale di Hari è “Ladro”: “Ladro di cuori”, in altre parole. L'amore di Dio assorbe ogni cosa. Il Signore ci porta via tutto, tranne l'amore per Lui. Le Scritture indiane lo descrivono come rasa: il più gustoso.

La coscienza divina non può essere descritta in termini anche solo lontanamente comprensibili per l'uomo. Deve essere esemplificata da qualcuno che, sebbene in un corpo umano, sia unito interiormente a quella coscienza. Attraverso l'amorevole associazione con un maestro spirituale, possiamo sintonizzarci con la sua percezione di Dio.

Come possiamo riconoscere un maestro tra milioni di esseri umani non illuminati? Innanzitutto, non da “segni e prodigi” esteriori. I miracoli sono prove di uno spirito potente, ma non necessariamente divino. Anche l'aspetto fisico può trarre in inganno. In una certa tribù di zingari, in Romania, gli uomini assomigliano sorprendentemente alla popolare immagine di Gesù Cristo, eppure hanno la reputazione di criminali, non di santi. La bellezza esteriore è un altro fattore che può trarre in inganno: può nascondere un cuore di demonio. Ci sono stati santi che avevano un aspetto fisico del tutto ordinario. San Francesco d'Assisi, nel descriversi, disse di assomigliare a una gallina (quanto fosse vero non è possibile dirlo). La purezza appartiene al cuore. È soprattutto nell'atteggiamento di un santo verso la vita che si rivela la sua grandezza spirituale; questo atteggiamento è evidente dal suo comportamento e, specialmente, dal calmo sguardo con cui osserva il mondo. Le persone spiritualmente sensibili percepiscono attorno a lui una palpabile aura divina e sperimentano in sua presenza una straordinaria elevazione dello spirito.

È evidente, dal comportamento e dall'atteggiamento di un maestro, che le cose di questo mondo non hanno alcun effetto sulla sua coscienza. Egli è inalterabilmente equilibrato, libero da simpatie e antipatie, gioioso in se stesso e ben disposto verso tutto e tutti. In particolare, le persone sensibili riconoscono nel suo amore per gli altri una manifestazione dell'amore di Dio per loro.

Il segreto della saggezza sta nel potere di astrazione. Per il saggio, gli opposti come piacere e dolore, successo e fallimento sono solo onde che si alzano e si abbassano sulla superficie del mare, senza influenzare le profondità dell'oceano. Sono le onde dell'illusione. Una persona di vera saggezza riconosce in tutta la vita l'immutabile coscienza del Divino.

L'astrazione è l'abilità di separare o distillare ciò che è immutabile dalle semplici cose che cambiano continuamente. Isaac Newton vide cadere una mela² e, ricordando altri oggetti che cadevano, immediatamente comprese che nel loro movimento esisteva un singolo principio operante: la legge di gravità.

La scoperta di Newton fu di importanza storica. Tutti noi, comunque, abbiamo astratto principi universali da molti tipi di fenomeni diversi. Se per un bambino l'unica esperienza della piattezza e della rotondità sono la superficie di un tavolo e una palla da tennis, egli identificherà la piattezza con quel tavolo e la rotondità con quella pallina. Col passare del tempo, tuttavia, le sue esperienze si diversificheranno ed egli noterà anche altri oggetti piatti o rotondi. Imparerà così ad astrarre la piattezza e la rotondità dagli oggetti che le esprimono e a vedere le forme

come un'astrazione, cioè come un concetto mentale del tutto distinto da qualsiasi oggetto specifico.

La coscienza stessa è l'astrazione suprema. Senza di essa, le altre astrazioni non esisterebbero. È nella mente che la piattezza e la rotondità vengono riconosciute. Perfino la persona così ottusa da essere incapace di definire qualcosa è per lo meno cosciente, e cosciente di essere cosciente! È la coscienza che ci convince della nostra esistenza. La famosa affermazione del filosofo e scienziato francese Cartesio: «*Penso, dunque sono (Cogito, ergo sum)*», era sbagliata. I pensieri possono solo esprimere la coscienza, più o meno come una palla da tennis esprime la rotondità. Cartesio, cercando la chiave dell'esistenza, ritenne necessario avere un oggetto di studio. La coscienza, tuttavia, non è un oggetto, ma il soggetto di qualunque cosa venga vista. Non è qualcosa da studiare, ma ciò che effettua lo studio. La coscienza è la costante universale, non riducibile a qualunque altra astrazione.

Anche la felicità è irriducibile. Essa si esprime in innumerevoli modi. Possiamo sperimentarla nell'appagamento di un desiderio che accarezziamo da lungo tempo, o nella liberazione da una sofferenza. La felicità, in gradi diversi, trova espressione in ogni forma di vita: nelle gazzelle che saltano gioiosamente tra le alte erbe del veldt africano, nel lieto cinguettio dei passeri intorno a uno specchio d'acqua, nell'eccitazione di un cane che pregusta la sua cena. Sebbene la maggior parte delle persone identifichi la felicità con circostanze specifiche, essa è una costante della vita, alla base di ogni nostra esperienza. Il dolore non è una costante, mentre la felicità è presente in modo vigile e sottile persino nei momenti di grande tragedia.

La felicità, infatti, più che il risultato di un qualcosa di raggiunto o acquisito, è l'effetto della rimozione di un impedimento. Il desiderio crea in noi una sensazione di mancanza, che limita la naturale gioia dell'anima. Quell'impedimento viene rimosso quando il desiderio è appagato, lasciandoci nuovamente felici. La felicità è uno stato mentale; in ultima analisi, non dipende da nulla di esterno. La felicità che troviamo nelle cose dipende dal modo in cui il nostro cuore le accoglie.

La saggezza divina è evidente nella capacità di un maestro di distillare o astrarre coscienza, esistenza e gioia dalle nubi evanescenti della gioia e del dolore. Egli non è toccato dalla perdita o dal guadagno, dal fallimento o dal successo, dalla tragedia o da un temporaneo sollievo, neppure dalla morte stessa.

Gesù, quindi, soffrì sulla croce? Sì, nella sua natura umana. La sua sofferenza, tuttavia, deve essere stata per l'ignoranza della gente. «*Padre,*» egli pregò «*perdonali, perché non sanno quello che fanno*». Nella sua Coscienza Cristica, egli non poteva certamente essere turbato.

A prescindere dalle circostanze in cui un maestro si trova, nella sua anima egli conserva la beatitudine. Se così non fosse, non sarebbe un maestro. La gioia divina, così come la coscienza, è irriducibile. Esse coesistono, e sono identiche.

Esistenza, coscienza, gioia (o beatitudine): queste astrazioni non possono essere definite, poiché sono esse stesse a dover definire. Nessun ragionamento logico “dimostrerà” mai la loro realtà: devono essere sperimentate. Per questo motivo, l'insegnamento Sankhya dell'India dichiara: «*Ishwar-ashidha: Dio non può essere dimostrato*». Per la stessa ragione, Swami Shankara descrisse Dio come «*Sat-chid-anandam: esistenza-coscienza-beatitudine*».

È facile comprendere la difficoltà di Cartesio! Nessuno sforzo intellettuale avrebbe mai potuto risolvere l'enigma della sua esistenza. La soluzione di quell'enigma dipendeva dal raggiungimento dell'illuminazione divina. Per questo motivo, si dice che la ricerca spirituale sia la sola attività degna del genere umano. Sukdeva, un grande saggio dell'antica India, dichiarò: «*È tutto tempo sprecato quello che non è trascorso cercando Dio*».

Tutto questo ci dimostra che, quando si tratta di trovare Dio, ci troviamo di fronte a un'astrazione che la mente non può neppure iniziare a concettualizzare. Perfino semplici astrazioni come la piattezza e la rotondità sono già sufficientemente difficili: abbiamo bisogno almeno di qualche immagine mentale per poterle comprenderle. Di conseguenza, come può la maggior parte delle persone comprendere la gioia come la costante immutabile al di là di ogni sfortuna? È necessario un Cristo umano per dimostrare – o, come dice la Bibbia, «*rivelare*» – l'esistenza di una coscienza immutabile e infinita in questo universo sempre fluttuante. Se le astrazioni minori sono difficili da rendere in forma di concetti, quell'astrazione suprema, esistenza-coscienza-beatitudine, è impossibile! Abbiamo bisogno di un maestro, dotato di una realizzazione pura e non turbato da alcuna circostanza passeggera. Dobbiamo sintonizzarci con la sua realizzazione. Lo stato di coscienza di un maestro è assoluto, non relativo; ed è totalmente al di là di ogni possibile esperienza umana.

L'esempio e l'aiuto di un maestro possono portarci quella percezione della verità che, come disse Gesù, «*vi farà liberi*» (Gv 8,32). Solo una persona simile ci può sollevare, come sul tappeto volante delle leggende arabe, al di sopra della comprensione umana, fino all'astrazione suprema della coscienza divina. Solo colui il cui spirito è unito alla Coscienza Cristica è un vero guru.

La maggior parte di noi ha fatto l'esperienza di ricevere intuizione e ispirazione in un determinato momento della propria vita, tramite il contatto con qualcuno che possedeva un'esperienza più profonda della sua. Lo scettico potrà esclamare con scherno: «*Io non ho bisogno di nessuno che mi ispiri! Trovo l'ispirazione dentro di me*». Nessuno di noi, però, vive in un vuoto. Siamo inestricabilmente legati a tutta l'esistenza. Se siamo profondamente in sintonia con una realtà più ampia della nostra, è più probabile che troveremo l'ispirazione in ogni nostra impresa.

Il ruolo del guru è di ispirare i suoi discepoli e di condividere con loro la sua realizzazione della Verità. Il suo influsso è magnetico, poiché egli li risveglia alla consapevolezza del loro centro, nell'anima. In questo senso, il guru assomiglia all'Arianna della leggenda greca, che diede a Teseo un gomitolo di filo mentre si apprestava a entrare nel labirinto per affrontare il Minotauro. Svolgendo il filo via via che procedeva, Teseo fu poi in grado di seguirlo a ritroso fino all'uscita. Il "filo" della sintonia con il guru ha un duplice scopo: risveglia nell'anima delle persone ricettive la memoria di ciò che esse sono realmente e, soprattutto, dona loro il potere di conoscere Dio. Insieme, questi doni trasformano il discepolo da un essere umano comune a un maestro vivente. Paramhansa Yogananda espresse questa verità in un verso della sua poesia "Samadhi": «*Dalle sempre più lunghe, profonde, assetate meditazioni insegnate dal guru*» scrisse «*viene questo celestiale samadhi*».

Il discepolo, con l'aiuto del guru, entra in comunione con l'AUM. Gradualmente, fondendosi con l'AUM, espande la sua coscienza nell'unione con l'oceano del suono cosmico, il Verbo. Passa poi attraverso il suono, fino a raggiungere l'unione con la Coscienza Cristica e con il Padre.

L'ego rifiuta di sottomettersi a ciò che considera soltanto come la volontà di un altro essere umano. Abbiamo visto in quale modo gli ebrei abbiano opposto resistenza perfino alla volontà di Dio. Chi si lascia guidare da desideri, simpatie e antipatie immagina che quei desideri siano l'espressione della sua vera realtà, poiché è stato egli stesso a metterli in moto. La verità è che il desiderio afferma un'identità con qualcosa che non siamo, e che non potremo mai essere. Saggio, quindi, è colui che accetta la guida di chi può portarlo a comprendere la sua vera realtà: il Sé di ogni sé!

Questa, infine, è la lezione del passo del Vangelo di Giovanni che abbiamo analizzato: non si limita a ispirare in noi un timore reverenziale di fronte alla grandezza di Gesù Cristo, ma vuole aiutarci a comprendere – anzi, a contemplare con mistico stupore – la potenziale grandezza

del nostro stesso Sé! La fine della lotta è assoluta coscienza e beatitudine. Non c'è relatività in questa astrazione finale: a quel punto, le relatività cessano di esistere. San Giovanni si sforzò di mostrare la natura universale della Verità Ultima, una verità *«oltre ogni immaginabile aspettativa»*, come la descrisse Yogananda. Questa verità può essere compresa solo tramite l'esperienza reale; non può essere confinata entro un credo o un dogma. Se esiste in qualche luogo qualcosa di astratto, allora lo Spirito Supremo può essere descritto solamente come l'astrazione suprema.

Per il devoto non è mai possibile visualizzare quello stato dell'essere così come è in realtà. Dovrebbe quindi visualizzarlo nelle sue espressioni concrete, come Gesù Cristo o un altro maestro – o nella forma del suo guru, se ha la benedizione di averne uno – e pregare mentalmente: *«Rendimi consapevole della tua coscienza in me e tutt'intorno a me. Mi offro a te per essere trasformato, perché tu solo sei in grado di vedere il mio potenziale divino. Possano i miei pensieri divenire le tue divine ispirazioni; la mia coscienza, la tua infinita beatitudine. Fammi conoscere Dio!»*.

In India, è consuetudine che il discepolo tocchi i piedi del guru quando lo incontra o si congeda da lui. È un gesto profondamente simbolico. I piedi rappresentano la parte del corpo più lontana dallo stato di coscienza della persona; il guru rappresenta il legame fisico con il Divino. Può essere paragonato a una piramide capovolta, la punta della quale è costituita dal corpo. Da quella punta, la piramide si estende verso l'alto e verso l'esterno, sino all'infinito. Toccare i piedi del guru è un modo per dire: *«Ogni parte di te mi è sacra, poiché ciò che vedo davanti a me è la mia porta d'accesso alla Coscienza Cristica»*. È per questo che uno dei canti di Paramhansa Yogananda contiene queste parole: *«Pensa nel tuo cuore ai piedi di loto del tuo guru, se vuoi attraversare l'oceano dell'illusione»*.

Medita ogni giorno sulla vastità di Dio. Sintonizzati con la coscienza infinita del guru o di Cristo. Visualizza quella presenza come una luce di fulgida purezza che dimora nel centro stesso del tuo cuore. Espandila mentalmente, fino a colmare tutto il tuo corpo. Visualizzala quindi mentre si espande al di là del corpo, circondandoti di un'aura dorata. Quell'aura, non la tua forma fisica, è il tuo vero corpo.

Continua a espandere la luce. Visualizzala mentre riempi la stanza in cui ti trovi; la campagna; la zona in cui vivi; il tuo Paese; tutti i continenti e gli oceani della terra. Dal centro di questa consapevolezza espansa nel tuo stesso cuore, invia raggi di pura luce e puro amore a tutti gli esseri, benedicendoli.

Infine, libera la tua luce dai suoi confini terreni. Osservalo mentre fluisce all'esterno, con beatitudine, per abbracciare il sistema solare, la Via lattea, l'universo intero!

Medita ogni giorno su questa espansione di pura luce e amore, fino a quando la tua coscienza si innalzerà fino a Dio sulle ali dell'ispirazione. Come dice la Bibbia: *«I miei pensieri non sono i vostri pensieri, le vostre vie non sono le mie vie – oracolo del Signore. Quanto il cielo sovrasta la terra, tanto le mie vie sovrastano le vostre vie, i miei pensieri sovrastano i vostri pensieri»* (Isaia 55,8–9).

Possa la Sua coscienza di beatitudine, luce e amore diventare infine la realizzazione del tuo stesso Sé!

--Tratto dal libro *La promessa dell'immortalità – Capitolo 8*, da Swami Kriyananda

Chi è questo figlio dell'uomo? Kriyananda

Un giorno alcune persone (la Bibbia non specifica chi fossero) rivolsero a Gesù una domanda che ci fa riflettere sull'importante distinzione tra Gesù Cristo, il Figlio di Dio, e Gesù, il «figlio dell'uomo». Quella domanda si riferiva a una velata profezia che Gesù stesso aveva espresso, dicendo che sarebbe stato «elevato», in altre parole crocifisso. Gli fu chiesto: «Noi abbiamo appreso dalla Legge che il Cristo dimora in eterno; come dunque tu dici che il Figlio dell'uomo deve essere elevato? Chi è questo Figlio dell'uomo?» (Gv 12,34).

Paramhansa Yogananda spiegò che Gesù usava il termine «figlio dell'uomo» per riferirsi al suo corpo fisico. In quella particolare occasione, Gesù parlava della Luce divina, che si irradiava all'esterno, nel mondo, attraverso la sua presenza fisica in esso. La Luce, egli disse, sarebbe stata con loro, esteriormente, «ancora per poco tempo». Esortò quindi coloro che lo ascoltavano, dicendo: «Camminate mentre avete la luce, perché non vi sorprendano le tenebre».

Gesù Cristo, il Figlio di Dio, era uno nella sua coscienza con il Signore Infinito. Tutti gli esseri umani sono potenzialmente come lui; la differenza sta solo nel fatto che la maggior parte di loro deve ancora risvegliarsi alla propria realtà divina. La Legge cui quel passo si riferisce indica una verità che è ben oltre ciò che la maggior parte di loro immagina. Essi pensano di essere semplici «figli degli uomini», mentre Gesù era consapevole, anche come essere umano, della Coscienza Cristica costantemente presente in lui. Egli dimostrò spesso questa consapevolezza, con la sua perfetta conoscenza dei pensieri più nascosti delle persone e di eventi distanti dal suo corpo fisico.

Gesù non venne sulla terra per stupirci con la sua grandezza: la sua missione era di risvegliarci alla nostra grandezza potenziale. Tutti noi, nella nostra anima, siamo figli di Dio. Se Gesù faceva una distinzione tra sé e gli altri, era solo per ricordarci il nostro potenziale divino.¹

Nel Vangelo secondo Giovanni, capitolo decimo, leggiamo che gli ebrei «portarono di nuovo delle pietre per lapidarlo» a causa della sua blasfemia, poiché egli aveva dichiarato: «Io e il Padre siamo una cosa sola». Gesù, però, capovoltò la situazione con questa risposta: «Non è forse scritto nella vostra Legge: “Io ho detto: voi siete dèi”?». Disse quindi loro di esaminare le prove: «Se non compio le opere del Padre mio, non credetemi; ma se le compio, anche se non volete credere a me, credete almeno alle opere, perché sappiate e conosciate che il Padre è in me e io nel Padre».

Chiese anche loro: «[Perché, se Dio ha detto: “Voi siete dèi”], a colui che il Padre ha consacrato e mandato nel mondo, voi dite: Tu bestemmi, perché ho detto: Sono Figlio di Dio?». Come Gesù sottolinea in questo passo, la differenza tra lui e gli altri uomini non era una questione di essenza, ma di sviluppo della coscienza. La maggior parte delle persone non è risvegliata alla propria verità più completa, mentre Gesù, attraverso la grazia ottenuta dedicando se stesso a Dio per intere incarnazioni, si era risvegliato in Lui.

Nel “Sermone della montagna” egli disse a chi lo ascoltava: «Siate voi dunque perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste» (Mt 5,48). Questa sfida suprema era, ed è tuttora, incomprensibile per la maggior parte della gente. Ci sono repertori di concordanze della Bibbia che non la includono neppure, sebbene costituisca una parte fondamentale del messaggio di Gesù. Le persone, infatti, trovando sostegno in una lettura autogiustificatoria della Bibbia, sono convinte che tutti gli uomini – e quindi anche loro – siano intrinsecamente peccatori e che solo la sofferenza di Gesù sulla croce li possa redimere.²

La New English Bible mitiga il passo in questo modo: «Dovete essere profondamente buoni, così come è buono il Padre vostro celeste». E la Revised English Bible afferma: «Non devono esserci limiti alla vostra bontà, così come la bontà del Padre vostro non conosce confini». Nessun traduttore, comunque, può ignorare la verità: Gesù voleva che vivessimo in

modo divino, vale a dire in Dio. E vale a dire anche con la perfetta resa della nostra coscienza egoica.

Gesù non separava il suo comandamento di essere perfetti dalla necessità di essere buoni in un senso minore, più umano. Quel comandamento, infatti, viene dopo il suo consiglio di sviluppare buoni atteggiamenti spirituali: la tolleranza, la pazienza e l'amore per i propri nemici. Gesù, comunque, diede a quella raccomandazione anche un significato più profondo, aggiungendo queste parole: «Perché siate figli del Padre vostro celeste». In sostanza, egli stava dicendo: «*Comportatevi divinamente, perché la vostra vera natura è divina!*». Essere veramente «*figli di Dio*» significa diventare come Lui: riflessi dello Spirito Infinito. Come esseri umani, noi siamo semplicemente «*i figli (e le figlie) dell'uomo*». Quando, nella meditazione profonda, raggiungiamo la pura coscienza, veniamo purificati dalle limitazioni e realizziamo l'unione con Dio. «*Tat twam asi!*» è la squillante dichiarazione delle Scritture indiane: «*Tu sei quello!*». La perfezione di Dio, potenzialmente, ci appartiene.

La morte, di per sé, non può spogliarci delle nostre limitazioni. La coscienza degli esseri non risvegliati attraversa dopo la morte un "processo di purificazione", che gli antichi greci chiamavano Lete, il Fiume della dimenticanza. La coscienza di un maestro risvegliato, invece, non si identifica con i veicoli attraverso i quali si esprime. Un maestro rimane eternamente consapevole del proprio Sé.

Gli esseri umani, intrappolati sulla terra, fanno ritorno molte volte al piano fisico. Ricordano raramente persino episodi fuggevoli delle loro vite passate, ma, a un livello di consapevolezza dell'anima più profondo di quello cosciente, mantengono una memoria completa. Ogni scelta che fanno è influenzata, ben più di quanto possano comprendere, da sottili impressioni provenienti dal passato: traumi, soddisfazioni, speranze, appagamenti, delusioni, e soprattutto le loro reazioni passate a tutto ciò, le quali determinano più di ogni altra cosa la loro attuale personalità.

Solo la mancanza di consapevolezza spirituale ci impedisce di sperimentare il perfetto stato di realizzazione del Sé che Gesù e gli altri veri maestri hanno raggiunto. La dichiarazione di San Giovanni: «*A quanti però l'hanno accolto, ha dato il potere di diventare figli di Dio*», è rivolta proprio alla nostra capacità potenziale di raggiungere quella realizzazione.

Nell'unione con Dio, la relatività cessa di esistere. Passato, presente e futuro sono illusioni: esiste solo l'Eterno Ora. Come disse Gesù: «*Prima che Abramo fosse, Io Sono*» (Gv 8,58). Egli era al di là della relatività del tempo e dello spazio. Disse anche: «*Dove sono due o tre riuniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro*» (Mt 18,20). Notiamo il suo uso del tempo presente: non «*io sarò in mezzo a loro*», ma «*io sono*». Tempo e distanza non avevano alcun effetto sull'immediatezza della sua coscienza.

San Simeone, un grande santo esicasta del decimo secolo (tuttora conosciuto con il suo primo epiteto di "Nuovo Teologo"), aggiunse che questo passo significa anche: «*Quando due o tre pensieri sono concentrati su Cristo*». Affinché la presenza cristica possa essere consciamente percepita, è necessario calmare ed elevare la mente.

«*Chi è questo figlio dell'uomo?*» si chiedevano le persone. La realtà di Gesù era molto più di quanto potessero immaginare. Sì, egli mangiava, beveva, camminava, dormiva e parlava come gli altri, ma la sua coscienza era centrata nell'infinito. Come gli altri, anche lui rideva, ma la sua risata esprimeva gioia divina, non semplice allegria. Come gli altri, piangeva, ma mai con dolore umano; le lacrime che versava erano per le sofferenze degli altri, mai lacrime di autocommiserazione.

Così, quando «*un notevole*» gli si rivolse dicendo: «*Maestro buono*», Gesù replicò: «*Perché mi chiami buono? Nessuno è buono, se non uno solo, cioè: Dio*» (Lc 18,19). Egli non intendeva dire: «*Io, come tutti gli uomini, sono un peccatore*», ma piuttosto: «*Non cercate la*

perfezione negli esseri umani. Il merito di qualunque cosa buona l'uomo possa mai realizzare appartiene solo a Dio». La bontà umana è relativa: è “buona” solo se manifesta Dio.

Gesù Cristo era risvegliato in Dio; la maggior parte degli esseri umani, invece, è spiritualmente addormentata. Dovremmo tenere a mente questa differenza, come protezione contro l'orgoglio spirituale.

I sostenitori delle religioni, in ogni luogo, tendono troppo facilmente a credere che la loro religione sia l'unica via. La religione migliore, però, è solo quella che ci aiuta a conoscere Dio. Questa verità è universale ed è esemplificata da un episodio in cui Giovanni disse a Gesù: «*Maestro, abbiamo visto un tale che scacciava demoni nel tuo nome e glielo abbiamo impedito, perché non è con noi tra i tuoi seguaci*». Gesù rispose: «*Non glielo impedito, perché chi non è contro di voi, è per voi*» (Lc 9,49–50).

I cristiani dogmatici citano spesso un altro passo, a sostegno della loro visione molto più ristretta. È un brano che, in effetti, sembra dapprima contraddire quello precedente: «*Chi non è con me*» disse Gesù «*è contro di me e chi non raccoglie con me disperde*» (Mt 12,30). Le sue parole – raramente citate nel loro contesto globale – vengono sbandierate trionfalmente per dimostrare come Gesù stesse dicendo che coloro i quali non lo accettano come loro unico Salvatore sono “contro” di lui e quindi, per definizione, “contro” Dio. Tuttavia, se questo passo viene letto nel suo contesto, sostiene quello precedente e mostra chiaramente che Gesù si stava riferendo non a se stesso, come persona, ma alla verità eterna. La scelta era tra l'appagamento divino e quello egoico, non tra l'accettazione e la non-accettazione di Gesù.

Questa scelta tra appagamento divino e appagamento egoico è assoluta. C'è un detto in India: «*Il sentiero della vita è troppo stretto perché l'ego e Dio possano percorrerlo insieme*». Scegliere uno significa lasciarsi alle spalle l'altro. Preferire l'appagamento terreno alla consapevolezza divina significa rifiutare la vera felicità che noi tutti cerchiamo.

Studiata nel suo contesto, l'espressione: «*Chi non è con me è contro di me*» assume un significato molto diverso. Le parole che seguono mostrano chiaramente che Gesù non si stava riferendo a se stesso, come essere umano, ma all'impersonale Spirito Santo. Il brano infatti prosegue dicendo: «*Qualunque peccato e bestemmia sarà perdonata agli uomini, ma la bestemmia contro lo Spirito non sarà perdonata. A chiunque parlerà male del Figlio dell'uomo sarà perdonato; ma la bestemmia contro lo Spirito non gli sarà perdonata né in questo mondo, né in quello a venire*».

Perché questa particolare blasfemia è l'unico peccato non perdonabile? Perché, come ha spiegato Paramhansa Yogananda, quando ci mettiamo contro lo Spirito Santo noi ci alieniamo dal nostro vero essere. Perdendo il contatto con quel Sé, perdiamo la pace interiore e ci condanniamo alla perpetua inquietudine dello spirito. Non è Dio che ci condanna: siamo noi che ci condanniamo. Il libero arbitrio è il diritto di nascita di ogni anima. C'è solo un modo per lavare via dalla nostra coscienza questo peccato supremo: dobbiamo ritornare spontaneamente a Dio, nella preghiera e nella meditazione. Può essere un processo lento e difficile, ma non esiste un'altra via.

Amare veramente Gesù significa, soprattutto, amare la verità che lui rappresentava. «*Perché mi chiamate: Signore, Signore,*» egli chiese una volta (con un pizzico di esasperazione, ci si può immaginare) «*e poi non fate ciò che dico?*» (Lc 6,46). Amare la verità non significa diventare formalmente cristiani. Una persona potrebbe anche non aver mai sentito parlare di Gesù Cristo, eppure, se ama la verità che Gesù rappresentava, non potrà che essere “con lui” nel senso più profondo che egli stesso intendeva.

Per sottolineare il significato di questo passo, Gesù aggiunse che essere contro di lui come figlio dell'uomo è invece perdonabile. Opporsi a lui come essere umano, infatti, non significa necessariamente opporsi consapevolmente alla Divinità che dimora in lui e in noi stessi.

È per questo che Gesù poté pregare sulla croce dicendo: «Padre, perdonali, perché non sanno quello che fanno».

Rifiutare la verità divina che Gesù rappresentava, però, è tutt'altra cosa. In realtà, rifiutare il potenziale divino di chiunque – non importa quanto poco illuminato egli sia – significa rifiutare anche la propria divinità. Questa negazione si collega al supremo peccato della blasfemia contro lo Spirito Santo, poiché c'è solo un velo di illusione che ci separa dagli altri. Per questo Gesù disse anche: «*Chiunque chiama il proprio fratello "esiliato da Dio" sarà in pericolo del fuoco dell'inferno*».

In un'altra occasione, egli fece un'affermazione alla quale i cristiani tendenzialmente dogmatici dovrebbero prestare particolare attenzione, anche se questo passo, sfortunatamente, viene citato di rado nelle chiese. Gesù disse: «*Ho altre pecore che non sono di quest'ovile*» (Gv 10,16). Poi, per chiarire che questo «io» non si riferiva al suo sé umano ma al suo Sé divino, egli continuò dicendo: «*Anche queste io devo condurre; ascolteranno la mia voce e diventeranno un solo gregge e un solo pastore*». La «voce» di Cristo è il possente suono dell'AUM, lo Spirito Santo, il «Verbo» divino, Sostentore dell'intero universo. «*Un solo gregge*» significa lo stato di unione con Dio.

La domenica delle Palme la folla acclamò gioiosamente Gesù al suo ingresso a Gerusalemme. Gettandogli davanti fronde di palma, cantò: «*Osanna! Benedetto colui che viene nel nome del Signore, il re d'Israele!*» (Gv 12,13). Com'è strano pensare che, poco meno di una settimana dopo, Gesù fu arrestato, condannato e crocifisso! Forse perfino qualcuno che si trovava in quella folla partecipò alla tragedia storica che seguì, urlando insieme alla marmaglia: «*Crocifiggetelo!*». Tale è la natura dolce-amara dell'esistenza umana: sorrisi di benvenuto un giorno, insulti il successivo. I cristiani di oggi soffrono ancora per quella memoria.

Tuttavia, quanti comprendono che la sofferenza di Cristo non era per se stesso, ma per loro e per tutti noi, che abbiamo rifiutato attraverso di lui il Cristo che dimora nel nostro stesso sé? Né la lode né il biasimo, l'acclamazione o il rifiuto potevano toccare Gesù nel suo Sé divino, il «Figlio di Dio».

La domenica delle Palme fu un'occasione gioiosa, ma non un'occasione di pura gioia. Mischiato al generale stato d'animo di esaltazione c'era una senso di forte, incombente pathos. A coloro che accolsero Gesù sembrava che egli stesse entrando in città per essere acclamato Re dei Giudei. Tuttavia, egli sapeva – e ne aveva parlato velatamente – che il suo “trionfo” sarebbe stato di un tipo assai diverso: una tragedia, sì, ma anche l'affermazione della “gloria” spirituale su quella terrena. Non avrebbe ricevuto una corona terrena, ma l'infamia, la condanna e la crocifissione. In un senso simbolico, la sua morte indicò il destino di ogni sincero ricercatore di Dio. La morte, per Gesù, era davvero “una sovranità”, ma di natura trascendente. La sua assoluta sottomissione alla volontà di Dio dimostrò la vittoria dello Spirito sulla materia.

Tutti noi, un giorno, dovremo scegliere tra Dio e l'appagamento terreno. Sta a noi decidere quando fare questa scelta. Finché non l'avremo fatta, però, ci condanneremo a un'esistenza che non potrà mai darci più felicità che dolore, poiché entrambi ci vengono elargiti in egual misura finché non scegliamo solo Dio.

Il devoto tiepido preferisce sempre il compromesso. Essendo tiepido spiritualmente, cerca di convincersi che anche Gesù era in un certo senso “mondano”: non amava forse il mondo? E non dovremmo forse prenderlo a modello in ogni cosa?

Sì, dovremmo certamente farlo: ma non in modo sciocco! «*Figli dell'uomo*» come lui? O «*Figli di Dio*»? Egli si fece uomo per aiutare ognuno di noi a diventare uno con Cristo. Essere veramente cristiani significa vivere interiormente come fece Gesù: amare tutti, sì, ma con l'amore dell'anima, non con la coscienza dell'ego.

Le persone non hanno abbastanza autostima; è per questo che si denigrano reciprocamente. Esaminano minuziosamente gli uomini più grandi e più nobili alla ricerca delle loro colpe, per poi deridere ogni debolezza che colgono o immaginano di cogliere in loro. Ma i difetti degli altri giustificano forse i nostri? «*Medico,*» disse Gesù citando un antico proverbio «*cura te stesso*» (Lc 4,23).

Le persone hanno paura di ammettere la grandezza degli altri, perché a livello subconscio sentono che, se ammettessero la vera grandezza (e non la falsa fama), sarebbero costrette ad ammettere anche la propria grandezza potenziale. E per la maggior parte di loro, questa prospettiva è spaventosa! È molto più comodo vedere ogni persona e ogni cosa con condiscendenza, dall'alto della piccola montagna di realizzazione che si è riusciti a scalare. «*Certo, conosco il vecchio Mario. Tutti ne pensano un gran bene, ma [ridendo] l'hai mai visto sul campo da golf? Una vera frana!*». Non sarebbe meglio ammirare Mario per le sue virtù, piuttosto che denigrarlo per i suoi difetti? Che cosa hanno a che fare le caratteristiche superficiali di una persona con il suo vero carattere? Perché non ammirare qualunque virtù con il cuore aperto? Negando la grandezza degli altri, neghiamo anche il nostro potenziale di grandezza.

Ogni essere umano è nato «*lasciando dietro di sé nuvole di gloria*», come disse Wordsworth. Perfino il più misero di noi ha vissuto, o vivrà prima o poi, una storia ancor più splendida della più grande epica mai scritta. In confronto, quei brevi racconti presentati nei drammi di Shakespeare, Sofocle, Racine e Kalidasa (in India) impallidiscono fino all'insignificanza. Se fosse possibile tessere l'arazzo del viaggio che ognuno di noi compie nella saga delle incarnazioni, esso mostrerebbe un'avventura di proporzioni e di significato cosmico: spesso angosciante, non c'è dubbio, ma altrettanto spesso deliziosa, meravigliosa ed entusiasmante, un'appassionante ricerca del tesoro divino nascosto nel centro del nostro stesso essere.

Quanti errori commettiamo in questo lungo viaggio, spesso tragici! Perfino i nostri successi, alla fine, sembrano così piccoli e patetici – se non altro perché ci deludono così profondamente! – di fronte al trionfo che ci attende. Diligentemente, attraverso gli eoni, noi ceselliamo il blocco di granito della nostra coscienza egoica finché esso, finalmente, rivela ciò che siamo sempre stati, nella nostra anima.

Fu questo il dramma supremo, permeato del potere dei secoli, della vita di Gesù Cristo. Fu un dramma perfino più grande della singola, meravigliosa incarnazione che tutti noi conosciamo, interrotta in modo così drammatico dalla furia dell'ignoranza umana. Gesù era l'anima eterna che, dopo una miriade di vite di prove e sofferenze, aveva «*vinto*».

L'amore di Gesù per l'umanità era infinitamente tenero e generoso. Mai severamente critico nei confronti delle debolezze umane, quell'amore era piuttosto un'affermazione della vita: dell'eterna speranza e dell'eterna promessa contenute in essa. L'amore che Gesù provava per tutti gli esseri umani era un richiamo a tenere Dio al centro della propria esistenza. Era un esempio di come vivere in ogni circostanza nella Sua gioia.

Nell'immaginare la folla della domenica delle Palme è facile visualizzare anche Gesù, mentre sorride in risposta a quelle acclamazioni. Tuttavia, come deve essere stato triste interiormente, vedendo che la maggior parte di quelle persone non era riuscita a cogliere il significato della sua vita!

«*Gerusalemme, Gerusalemme,*» aveva esclamato una volta, mentre guardava la città dall'alto, «*che uccidi i profeti e lapidi coloro che sono mandati a te, quante volte ho voluto raccogliere i tuoi figli come una gallina la sua covata sotto le ali e voi non avete voluto!*»

«*Ecco, la vostra casa sta per esservi lasciata deserta! Vi dico infatti che non mi vedrete più fino al tempo in cui direte: "Benedetto colui che viene nel nome del Signore!"*» (Lc 13,34–35).

È giusto gioire della vita, ma con la gioia di Dio. Non è sbagliato addolorarsi, ma con il dolore di Dio. Paramhansa Yogananda ha spiegato che Dio prova veramente dolore, attraverso il nostro dolore. Nel dolore di Dio, però, c'è anche la compassione nata da una gioia più profonda. Più di ogni altra cosa, ciò che addolora Dio è l'indifferenza dell'uomo per il Suo amore. Il dolore di Cristo era radicato nell'amore, non nella preoccupazione egoistica.

Alcuni dei primi cristiani gnostici facevano una rigida distinzione tra Spirito e materia, al punto di negare tutto ciò che era materiale, inclusa la stessa Crocifissione. In quella negazione, però, essi non si posero la domanda: «*Perché Gesù pianse per Gerusalemme?*». Parlando della tragedia della Crocifissione, si chiesero: «*Perché mai piangere? Gesù non era il suo corpo fisico!*». Gesù, tuttavia, nella pienezza della sua perfezione, accettò anche la limitata comprensione umana. Per lui, il mondo era sia reale che irreale: reale come sono reali i sogni per chi dorme, irreale per colui che è sveglio.

Il fatto che i grandi maestri – pur essendo completamente distaccati dal mondo – debbano anche affermare gioiosamente la vita umana e piangere con compassione per coloro che soffrono, può sembrare una contraddizione. Un maestro completamente liberato, tuttavia, è ugualmente a casa nello Spirito e nelle terre brumose dell'illusione. La sua coscienza non può mai essere macchiata. Dato che per lui il mondo è il sogno di Dio, non c'è nulla cui si possa attaccare, nulla cui debba rinunciare.

Anche nella Bhagavad Gita troviamo una meravigliosa descrizione della dicotomia tra il «*figlio dell'uomo*» e il «*Figlio di Dio*». Sri Krishna, che rappresenta Dio in forma umana, rivela la sua vera natura, infinita e onnipresente. Nell'undicesimo capitolo di questa grande Scrittura, il suo discepolo Arjuna esclama:

*«O Luce Infinita!
Il Tuo fulgore, diffondendosi nell'universo,
risplende persino negli abissi più profondi!
La Tua voce sommerge il fragore di cosmici cataclismi!
Guarda! Le miriadi di stelle sono il Tuo diadema;
il Tuo scettro irradia potere ovunque!
O Immortale Brahma, Signore del tutto:
incessantemente, ai piedi della Tua Infinità,
mi prostro dinanzi a Te!».*

Arjuna, sopraffatto dalla divina maestà, chiede perdono per avere – così audacemente, come gli sembra ora – considerato il Signore come il suo amato amico e consigliere. Conclude quindi dicendo, in modo commovente: «*Oh, fammi contemplare ancora una volta la Tua forma umana, per sempre a me così cara!*».

Chi è questo essere stupefacente, irresistibile, insondabile, questo divino figlio dell'uomo? Egli è, in un senso, proprio ciò che sembra: un essere umano divinamente radioso e ispirante, che cerca continuamente di attirarci verso il nostro destino divino. È anche infinitamente più di questo: al di là del tempo, dello spazio e della forma, Egli è il Signore sia degli atomi infinitesimali sia delle vaste galassie, il Segreto Potere dietro ogni cosa nell'universo, sia cosmica sia terrena!

--Tratto dal libro La promessa dell'immortalità – Capitolo 14, da Swami Kriyananda

Lo scopo della religione, Kriyananda

Ci sono molte persone in tutto il mondo che, anche quando prendono sul serio la propria religione, si comportano come se fosse un'attività più sociale che spirituale. Credono in Dio e Lo adorano, ma la loro fede rimane circoscritta nel contesto più ampio della loro vita normale. Pur frequentando regolarmente la chiesa, la sinagoga, il tempio, la moschea o il vihara, e praticando le tradizionali offerte devozionali con preghiere, canti, arati o altri gesti pii, queste persone pongono sempre al centro della loro vita gli interessi privati. Se si escludono gli atti ufficiali di culto, quando si rivolgono a Dio usando la seconda persona (di solito per chiederGli dei favori), quasi sempre esse pensano a Lui usando la terza persona.

I cristiani dovrebbero riconoscere anche ai membri delle altre religioni una “fede” altrettanto grande della loro. Con un approccio così tiepido alla religione, non può esistere veramente una differenza tra una religione e l'altra. Ogni religione insegna alle persone a essere oneste, sincere, gentili e servizievoli. Nessuna religione insegna loro a essere egoiste o avida e nessuna dice loro di ignorare Dio quando stanno facendo affari al mercato.

In altre parole, le virtù fondamentali sono quasi sempre uguali, se non addirittura identiche ovunque. Nei paesi occidentali si sente spesso l'espressione “umiltà cristiana”. Perché cristiana? L'umiltà è apprezzata in ogni religione. Un'altra espressione comune in Occidente negli scritti di contenuto religioso è “grazia cristiana”. Di nuovo, perché cristiana? Il concetto di grazia era noto all'umanità ben prima che Gesù Cristo venisse sulla Terra; quando egli si servì della parola grazia, non era certo la prima volta che quel concetto veniva espresso. Affermare il contrario dimostrerebbe un'ignoranza quasi intenzionale. Gli antichi insegnamenti dell'India contengono una parola che è perfetta per grazia e che è spesso usata in quel paese proprio con quello stesso significato (sebbene abbia letto in alcune opere teologiche che si tratterebbe di un concetto assente nell'Induismo). Questa parola è kripa.

In ogni religione la maggior parte delle persone prova una qualche avversione per il fanatismo. La maggioranza dei cristiani trasale, almeno nel proprio intimo, se qualche fanatico canta gli inni sacri ad alta voce in luoghi pubblici, con l'evidente intenzione di attirare l'altrui attenzione su se stesso, oppure se con tono lugubre annuncia a tutti coloro che incontra che sono destinati a bruciare in eterno nel fuoco dell'inferno per i loro peccati; o quando, per mostrare la sua santità, sospira pubblicamente per i peccati degli altri. A nessuno piacciono le persone che vogliono fare colpo sugli altri. Gesù Cristo lo espresse chiaramente quando disse:

«Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa» (Mt 6,5).

Fra l'altro, ho sempre apprezzato l'umorismo contenuto in quest'ultima frase. Secondo la tradizione cristiana, Gesù era un «uomo dei dolori che ben conosce il patire» (Is 53,3). Il suo senso dell'umorismo, tuttavia, si rivela ripetutamente nel Vangelo, di solito (come in questo caso) attraverso ironiche allusioni.

Alcune caratteristiche dei fanatici meritano di essere sottolineate. Hai mai incontrato un fanatico dotato di senso dell'umorismo? Io no, per lo meno non di un umorismo gentile. Il suo corpo, specialmente la mascella, è teso, il che indica il logorio interiore dei nervi. Questo tipo di persona fatica a conversare di qualcosa che non siano le sue ossessioni personali e dimostra una sensibilità scarsa o addirittura inesistente per i sentimenti e le esigenze degli altri, in più è intollerante nei confronti delle opinioni che non concordano con le proprie.

La maggior parte delle persone equilibrate dà questa definizione del “buon” cristiano, ebreo, buddista, musulmano o indu: qualcuno che si cura dei propri affari, che non augura male a nessuno, che mostra benevolenza verso determinati individui ed è un membro utile e

responsabile della società. L'uomo medio non può immaginare che Dio possa desiderare da lui qualcosa di più di questa vita che, secondo la sua opinione, è esemplare. Gli sforzi eroici che alcuni uomini e donne hanno fatto nel corso dei secoli per trovare Dio e per raggiungere stati di coscienza più elevati possono sembrargli strani, perfino eccessivamente pii, quasi al limite del fanatismo. Se pensa a queste persone, però, non può fare a meno di notare che, pur apparendo "eccessive", sono per lo meno inoffensive, e in realtà mostrano qualità invidiabili come l'umiltà, la compassione, la mancanza di giudizio verso gli altri, perfino l'empatia nei loro confronti e (per lo meno si suppone) la saggezza. Ci stiamo riferendo, ovviamente, a coloro che in molte religioni vengono definiti santi.

La maggior parte delle persone ha poco (o nessun) contatto con i santi. Pur avendone sentito parlare, probabilmente si chiede se essi siano realmente esistiti.

I cristiani protestanti, ai quali manca la tradizione della santità, affermano spesso con grande serietà: «Beh, siamo tutti santi!». Un popolare inno protestante inizia con le parole: «Oh, when the saints go marching in» (Oh, quando i santi entrano marciando), dando così l'impressione che ogni cristiano che crede con sincerità sia già santo. (Le altre immagini suggerite da questi versi sono così palesemente non-sante da suscitare solo sorrisi.)

Nella vita di ognuno, tuttavia, ci sono momenti segnati dalla tragedia: un bimbo nasce cieco o morto; una giovane madre muore durante il parto; il padre che mantiene l'intera famiglia con il suo lavoro è licenziato ingiustamente o si ammala di una malattia mortale; le persone in cui abbiamo riposto la nostra fiducia ci tradiscono crudelmente. Esistono molti tipi di sofferenza, certo è che prima o poi, in un modo o nell'altro, tutti dobbiamo soffrire.

Nel corso della sua vita Buddha venne una volta avvicinato da una donna in lacrime, che si lamentava perché il suo unico figlio era appena morto. Voleva forse il Buddha, da uomo di grande potere spirituale qual era, riportare in vita il suo bambino?

Dopo aver espresso la sua profonda compassione, Buddha le rispose: «Per farlo avrò bisogno di un particolare tipo di olio (e specificò quale). Colma di speranza la donna era in procinto di andarsene, quando Buddha la richiamò e aggiunse questo avvertimento: «L'olio deve venire da una casa che non abbia mai conosciuto la morte».

«È facile!» pensò la donna. Una settimana dopo, tuttavia, ritornò, ancora in lutto. «Non sono stata capace» disse «di trovare un'unica casa che non avesse conosciuto la morte!».

«Figlia mia,» le rispose Buddha rivolgendole uno sguardo compassionevole «capisci ora? La morte è il destino di ogni essere. Può arrivare presto o tardi nella vita, ma deve venire. Il Dharma (la Via Divina) che ho portato all'umanità non può salvare le persone dalla morte. Ciò che può fare è prepararle a ogni vicissitudine, così che possano affrontare con calma e accettazione la morte o una perdita inaspettata, quando arrivano».

Quanta sofferenza sperimentano le persone in questo mondo! Finché un individuo è sano e prospero, vive in una famiglia felice, possiede una bella casa ed è rispettato dagli altri, si preoccupa raramente delle tragedie altrui. La tragedia, però, attende anche lui. Implacabile, percorre a grandi passi il suo cammino. Può essere in agguato dietro il prossimo angolo o la prossima collina. È strano come le persone che all'improvviso si trovano scaraventate in un mare di sofferenza, nel giro di poco tempo non riescano più a immaginare di poter emergere di nuovo da quelle acque. Il dolore sembra loro una realtà eterna. Tuttavia, quando il loro cuore esulta nuovamente di gioia, in quello stesso momento non riescono più neppure a immaginare di poter piangere ancora. Le soddisfazioni e le delusioni della vita, però, si sollevano e ricadono senza sosta, come le onde sull'oceano.

Ognuno sperimenta in sé l'alternarsi incessante del dolore e della felicità. Vive così tra lacrime e risa, poiché ogni gioia non è che un intervallo tra due dispiaceri, e ogni dispiacere è solo un intervallo tra due momenti di gioia. Ogni risacca di sofferenza si alza nuovamente, più e

più volte, trasformandosi in sollievo, forma poi una cresta di gioioso appagamento e si infrange infine nuovamente nel successivo momento di dolore. Sperimentando questi continui alti e bassi nella vita, le persone accumulano nel loro subconscio un crescente fardello di dolorosi ricordi.

Il Cristianesimo rifiuta ufficialmente la dottrina della reincarnazione. In privato, tuttavia, molti cristiani riconoscono la reincarnazione come una verità; riflettendo su di essa, comprendono che in diversi punti il Vangelo è ben lungi dal respingere questa dottrina, e sembra invece averla accettata. Ho già citato questo brano dell'Apocalisse: *«Il vincitore lo farò sedere presso di me, sul mio trono, come io ho vinto e mi sono assiso presso il Padre mio sul suo trono»* (Ap 3,21). Non è forse un'allusione molto chiara?

Qualche versetto prima leggiamo:

«Il vincitore lo porrò come una colonna nel tempio del mio Dio e non ne uscirà mai più» (Ap 3,12).

C'è poi il famoso passo del Vangelo secondo Matteo, in cui Gesù chiede ai suoi discepoli: *«“La gente chi dice che sia il Figlio dell'uomo?”. Risposero: “Alcuni Giovanni il Battista, altri Elia, altri Geremia o qualcuno dei profeti”»* (Mt 16,13-14).

Se c'erano persone, a quel tempo, secondo cui Gesù avrebbe potuto essere uno degli antichi profeti, ovviamente esse intendevano dire che avrebbe potuto essere la loro reincarnazione.

In un altro brano della Bibbia leggiamo: *«Passando vide un uomo cieco dalla nascita e i suoi discepoli lo interrogarono: “Rabbì, chi ha peccato, lui o i suoi genitori, perché egli nascesse cieco?”»* (Gv 9,1-2).

Per un discepolo, questa era una domanda importante da rivolgere al proprio maestro, sia dal punto di vista filosofico che teologico. Esigeva una risposta che potesse essere applicata in linea generale a ogni circostanza sfortunata simile a questa. Sorprendentemente, invece, nel Vangelo di Giovanni Gesù risponde riferendosi solo a questo caso specifico: *«Quest'uomo è nato cieco così che io in seguito potessi guarirlo con un miracolo»*. Trovo del tutto insoddisfacente questa risposta. In effetti, essa sembra avvalorare l'affermazione di alcuni studiosi moderni, secondo i quali i Vangeli sarebbero stati modificati in tempi successivi per adeguarli a quello che si riteneva sarebbe dovuto accadere. Mi chiedo inoltre se quel poveretto avesse davvero dovuto soffrire per la sua cecità fino all'età adulta, incontrando poi Gesù in un momento imprecisato solo per poter ricevere finalmente una cura miracolosa. (Chissà quanto gli sarà ancora rimasto da vivere? Forse morì solo qualche anno più tardi, ripagando – per così dire – venticinque anni di cecità con dieci soli anni di vista miracolosamente acquisita.)

È difficile credere che questo brano sia presentato proprio nel modo in cui quell'evento si è verificato. Un esempio simile è dato da queste parole, attribuite a Gesù: *«Se qualcuno vuol venire dietro di me rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua»* (Mc 8,34). Al tempo in cui Gesù pronunciò questa frase, i suoi ascoltatori sarebbero rimasti alquanto perplessi. Che cosa intendeva dire con *«prenda la sua croce»*? La Crocifissione era un evento ancora lontano. Gesù potrebbe aver usato un'espressione analoga, come *«accetti ogni difficoltà che viene»*. Se uno scriba avesse successivamente trasformato un'espressione come questa in *«prenda la sua croce»*, il suo non sarebbe stato un gesto presuntuoso, visto che il messaggio non solo sarebbe stato lo stesso, ma sarebbe diventato anche più forte e appropriato. (È probabile che in quel caso sarebbe stata proprio questa l'intenzione dello scriba, se avesse davvero operato quel cambiamento.)

Ben più seria è la questione della cecità di quell'uomo. Mi riesce impossibile, infatti, immaginare che a distanza di anni colui che preparò questo Vangelo per la divulgazione abbia realmente cambiato qualcosa. Posso immaginare, tuttavia, che abbia omesso un insegnamento contro il quale la Chiesa si era già pronunciata: la reincarnazione. Vedremo in seguito come sia

stato necessario omettere un'intera sezione dalla Bibbia, cioè gli “anni perduti” tra il Gesù dodicenne e il momento in cui, all'età di trent'anni, egli iniziò la sua missione.

In ogni caso, Gesù si sarebbe limitato a sorvolare con leggerezza sulla domanda del suo discepolo? Ci viene detto che egli rispose: *«Né lui ha peccato né i suoi genitori, ma è così perché si manifestassero in lui le opere di Dio» (Gv 9,3)*. Sono disposto ad ammettere che ciò sia possibile, poiché non posso credere che qualche scriba sarebbe stato così ardito da aggiungere in seguito anche solo quella parola, né. Io stesso, tuttavia, ho vissuto con un grande maestro spirituale e quella risposta, data in quelle circostanze, mi sembra irreali e perfino impossibile. La domanda posta da quei discepoli si riferiva chiaramente al tema della reincarnazione. Forse Gesù aveva già mostrato in più di una occasione di essere d'accordo con quella dottrina al punto di non ritenere di dover aggiungere altro al riguardo. Quell'omissione, in ogni caso, sarebbe stata particolarmente notevole se la domanda si fosse basata in origine su un errore spirituale. È comunque sorprendente come la risposta che viene riferita non dica assolutamente nulla su quell'argomento.

Molti bambini, dopo tutto, nascono ciechi senza la minima previsione karmica di una cura miracolosa. Un essere umano, a differenza di un maestro, potrebbe considerare riferita a un solo individuo la risposta a una domanda di così ampia portata, ma la saggezza di un maestro vedrebbe sicuramente, perfino in questa situazione, l'occasione per un insegnamento più universale. Nessun saggio insegnante spirituale, che ha il dovere di istruire i propri discepoli nelle verità universali, potrebbe ignorare in un caso simile le implicazioni più ampie. Se i discepoli che gli avevano fatto quella domanda si fossero sbagliati nel suggerire che quell'uomo avrebbe potuto peccare prima della nascita, Gesù avrebbe avuto il dovere di correggere immediatamente il loro errore. Inoltre, se i discepoli avessero fatto riferimento a un tema già affrontato da Gesù, egli lo avrebbe sicuramente sottolineato (invece di eludere completamente l'argomento) prima di passare oltre.

Ci sono innumerevoli prove che dimostrano come la reincarnazione fosse per lo meno discussa tra gli Ebrei di quel tempo; alcuni la accettavano, anche se altri la negavano. In un altro punto della Bibbia, dopo la trasfigurazione di Gesù sul monte Tabor, i discepoli gli chiesero: *«Perché dunque gli scribi dicono che prima deve venire Elia?»*. Gesù rispose: *«Sì, verrà Elia e ristabilirà ogni cosa. Ma io vi dico: Elia è già venuto e non l'hanno riconosciuto ... Allora i discepoli compresero che egli parlava di Giovanni il Battista» (Mt 17,10-13)*.

In un altro brano Gesù dice anche: *«La Legge e tutti i Profeti infatti hanno profetato fino a Giovanni. E se lo volete accettare, egli è quell'Elia che deve venire. Chi ha orecchi intenda» (Mt 11,13-15)*.

Non era mia intenzione in questo capitolo parlare così a lungo della reincarnazione, poiché questo argomento merita di essere trattato separatamente. Il mio libro *Il Sentiero* dedica un intero capitolo a questo soggetto e contiene molte più informazioni di quante ne abbia date qui. Consiglio a chi è interessato di studiare quel capitolo. Potrei comunque accennare anche a un altro brano, che mostra come fosse sottile la comprensione intuitiva di Yogananda delle parole di Gesù nel Vangelo.

All'inizio del capitolo quarto del Vangelo di Giovanni leggiamo: *«[Gesù] lasciò la Giudea e si diresse di nuovo verso la Galilea. Doveva perciò attraversare la Samaria» (Gv 4,3-4)*. Sembra un'affermazione perfettamente semplice e diretta, basata sul fatto che la Samaria si trovava effettivamente tra la Giudea e la Galilea. Yogananda, tuttavia, affermò che le parole *«doveva quindi attraversare»* si riferivano anche a una verità nascosta, che i discepoli di Gesù potrebbero non aver colto. (I maestri non rivelano spesso le motivazioni profonde di ciò che fanno.) Gesù, come spiegò Yogananda, aveva anche una ragione particolare per visitare la Samaria. Sapeva che una sua discepola, caduta nel corso di vite precedenti, viveva lì. Era la donna che conosciamo da questo racconto semplicemente come “la Samaritana”.

Gesù la mise alla prova, per vedere se era sincera e pronta a ricevere nuovamente i suoi insegnamenti. Le chiese dell'acqua, quindi affermò di avere «*acqua viva*» da darle. Aggiunse poi: «*Va' a chiamare tuo marito e poi ritorna qui*». La donna rispose con sincerità, confessando di non avere marito. Come disse Gesù, infatti, ella aveva avuto cinque mariti e l'uomo con cui viveva in quel momento non era neppure il suo sposo. Solo quando la donna gli ebbe dato quella risposta sincera, ammettendo senza reticenze quell'imbarazzante realtà, Gesù fu disposto ad accettarla nuovamente come discepola.

L'anima attraversa innumerevoli esperienze prima di conquistare la libertà finale, allorché, finalmente priva della schiavitù dell'ego, può finalmente immergersi di nuovo in Dio. Un semplice sguardo a una qualunque folla dovrebbe essere sufficiente per mostrare, chiaramente impresse su quei volti così diversi gli uni dagli altri, le memorie e le tendenze sepolte di molte vite. Attraverso le sue numerose incarnazioni, la personalità sopporta infiniti alti e bassi, vittorie e delusioni, gioie e sofferenze. Per colui che è finalmente arrivato al punto in cui anela alla libertà, è sufficiente sperimentare anche un piccolo accenno di sofferenza perché nella mente sorga questo pensiero: «*Questo processo dovrà andare avanti per sempre?*».

Onde di aspettativa piena di speranza e di delusione cocente si susseguono sollevandosi e ricadendo senza posa. Come disse Yogananda, alla fine la vita assume l'aspetto di «*un'angosciante monotonia*». Il ricordo subconscio di ripetute sofferenze, aggiungendosi anche solo a un piccolo accenno di dolore in questa vita, risveglia nel cuore un intenso desiderio di liberazione ed eterna libertà in Dio.

Nel Cristianesimo la dottrina della reincarnazione viene tradizionalmente rifiutata. I Vangeli, come abbiamo visto, fanno tuttavia numerose e chiare allusioni (ne ho riportato solo alcune) al fatto che Gesù Cristo, così come molti Ebrei del suo tempo, accettava questo insegnamento. Alcune ricerche hanno rivelato che molti cristiani di oggi accolgono in privato la reincarnazione come un dato di fatto, o per lo meno come una spiegazione perfettamente ragionevole. Per un verso, questa dottrina spiega ciò che, se si parte dal presupposto di una sola esistenza sulla Terra, appare inevitabilmente come una grande ingiustizia e un fenomeno del tutto inspiegabile. La sofferenza non è forse qualcosa che tutti sperimentano? Chiunque aneli alla comprensione spirituale non può che riflettere su questo fatto e chiedersi innanzitutto: «*Perché?*». Se è una persona riflessiva, si chiederà anche: «*Ma allora, chi si salva?*».

Il destino di Buddha era stato predetto alla sua nascita: sarebbe stato un grande sovrano o un grande insegnante della Verità che avrebbe rinunciato a ogni gloria terrena. Il re suo padre fece il possibile per spingere il bambino ad accettare il suo destino regale e per impedirgli – specialmente quando divenne ragazzo – di vedere qualunque forma di morte e di sofferenza. Circondò il figlio di ogni lusso e solo di persone nel fiore della giovinezza.

Nondimeno il giovane principe scoprì l'altro suo destino, quello di cercare l'illuminazione. Ciò che risvegliò quelle memorie sepolte nella sua coscienza fu l'accidentale visione di un uomo vecchio. Più tardi gli accadde di vedere un uomo malato. Alla fine vide un cadavere. Questi tre incontri furono sufficienti a risvegliare in lui l'acuta consapevolezza di tre inevitabili verità della vita. Tutti gli esseri umani sono soggetti a gravi sciagure. Nel giovane cominciò allora a farsi strada la comprensione, unita al desiderio irrinunciabile di trovare una soluzione che permettesse a tutti gli uomini di sfuggire alla sofferenza, per sempre.

Buddha visse duemilacinquecento anni fa. Per molte persone, oggi, la sua angoscia può sembrare molto lontana; alcuni potrebbero perfino considerarla irrilevante per la vita “moderna”. In ogni parte del mondo, tuttavia, milioni di uomini sono colpiti ogni giorno dalle stesse sciagure, proprio come migliaia di anni fa. La Storia ci mostra inoltre innumerevoli esempi di uomini e donne che si sono rivolti a Dio con urgenza ancora maggiore, grazie alla sofferenza che osservavano intorno a loro o che provavano nella loro vita. Tali anime devote erano ben lungi dall'essere “fanatiche”, né ricordo che alcuna di loro sia mai divenuta amara o cinica (una

reazione adolescenziale). Erano dei realisti, che però non hanno mai dubitato della fondamentale bontà di Dio. Ciò che hanno compreso, tuttavia, è che prima o poi i desideri e gli attaccamenti del mondo sono destinati a gettare chiunque in quello che Yogananda ha descritto come «l'oceano di sofferenza e miseria» della vita.

Molti cristiani – in particolare i protestanti, le cui dottrine non lasciano spazio a una beatitudine più elevata della semplice bontà “cristiana” – respingono come un'esagerazione la sollecitudine con cui i santi hanno cercato la comunione diretta con Dio.

Vorrei per un attimo riferirmi alla mia esperienza personale, perché ciò che scrivo possa avere maggiore immediatezza per il lettore. Ho ricevuto una buona, normale educazione protestante. Mia madre era un membro devoto della Chiesa episcopale. Dalla Romania, dove vivevamo per il lavoro di mio padre, i miei genitori mi mandarono in una scuola gestita da quaccheri, in Inghilterra. Con lo scoppio della seconda guerra mondiale, nel 1939, ci trasferimmo nuovamente nel nostro paese, gli Stati Uniti. Lì fui mandato alla Kent School nel Connecticut, un'istituzione guidata da monaci episcopali dell'ordine della Santa Croce. Quando tornavo a casa per le vacanze, la domenica mattina frequentavo il catechismo con mia madre, oltre a partecipare a molte attività organizzate da quella chiesa. La prima università che frequentai era anch'essa cristiana: un istituto di quaccheri conosciuto come Haverford College, nei dintorni di Philadelphia.

Accade spesso che le persone, in vecchiaia, descrivano se stesse da giovani come allegre e spensierate. Devo dire, invece, che nella mia giovinezza ero molto serio e per nulla frivolo. Avevo una certa predisposizione per l'atletica, dal momento che riuscivo bene nella corsa veloce, e mi piaceva anche divertirmi di tanto in tanto. Ma avevo anche una profonda sete di verità e sentivo che in chiesa o nei miei studi scolastici non stavo ricevendo la verità che cercavo. Non riesco a ricordare un tempo in cui non abbia costantemente rivolto alla Vita, con urgenza sempre maggiore, l'eterna domanda: «Perché?». La mia crescente sete di risposte continuava a rimanere inappagata.

Mia madre credeva nei santi. Cercò di risvegliare anche in me quell'interesse, ma senza successo, e questa forse fu per me una sfortuna. Non credevo nei miracoli di cui lei parlava con tanto fervore ed ero privo della devozione necessaria per sentirmi ispirato dalle opere pie di quei santi. Dicevo a me stesso che quello che cercavo era la verità, non dolci sentimentalismi.

Per molti anni la mia ricerca mi condusse lontano. Dapprima cercai nelle scienze, pensando (all'età di tredici anni) di diventare astronomo. Poi decisi che per gli esseri umani la verità doveva possedere una realtà più vicina agli uomini. Riflettei profondamente sulle soluzioni politiche e cercai risposte che potessero aiutare tutti, non solo me stesso. Col tempo scartai anche questa direzione, poiché giunsi a capire che nessun sistema potrà mai rendere qualcuno migliore di ciò che è. Quando poi compresi che la verità che cercavo doveva essere qualcosa che ispirasse, non che si limitasse a informare o a imporre il cambiamento dall'esterno, decisi di cercarla nell'arte, in particolare nella musica e nella letteratura, per le quali avevo una certa predisposizione. Speravo così di ispirare le persone fornendo loro una chiave di comprensione della verità. Abbandonai anche questa aspirazione quando capii che, non conoscendo io stesso la verità, se avessi imposto la mia “arte” agli altri non avrei fatto altro che sommergere il mondo con la mia ignoranza.

La mia educazione avrebbe potuto portarmi a cercare la Verità nelle chiese. Sfortunatamente, quello che avevo trovato in esse non era ispirazione, ma un orgoglioso senso di superiorità morale che mi lasciava privo di risposte concrete con cui soddisfare il mio ardente desiderio di una giustizia vera e universale.

Nelle prime fasi della mia ricerca giunsi alla conclusione che quello che cercavo doveva appagare il cuore. La verità doveva essere più profonda dei semplici fatti. Scartai quindi sia la scienza sia la teoria sociale, in quanto di per sé incapaci di portare vera felicità a chiunque. Alla

fine mi resi conto che ciò che realmente volevo, e che tutti volevano veramente, era la felicità, anzi, qualcosa di più della felicità (che è sempre fragile e incerta): la gioia, una gioia espansiva, un'ispirazione eterna. Questo ideale divenne per me l'essenza stessa di tutto ciò che stavo cercando.

Solo dopo aver raggiunto questa comprensione cambiai direzione nella mia ricerca, verso una verità che (come fui costretto infine ad ammettere) si librava in alto per abbracciare le dimensioni spirituali. Poteva esistere veramente – mi chiedevo – un Dio, Creatore di ogni cosa? Le persone a volte se lo chiedono distrattamente. Nel mio caso, invece, era una domanda pressante; la risposta conteneva l'unica possibilità di uno scopo e di un significato che potessi immaginare nella Vita.

Ero cresciuto in una famiglia benestante, circondato da genitori amorevoli e da tanti amici. Avevo vissuto in una serie di bei quartieri e mi erano stati prospettati tutti i sogni che la maggior parte delle persone condivide: una casa confortevole di mia proprietà, una moglie amorevole che mi avrebbe sostenuto, un lavoro interessante e ben retribuito, figli felici, buoni vicini.

Ascoltavo tuttavia con crescente disperazione le persone che descrivevano questi traguardi, non vedevo alternative, eppure il mio cuore rifiutava queste mete, considerandole prive di vero significato. La vita, pensavo, doveva offrire qualcosa di più di questo pallido sostituto di quegli ideali che andavo accarezzando nel mio cuore.

Giunsi un po' alla volta a comprendere che esiste veramente una sola meta nella vita che sia degna di essere raggiunta: trovare Dio. Era forse un segno – mi chiedevo – che stavo diventando fanatico? I miei compagni mi trovavano troppo serio, ma io mantenevo per lo meno il senso dell'umorismo e cercavo sempre di vedere le cose da una prospettiva più ampia. Accettavo il fatto che gli altri avessero obiettivi che, almeno per loro, sembravano validi. In verità, spesso avrei voluto essere simile a loro, anziché perennemente torturato dalla mia ricerca. Interiormente, però, mi convincevo sempre più che la vita non avrebbe mai potuto avere alcun significato per me, se non mi avesse portato più vicino a Dio, che definivo nel mio cuore come la perfezione finale che tutti gli uomini cercano.

Per concludere, alla fine mi imbattei nel capolavoro di Paramhansa Yogananda, Autobiografia di uno Yogi. Lo lessi avidamente e, senza quasi attendere neppure un giorno, presi un autobus e attraversai il continente americano per incontrare il Maestro. Le prime parole che pronunciai durante quell'incontro esprimevano una richiesta che non avevo mai immaginato di poter rivolgere a nessuno: «*Voglio essere vostro discepolo*». Fu in quell'incontro che egli mi accettò.

Grazie a lui giunsi a comprendere che la mia ricerca era stata troppo guidata dalla mente. Avevo immaginato di poter trovare la verità attraverso il ragionamento; ero stato eccessivamente intellettuale. Paramhansa Yogananda mi mostrò che la strada che conduce a Dio, come ora comprendo, passa attraverso il cuore. La devozione è un accorato anelito all'Infinito. L'amore devozionale è il godimento disinteressato di quell'aspirazione.

Col tempo scoprii che tutto ciò che avevo pensato riguardo al messaggio di Cristo era assolutamente superficiale. Avevo creduto che Gesù desiderasse che gli uomini fossero normalmente buoni e gentili con gli altri, e che avessero normali aspettative nei confronti della vita. Vedevo ora che quelle aspettative "cristiane" erano state soltanto una lieve scalfittura sulla superficie dell'amore profondo e ispirante e dell'eterna saggezza di quel grande Insegnante divino ed eterno Salvatore di uomini.

--Tratto dal libro *Le rivelazioni di Cristo – Capitolo 5*, da Swami Kriyananda

Figlio dell'uomo o Figlio di Dio? Kriyananda

«*Io e il Padre siamo una cosa sola*» disse Gesù.

«*I Giudei portarono di nuovo delle pietre per lapidarlo.*

«*Gesù rispose loro: "Vi ho fatto vedere molte opere buone da parte del Padre mio; per quale di esse mi volete lapidare?"*».

«*Gli risposero i Giudei: "Non ti lapidiamo per un'opera buona, ma per la bestemmia e perché tu, che sei uomo, ti fai Dio"*».

«*Rispose loro Gesù: "Non è forse scritto nella vostra Legge: Io ho detto: voi siete dèi? Ora, se essa ha chiamato dèi coloro ai quali fu rivolta la parola di Dio (e la Scrittura non può essere annullata), a colui che il Padre ha consacrato e mandato nel mondo, voi dite: Tu bestemmi, perché ho detto: Sono Figlio di Dio?"*

«*"Se non compio le opere del Padre mio, non credetemi; ma se le compio, anche se non volete credere a me, credete almeno alle opere, perché sappiate e conosciate che il Padre è in me e io nel Padre"*» (Gv 10,30-38).

La prima parte di questo brano è stata citata in un capitolo precedente e in quel contesto è stata sottolineata l'innata ed eterna divinità dell'uomo. Ho riportato nuovamente questo passo per richiamare l'attenzione del lettore su altri due aspetti affascinanti di ciò che Gesù disse.

Vorrei innanzitutto sottolineare ancora una volta l'umorismo di Gesù, al tempo stesso delizioso e decisamente coraggioso. Proviamo a metterci nei suoi panni in quella circostanza. Gli Ebrei lo avevano appena accusato di blasfemia e stavano per lapidarlo. Quale fu allora la sua risposta? Egli rispose dicendo (quella che segue è una parafrasi): «*Ho compiuto tutte queste opere buone tra di voi. Per quale di esse volete lapidarmi?*». Non potrebbe esserci nessun'altra spiegazione per il modo in cui rispose, se non quella di una coraggiosa apertura ad accogliere qualunque cosa, frutto di un perfetto non-attaccamento. Soltanto un distacco supremo avrebbe potuto rendere possibile il suo buonumore. Pensa: egli era lì, minacciato dalla folla ostile; le sue parole furono forse motivate dall'autocommiserazione? («*Guardate tutti i favori che vi ho fatto. È questo il vostro modo – singhiozzo – di dimostrarmi gratitudine?*».) Assurdo! Egli li sfidò, quasi ridendo!

Un altro punto da considerare è che le sue parole e il suo atteggiamento non sarebbero certo stati approvati nell'alta società. Invece di minimizzare i propri meriti, come in quell'ambiente sociale le persone imparano presto a fare da chi, come loro, è già "arrivato" e vuole dimostrare ai propri pari di possedere "buone maniere", Gesù sfidò letteralmente la folla a ritirare le proprie parole e ad ascoltare solo lui!

Ripetutamente, nel Nuovo Testamento, vediamo Gesù riferirsi a se stesso senza la benché minima esitazione o reticenza. A volte egli parlò di se stesso come il figlio dell'uomo; altre volte come il Figlio di Dio. «*Quanta poca attenzione al galateo!*» sembra quasi di sentir dire, per esempio, dai membri dell'aristocrazia britannica. «*Manca ogni rispetto per le regole del gioco!*». Per le persone ai vertici di qualunque scala sociale, Gesù avrebbe potuto sembrare un po' troppo "insistente" e un po' "esagerato". Ammettiamolo: egli era davvero "insistente"! Non lo era per se stesso, ovviamente, ma per la Verità divina e per Dio. Coloro che lo ascoltavano, tuttavia, erano incapaci di comprendere che cosa egli stesse promuovendo esattamente. Era venuto a mostrare la via, a costruire sentieri, a ritagliarsi e a conquistare un territorio sconosciuto. Il modo di esprimersi più contenuto e socialmente approvato, sempre pieno di tatto e attenzione, non era ciò che serviva a quei tempi.

Gesù usava due espressioni: "figlio dell'uomo" e "Figlio di Dio". Paramhansa Yogananda ha sottolineato qualcosa a cui da parte mia non avevo prestato attenzione prima di

allora, né avevo pensato. Mi chiedo quanti altri lo abbiano osservato. Quando Gesù parlava del “figlio dell’uomo” – disse Yogananda – si riferiva al suo sé umano: al suo corpo, alla sua personalità, al suo senso dell’io egoico. Quando parlava del “Figlio di Dio”, si riferiva al Cristo, all’“unto di Dio”, all’“Unico Riflesso dello Spirito Supremo nella creazione”: la Coscienza Cristica. Sospetto che neppure coloro che scrissero, copiarono o tradussero il Nuovo Testamento compresero mai questa sottile distinzione, che interpretarono spesso nel modo sbagliato. Leggendo quei capitoli, tuttavia, i lettori dovrebbero inserire mentalmente questa distinzione (ricorrendo alla loro migliore capacità di comprendere e discriminare), poiché è importante e li aiuterà a cogliere molto più profondamente il vero significato di ciò che Gesù disse e insegnò.

Quando egli chiese ai suoi discepoli: *«La gente chi dice che sia il Figlio dell’uomo?»*, quella parola, figlio, avrebbe dovuto essere scritta (ma non lo è) con la f minuscola, poiché egli stava parlando della sua espressione umana e separata della Coscienza Divina, e non del Cristo Infinito.

Leggiamo inoltre: *«Il tentatore allora gli si accostò e gli disse: “Se sei Figlio di Dio, di’ che questi sassi diventino pane”» (Mt 4,3).*

Di nuovo: *«[I diavoli che avevano posseduto due persone] cominciarono a gridare: “Che cosa abbiamo noi in comune con te, Figlio di Dio? Sei venuto qui prima del tempo a tormentarci?”» (Mt 8,29).*

Ancora, dopo il miracolo in cui Gesù camminò sulle acque: *«Quelli che erano sulla barca gli si prostrarono davanti, esclamando: “Tu sei veramente il Figlio di Dio!”» (Mt 14,33).*

Nuovamente: *«Ma Gesù taceva. Allora il sommo sacerdote gli disse: “Ti scongiuro, per il Dio vivente, perché ci dica se tu sei il Cristo, il Figlio di Dio”» (Mt 26,63).* La frase successiva fu: *«“Tu l’hai detto”, gli rispose Gesù».*

E Matteo racconta: *«Il centurione e quelli che con lui facevano la guardia a Gesù, sentito il terremoto e visto quel che succedeva, furono presi da grande timore e dicevano: “Davvero costui era Figlio di Dio!”» (27,54).*

Il Vangelo secondo Marco si apre con le parole: *«Inizio del vangelo di Gesù Cristo, Figlio di Dio».*

In seguito leggiamo: *«Gli spiriti immondi, quando lo vedevano, gli si gettavano ai piedi gridando: “Tu sei il Figlio di Dio!”» (Mc 3,11).*

In Luca 1,35 troviamo: *«[A Maria, madre di Gesù] rispose l’angelo: “Lo Spirito Santo scenderà su di te, su te stenderà la sua ombra la potenza dell’Altissimo. Colui che nascerà sarà dunque santo e chiamato Figlio di Dio”».* (Dove sarebbe stata la difficoltà da parte di Dio a fecondare la Vergine Maria? Egli stesso risiede nel seme di ogni maschio!)

«Al calar del sole, tutti quelli che avevano infermi colpiti da mali di ogni genere li condussero a lui. Ed egli, imponendo su ciascuno le mani, li guariva.

«Da molti uscivano demoni gridando: “Tu sei il Figlio di Dio!”. Ma egli li minacciava e non li lasciava parlare, perché sapevano che era il Cristo» (Lc 4,40-41).

Nel Vangelo secondo Giovanni leggiamo queste parole di Giovanni Battista: *«“... ma chi mi ha inviato a battezzare con acqua mi aveva detto: L’uomo sul quale vedrai scendere e rimanere lo Spirito è colui che battezza in Spirito Santo. E io ho visto e ho reso testimonianza che questi è il Figlio di Dio”» (Gv 1,33-34).*

San Giovanni scrisse: *«Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui [abbiamo già visto che credere significa molto più della sola accettazione intellettuale] non muoia, ma abbia la vita eterna.*

«Dio non ha mandato il Figlio nel mondo per giudicare il mondo, ma perché il mondo si salvi per mezzo di lui.

«Chi crede in lui non è condannato; ma chi non crede è già stato condannato, perché non ha creduto nel nome dell'unigenito Figlio di Dio» (Gv 3,16-18).

Chiaramente, questo significa che un individuo non è condannato perché non crede in Gesù, ma perché non crede nella Divinità che risiedeva in lui, e quindi non crede nel proprio vero Sé superiore. In altre parole, la condanna viene perché una persona respinge il proprio potenziale spirituale superiore: la divina presenza in ognuno di noi, con la quale siamo tutti benedetti.

Giovanni afferma anche: *«Molti altri segni fece Gesù in presenza dei suoi discepoli, ma non sono stati scritti in questo libro. Questi sono stati scritti, perché crediate che Gesù è il Cristo, il Figlio di Dio e perché, credendo, abbiate la vita nel suo nome» (Gv 20,30-31).*

--Tratto dal libro Le rivelazioni di Cristo – Capitolo 13, da Swami Kriyananda

Il mistero dell'avatar o incarnazione divina, Kriyananda

La Bhagavad Gita, come abbiamo visto la scorsa settimana, afferma nel Capitolo Quarto:

O Bharata, ogniqualvolta la virtù declina e il vizio predomina, Io m'incarno sulla Terra. Assumendo una forma visibile, vengo a distruggere il male e a ristabilire la virtù.

Qual è il mistero di questa manifestazione divina? I grandi avatar, come Krishna e Gesù Cristo, nascono come neonati proprio come tutti noi. Prendono una forma umana e hanno normali esperienze umane, via via che passano dalla fanciullezza alla maturità. Mangiano, giocano, sembrano subire la malattia e la delusione come tutti noi. In che cosa differiscono dagli altri esseri umani?

Il punto importante da capire è questo: così come loro sono simili a noi, anche noi siamo simili a loro. La loro realizzazione può essere anche nostra. Vengono sulla Terra per mostrarci il nostro potenziale divino.

La differenza non sta nel modo in cui si manifestano sulla Terra, ma nella coscienza con la quale nascono. Tutte le cose sono manifestazioni condensate, per così dire, della Vibrazione Cosmica, l'Om, che nel Vangelo di San Giovanni è definito come il Verbo. La maggior parte degli esseri umani, però, è inconsapevole della propria origine divina. Gli avatar, invece, vengono coscientemente come manifestazioni di quella realtà divina.

Come dice il Vangelo secondo Giovanni nel Capitolo Primo:

E il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi; e noi vedemmo la sua gloria, gloria come di unigenito dal Padre, pieno di grazia e di verità.

--Tratto dal libro Raggi dell'unica luce – Settimana 5, da Swami Kriyananda

Capitolo Tre: La reincarnazione, la Coscienza Cristica e il Cristo orientale

Perché la luce non può essere compresa dalle tenebre?, Kriyananda

«La luce risplende nelle tenebre e le tenebre non l'hanno compresa» (Gv 1,5)

Questo verso oscuro suggerisce diversi concetti apparentemente impossibili: primo, che l'oscurità possa comprendere qualcosa; secondo, che sebbene sia capace di comprendere, non sia in grado di vedere; terzo, che la luce possa risplendere nelle tenebre senza trasformarle in luce; quarto, che ci si possa aspettare che le tenebre vedano e comprendano, invece di essere viste e di essere comprese: che siano un agente cosciente, piuttosto che un oggetto semplicemente percepito.

Come può la luce divina, che «risplende nelle tenebre», non avere alcun effetto su di esse? La luce terrena è certamente visibile nell'oscurità, a volte perfino in modo accecante. Forse non ne comprendiamo la natura o la fonte, ma non possiamo non percepirne l'esistenza. Qui, però, l'oscurità stessa è descritta come ciò che attua la percezione e che, ciò nonostante, è incapace di percepire qualcosa che dovrebbe essere assolutamente ovvio.

Quello che la Bibbia sta descrivendo è la coscienza stessa. Sta paragonando la luce della verità alle tenebre dell'ignoranza. Così come un telescopio può rendere visibili galassie lontane, anche la nostra capacità di vedere la luce interiore dipende dalla forza e dalla chiarezza del nostro "telescopio" mentale. Inoltre, così come un televisore ci rende consapevoli di suoni e immagini che ci circondano sempre, ma sono impercettibili ai nostri sensi, anche la nostra facoltà di percepire la luce interiore dipende dalla nostra capacità di "sintonizzarci" con essa. Anche la luce, infatti, è sempre con noi. La limpida percezione avviene nella calma, quando i nostri pensieri e sentimenti sono focalizzati sull'"universo" interiore. Lo specchio di un telescopio deve essere sempre mantenuto libero dalla polvere e un televisore deve avere una buona antenna, posizionata correttamente affinché non risenta delle interferenze statiche. Allo stesso modo, la coscienza umana deve essere ripulita dalla "polvere" dei desideri materiali e protetta dalle "interferenze" dell'irrequietudine mentale. La calma luce interiore, altrimenti, rimarrà invisibile e incomprensibile.

Il tema più frequente in tutta la letteratura spirituale è il contrasto tra la luce e le tenebre. In questo passo, la Bibbia non presenta quel contrasto come una lotta, ma descrive piuttosto l'oscurità come una semplice mancanza di consapevolezza. In altre parole, non si tratta di due realtà opposte, ma di un'unica realtà, la luce, alla quale si contrappone la mancanza di luce, l'ignoranza, che è incapace perfino di immaginare la consapevolezza supercosciente alla quale deve la sua stessa esistenza.

L'oscurità è l'illusione satanica. È una spinta cosciente, non passiva; è la volontà consapevole di cercare sempre maggiore oscurità. Il suo potere sta proprio in quella determinazione: essa può esercitare il controllo su di noi nella misura in cui noi la accettiamo e ci rendiamo ciechi alla luce della verità. Peccato significa semplicemente errore: l'errore di una comprensione sbagliata.

La luce della saggezza risplende calma in mezzo all'ignoranza. L'oscura ignoranza, tuttavia, è incapace di immaginare qualcosa di più luminoso di se stessa. Messa di fronte alla saggezza, si avvolge più strettamente che mai nel suo mantello d'illusione. Considera la nobiltà di carattere semplicemente come una cosa ignobile; deride la generosità, attribuendole motivazioni egoistiche; ritiene che la gentilezza sia solo un paravento per intrighi personali; respinge la compassione definendola ipocrita, mentre si vanta con un senso di superiorità morale, dicendo: *«Beh, almeno io sono sincero riguardo al mio egoismo!»*. Le menti ottenebrate

tradiscono la loro mancanza di comprensione, quando si mostrano risentite non appena viene fatto loro notare che, forse, non vivono ancora nella luce.

La Bibbia fa riferimento a diversi gradi di comprensione, quando spiega l'eterna lotta tra l'oscurità demoniaca, radicata nell'ignoranza, e la luce divina. L'oscurità, pur essendo cieca, è consapevole che qualcosa la minaccia. L'odio, ad esempio, pur essendo incapace di comprendere l'amore, avverte nell'amore stesso un potere che potrebbe privarlo di ogni significato. Le motivazioni ignobili non possono tollerare i motivi nobili e puri. Al contrario, immaginano che la loro sopravvivenza dipenda dall'opporvi a essi. L'ignoranza spirituale non comprende che la luce è l'unica vita e l'oscurità l'unica morte.

Se l'ignoranza potesse emergere dalle proprie tenebre e sollevarsi fino alla luce, troverebbe anch'essa la vita. Purtroppo, invece, si identifica con quelle tenebre, non rendendosi conto che l'oscurità è la fonte di tutti i suoi dispiaceri. La mente ottenebrata immagina, sciocamente, che quanto più si ritirerà nella sua grotta buia, tanto più sarà al sicuro. L'oscurità è una pseudo-luce, che proviene dall'esterno della grotta e si riflette sulle rocce che si trovano all'interno; a coloro che sono attaccati a essa, però, sembra una vera fonte di luce.

Nella tragedia shakespeariana Otello, l'odio di Iago è dovuto all'antipatia per l'intrinseca nobiltà di Otello. La gelosia è la «*tragica debolezza*» di Otello. Iago ne approfitta e lo persuade che la sua felicità è minacciata proprio dalla sua stessa generosità, che definisce «ingenua».

È questa, sempre, la risposta dell'oscurità alla luce. L'oscurità non può comprendere la luce, ma la intuisce vagamente come un'intrusione nelle ombre che le sono familiari. Cerca una giustificazione affermando: «*L'ignoranza è beatitudine!*». Considera equivalenti la mancanza di consapevolezza spirituale e la falsa "libertà" dell'essere irresponsabili. Non essendo interessata a una maggiore consapevolezza, la considera come il semplice "peso" di ulteriori responsabilità.

L'oscurità qui descritta è spirituale. A volte, questa oscurità cerca la rispettabilità sociale, ad esempio attraverso l'appartenenza a qualche congregazione religiosa; anche in questo caso, però, è interessata solo alle apparenze. Considera la spiritualità stessa come una cosa niente affatto necessaria, come un affronto alle convenienze. Trae godimento, infatti, dalla confortevole coscienza dell'ego; se viene posta di fronte all'illimitata espansione del sé, indietreggia come davanti a un abisso. Perfino la semplice raccomandazione religiosa: «*Ama tutti*» risveglia l'istintiva risposta: «*E io?*».

La "minaccia" che essa teme, tuttavia, è l'unico aspetto dell'esistenza che in realtà non potrà mai danneggiarla! La luce, infatti, offre l'appagamento che le persone per errore cercano nell'oscuro materialismo.

Accordi armoniosi e piacevoli melodie non sono una minaccia per la cacofonia: semplicemente, riordinano le note e le rendono gradevoli all'orecchio. È vero, ovviamente, che nella bella musica la cacofonia cessa di esistere, e che coloro che si identificano con essa provano una vera e propria avversione per l'armonia. C'è comunque un rapporto tra armonia e dissonanza, poiché entrambe utilizzano essenzialmente le stesse note. In modo simile, l'oscurità percepisce vagamente la propria affinità con la luce, poiché entrambe hanno in comune la coscienza. Il buio, tuttavia, non gradisce alcuna sfida al proprio stato di consapevolezza attuale e considera qualunque nuovo punto di vista come estraneo, commentando: «*Sono del tutto soddisfatto delle cose così come stanno, grazie!*».

In questo passo, San Giovanni si riferisce all'oscurità dell'ignoranza. Coloro che chiudono gli occhi di fronte a una coscienza superiore, si aggrappano ostinatamente alla loro bolgia di desideri ed emozioni. Solo quando si stancano di questo furioso conflitto, sognano di scappare dal caos e anelano alla pace interiore. Col tempo, la luce interiore comincia ad albeggiare nella loro coscienza; sintonizzandosi costantemente e sempre più profondamente con quella luce, essi raggiungono infine la realizzazione di Dio.

È appropriato che in questo verso del Vangelo la parola compreso sia espressa al passato, piuttosto che al presente come il verbo risplendere, poiché la nostra mancanza di comprensione dura solo fino a quando la nostra oscurità viene dissipata dalla luce.

Un bellissimo passo della Bhagavad Gita, nella poetica traduzione inglese di Sir Edwin Arnold, esprime così questo concetto: *«Se nel cielo divampasse ad un tratto il fulgore di mille soli inondando la terra con impensabili raggi, allora la maestà e lo splendore di quell'Uno Santo potrebbero forse diventare concepibili!»*.

Assai più splendente è la luce divina di innumerevoli soli riuniti in uno, e infinitamente più maestosa e potente della più grande gloria terrena.

Gli esseri umani non illuminati, respingendo la verità, si rinchiodano dietro coltri di tenebra. Non vedono che la luce divina è sempre con loro, e contiene la soluzione più semplice a tutti i loro problemi. Pensano, invece, di sfuggire alle loro miserie sprofondando in abissi sempre più lontani dal sole. Sperano di dissolvere il loro smarrimento in un vortice di crescente confusione. Alla fine, illividiti e ammaccati dalla sofferenza, cercano riposo in Dio.

All'inizio, non possono concepirLo se non come l'immagine amplificata di se stessi, soggetta a tutte le emozioni che affliggono anche loro: la rabbia, l'orgoglio, la gelosia e l'intero vaso di Pandora delle debolezze umane.

Allo stesso tempo, un'immagine antropomorfa non è poi così assurda, sebbene il concetto di un Dio fin troppo umano dimostri ben poca sofisticatezza spirituale. È infatti difficile per chiunque immaginare un Essere cosciente, infinito, capace di manifestare il vasto universo con i suoi innumerevoli miliardi di galassie, contenenti ognuna centinaia di miliardi di soli come il nostro. Aggiungi a questa immensità la qualità dell'amore (che intenerisce, ed è quindi apparentemente contraddittoria), descrivi quell'amore come il prendersi cura di ognuno di noi separatamente e individualmente, e otterrai un concetto la cui vastità si estende al di là dei poteri dell'umana immaginazione. Possiamo solo accantonare questo concetto per qualche tempo e visualizzare l'infinità riducendola a dimensioni comprensibili per le nostre menti umane. Raro infatti è quel ricercatore della Verità che non senta il bisogno di visualizzare Dio in qualche aspetto umano: come Madre Divina, Padre Celeste o Amico Eterno.

L'esperienza della Coscienza Cosmica è stata descritta da Paramhansa Yogananda come *«al di là di ogni immaginabile aspettativa»*. La mente si deve preparare a quell'esperienza. Il timore della luce, nato dalle tenebre dell'egoismo, è ciò che la maggior parte delle persone sperimenta finché conserva anche solo una traccia di coscienza egoica. Conoscere Dio, come dichiara ogni grande Scrittura, è il vero traguardo della vita. Il nostro problema non sta nella lontananza di quel traguardo, ma proprio nella sua vicinanza. Noi stessi siamo quel traguardo! La Verità ultima abbraccia tutto ciò che esiste. È beatitudine ineffabile, e rivolge a ognuno di noi questo richiamo: *«Rivendica il tuo diritto di nascita nell'Infinità!»*.

La scelta è nostra. Finché decidiamo di vivere nell'illusione, non contempleremo mai la luce della Verità. Finché scegliamo di vivere egoisticamente, non potremo mai conoscere la luce del puro amore, incontaminato dall'egoismo. Finché siamo crudeli o aggressivi con gli altri, saremo condannati a sperimentare la sofferenza, se non altro perché saremo consapevoli di essere privi di gioia.

Eppure la gioia divina ci circonda! La luce di Dio risplende nel cuore della nostra oscurità spirituale. Ci sussurra nel silenzio interiore: *«RivendicaMi come tua!»*.

Il Signore beato non è mai indifferente a noi o ai nostri bisogni. È compassionevole con noi nel nostro dolore, ma ci attende nella luce. Solo lì, infatti, si trova la salvezza dalla sofferenza. Per riceverLo, dobbiamo cercarLo dentro di noi, nella profonda comunione interiore.

Gli angoli oscuri che nascondiamo in noi stessi indietreggiano privi di comprensione persino di fronte al più lieve barlume di luce. Se vogliamo liberarci dalle «*grandi paure e colossali sofferenze*» (come le definisce la Bhagavad Gita) dell'esistenza umana, dobbiamo aprire le stanze nascoste del nostro cuore ai raggi purificanti della luce di Dio. Senza nascondersi nulla, dobbiamo pregare incessantemente: «*Sono solo Tuo!*».

In quello sforzo – che all'inizio ci sembra così difficile! – la vita in Dio diventa sempre più facile. Abbracciando la Sua luce, l'anima emerge finalmente dalla sua antica terra di ombre e si eleva su ali radiose fino a realizzare se stessa come eterna figlia della luce.

--Tratto dal libro La promessa dell'immortalità – Capitolo 2, da Swami Kriyananda

L'inizio di tutto, Kriyananda

«In principio Dio creò il cielo e la terra. Ora la terra era informe e deserta e le tenebre ricoprivano l'abisso e lo spirito di Dio aleggiava sulle acque. Dio disse: "Sia la luce!". E la luce fu. Dio vide che la luce era cosa buona e separò la luce dalle tenebre e chiamò la luce giorno e le tenebre notte. E fu sera e fu mattina: primo giorno» (Gn 1,1-5).

È un peccato che religione e scienza siano state trattate, dai loro stessi "devoti", come realtà separate. È piuttosto naturale, specialmente quando si tratta dell'insegnamento della verità, iniziare le discussioni – in particolare quelle sulle verità religiose – partendo dalle domande fondamentali: *«Come è iniziato tutto? Qual è la natura della realtà oggettiva? Che posto occupa l'uomo nell'universo?».*

È questo il modo in cui comincia la Genesi, il primo libro della Bibbia. Il brano continua dicendo:

«Dio disse: "Sia il firmamento in mezzo alle acque per separare le acque dalle acque". Dio fece il firmamento e separò le acque, che sono sotto il firmamento, dalle acque, che sono sopra il firmamento. E così avvenne. Dio chiamò il firmamento cielo. E fu sera e fu mattina: secondo giorno» (Gn 1,6-8).

Che cosa si intende con la parola firmamento? Paramhansa Yogananda ha spiegato che significa lo spazio, che è – così ha detto – una vera e propria vibrazione che separa i regni materiali da quelli astrali: le acque che sono sopra (il cielo) da quelle che sono sotto (la terra).

Il Vangelo secondo Giovanni, il più mistico dei quattro Vangeli, comincia anch'esso con la descrizione degli inizi del cosmo, collocandoli nel giusto contesto del significato più profondo della missione di Gesù Cristo.

«In principio era il Verbo, il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio» (Gv 1,1).

Gli ebrei e i cristiani identificano entrambi il Verbo di Dio con la Sacra Bibbia. Potrebbe però una Scrittura essere nata prima ancora che l'universo fosse creato? È assurdo!

Il Verbo di Dio, allora, era un qualcosa pronunciato da semplici labbra? Come avrebbe potuto esserlo? Immaginare che il Creatore del vasto universo, con le sue centinaia di miliardi di galassie, sia dotato di forma umana e pronunciate parole umane, è una cosa troppo irrealistica per essere presa sul serio.

Le parole, così come noi le conosciamo, sono le vibrazioni esteriori dei pensieri che le animano. La ragione può portarci solo fino a questo punto senza farci inciampare – per usare una metafora – nell'incomprensibile. In ogni caso, prima che esistesse l'uomo e prima che esistessero lingue con le quali pronunciare il linguaggio umano, l'espressione "Verbo" può solo avere avuto un significato assai diverso. Nel Vangelo secondo Giovanni, "il Verbo" si riferisce alla Vibrazione Cosmica, che fa parte della Trinità Eterna ed è quindi un aspetto di Dio.

Il "Verbo" di Dio è la vibrazione del Suo pensiero. Quel pensiero, attraverso la Vibrazione Sacra, ha prodotto il vasto universo. Lo Spirito Infinito ha sognato la creazione, manifestandola; lo ha fatto mettendo in movimento quella Vibrazione Cosmica sulla superficie della Sua coscienza. Ovunque vi sia vibrazione c'è anche movimento, poiché la vibrazione è un movimento in direzioni opposte a partire da uno stato di riposo nel centro. In questo modo la Vibrazione Cosmica ha prodotto la dualità (dwaita). Come le onde dell'oceano si sollevano e ricadono, senza modificare minimamente il livello globale delle acque, così, parlando in senso figurato, si può dire che allo stesso modo le onde della Vibrazione Cosmica si sollevano e ricadono sopra e sotto lo stato di riposo assoluto che esiste tra loro, nello Spirito Supremo. La loro vera realtà, che è interiore, non è quel movimento duale, ma lo stato di riposo al centro.

La vibrazione si manifesta all'esterno soprattutto in due modi: come suono e come luce. Nel primo capitolo della Genesi leggiamo: *«Dio disse: "Sia la luce!". E la luce fu».* Giovanni, invece, descrive la sacra vibrazione come il "Verbo", in altre parole come suono. È possibile sperimentare ambedue questi fenomeni, la Luce e il Suono, nella meditazione profonda; anzi, si può dire che ascoltare interiormente il Suono Cosmico sia ancora più profondamente emozionante che osservare la luce interiore, proprio come la musica può toccarci in maniera più immediata e profonda rispetto alla pittura.

Giovanni prosegue dicendo: *«Tutto è stato fatto per mezzo di lui, e senza di lui niente è stato fatto di tutto ciò che esiste».* Dall'AUM, lo Spirito Santo, sono state manifestate tutte le cose. *«In lui era la vita e la vita era la luce degli uomini».* La vita umana, come pure la coscienza dell'uomo, emanano dalla

Vibrazione Cosmica: il Verbo, o Spirito Santo. Noi dobbiamo la nostra esistenza individuale a quella vibrazione. La nostra percezione di possedere un'esistenza separata è solo un'illusione creata dalla cosciente Vibrazione Sacra.

«*La luce splende nelle tenebre, ma le tenebre non l'hanno accolta*». Dietro l'oscurità degli occhi chiusi brilla perennemente la luce spirituale interiore.

Gesù disse: «*La luce del corpo è l'occhio: se dunque il tuo occhio sarà singolo, tutto il tuo corpo sarà pieno di luce*» (Mt 6,22).¹ Quante traduzioni usano quelle parole in modo diverso: «*Se dunque il tuo occhio è chiaro*», «*Se l'occhio tuo è puro*», «*Se i tuoi occhi vedono la bontà*» e così via. Nessuno può essere biasimato per questo, per il semplice fatto che le persone possono trasmettere agli altri solo ciò che comprendono a loro volta. Chi è spiritualmente assopito non può vedere la luce che «splende nelle tenebre», poiché la sua coscienza è oscurata dall'ignoranza spirituale.

Nell'Antico Testamento troviamo questo brano affascinante: «*Mi condusse allora verso la porta che guarda a Oriente ed ecco che la gloria del Dio d'Israele giungeva dalla via orientale e il suo rumore era come il rumore delle grandi acque e la terra risplendeva della sua gloria*» (Ez 43,1-2).

La parola ebraica per "Oriente" è kedem: "ciò che si trova davanti". La stessa parola si applica anche al corpo, e si riferisce alla fronte. (Il nord, nella terminologia mistica, significa la sommità del capo; il sud la base della colonna; l'ovest la parte posteriore della testa, nella regione del midollo allungato che è anche la sede della coscienza dell'ego.)

La Bhagavad Gita afferma che l'"occhio spirituale" è situato nella fronte, a metà tra le sopracciglia. Non si tratta di un organo fisico, ma di una luce che è realmente visibile in quel punto, "dietro l'oscurità". Attraverso quella luce (l'"occhio spirituale"), colui che medita profondamente può contemplare reami più sottili della materia. Come afferma Ezechiele: «*La gloria del Dio d'Israele giungeva dalla via orientale ... e la terra risplendeva della sua gloria*».

Alcuni anni fa i membri della comunità Ananda, che sorge nei pressi di Assisi, ebbero il desiderio di porre sopra l'altare del loro nuovo tempio una riproduzione dell'occhio spirituale. Alcuni di loro si recarono a Murano, una località famosa per la lavorazione del vetro; lì incontrarono un noto artigiano e gli descrissero ciò che volevano. L'uomo, sbalordito, rispose: «*Ma è proprio quello che ho visto per tutta la mia vita!*». Era profondamente emozionato. «*Ditemi, che cos'è questa luce?*». Quell'uomo era un cristiano devoto, ma non conosceva nulla degli insegnamenti dello yoga. Quando gli fu spiegato il significato di quella luce interiore, fu preso da un fremito di ardente devozione.

A dire il vero, molti studenti di yoga ci hanno detto nel corso degli anni di aver visto quella luce molto tempo prima di sapere cosa fosse. Quella luce, in altre parole, non è un'allucinazione creata da aspettative soggettive. L'occhio spirituale esiste già in tutti, e tutti possiamo vederlo quando la nostra mente è profondamente calma e concentrata.

Che aspetto ha l'occhio spirituale? Quando viene visto perfettamente, appare come un cerchio di luce dorata che circonda un campo blu scuro, al cui centro si trova una stella a cinque punte color bianco argenteo.

L'occhio spirituale, in verità, è un riflesso dell'energia cosmica che penetra nel corpo e lo sostiene. La porta d'ingresso di quell'energia è il midollo allungato, alla base del cervello. Mi trovo all'improvviso a dover spiegare numerose verità spirituali profonde ed esoteriche – ma al tempo stesso fondamentali e importanti – che sono ben conosciute negli insegnamenti dello yoga, ma completamente estranee alla maggior parte dei cristiani osservanti.

Per ora, occupiamoci dell'energia che entra nel corpo. Abbiamo letto nel capitolo precedente le parole che Gesù rivolse al "tentatore" (Satana) dopo aver digiunato per quaranta giorni nel deserto. Satana aveva esortato Gesù a chiedere a Dio di sfamarlo, trasformando in pane le pietre circostanti. Pregare per se stessi è contrario alle più alte consuetudini spirituali, poiché il dovere supremo dell'uomo è quello di sollevarsi completamente oltre la coscienza dell'ego. Non dico che sia sempre sbagliato pregare per se stessi. Nel caso però di qualcuno pienamente illuminato come Gesù, si manifesta una dimensione più elevata della verità spirituale.

Mi viene in mente una storia che mi fu raccontata dal mio Guru. Un santo, in India, un giorno si ammalò e i suoi discepoli gli dissero: «*Signore, avete pregato spesso per molti di noi quando eravamo*

malati. Perché ora non pregate la Madre Divina di guarire anche voi?». Riflettendo sulla questione, il guru decise che forse avevano ragione. Pregò quindi Dio nell'aspetto di Divina Madre dell'Universo, chiedendoLe di guarirlo. La Madre Divina gli apparve con espressione severa e gli disse: *«Questa poi! Tu hai realizzato l'unione con Me e ora vuoi discendere da quelle altezze e pregare per il tuo piccolo sé? Vergogna!»*. Il santo, ovviamente, si affrettò a ritirare la sua preghiera.

È per questo che anche Santa Bernadette si rifiutò di cercare la guarigione attraverso le acque miracolose di Lourdes, che lei stessa aveva fatto sgorgare con le sue visioni estatiche. (Sul letto di morte, la santa esclamò: *«La sorgente non fluisce per me!»*.)

Possiamo così comprendere la risposta che Gesù diede a Satana: *«Ma egli rispose: “Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio”»* (Mt 4,4).

Quando ho citato questo brano per la prima volta, non ho chiarito che cosa intendesse dire Gesù con “bocca di Dio”. Questa è la spiegazione di Paramhansa Yogananda. In tutti noi esistono due punti d'ingresso attraverso cui l'energia viene attratta nel corpo: uno è la nostra bocca fisica, che ci permette di mangiare il cibo materiale, l'altro è il midollo allungato alla base del cervello, attraverso il quale la forza vitale e l'energia cosmica entrano direttamente nel corpo dall'universo circostante.

La Bibbia abbonda di insegnamenti esoterici che potrebbero essere definiti “puro yoga”. Come potrebbe essere altrimenti? La verità è semplicemente un fatto; come ho già detto molte volte, è universale. Non esiste una “vera visione cristiana”, dalla quale sono automaticamente esclusi, per le loro “convinzioni errate”, tutti coloro che appartengono ad altre religioni. Diveniamo degni di sperimentare la verità divina non in base a ciò in cui crediamo, ma grazie alla nostra purezza di cuore e alla calma della mente e del sentire.

«Non chiunque mi dice: Signore, Signore, entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli» (Mt 7,21).

Così come i cristiani possono rivolgersi a Dio nella loro lingua, qualunque essa sia, usando di conseguenza diverse parole e diversi appellativi per il Signore (chiamandoLo cioè Dieu, Gott, God, Jehovah ecc.), allo stesso modo occorre comprendere con chiarezza che a rendere contento Dio è la purezza di cuore dell'uomo, che Gli viene offerta con amore. A Dio non importa affatto se Lo amiamo nel nome di Cristo o in quello di un altro grande Salvatore, e neppure se Lo visualizziamo in qualche altro modo, a patto che Lo amiamo. Tutti coloro che hanno amato Dio scoprono, nella conseguente chiarezza ed espansione della loro coscienza, una finestra che si apre sull'Infinita Coscienza Divina.

A questo punto potresti chiedere: *«Che cos'è questa storia dell'energia che entra nel corpo attraverso la bocca di Dio?»*. L'uomo moderno nutre ancora la convinzione illusoria che la coscienza sia il prodotto dell'attività cerebrale (*«Penso, dunque sono»*), che la vita ci venga data dal corpo, e che qualunque energia acquisita dal corpo debba arrivarci nella forma di cibo materiale o di aria. Tanto per cominciare, solo la coscienza fa sì che la mente possa pensare. Allo stesso modo, senza l'energia che ci giunge da una fonte interiore e più sottile – la vera sorgente di tutta la vita nel corpo – non saremmo neppure in grado di mangiare o digerire il nostro cibo!

Sufficienti prove di questa verità sono state offerte da alcuni grandi santi, come Therese Neumann in Germania, che vissero per molti anni senza toccare cibo.

Viviamo sempre con quell'energia, attingendo ad essa più di quanto possiamo consapevolmente renderci conto. Yogananda ha spiegato che la forza di volontà è il segreto con il quale attiriamo consciamente l'energia nel corpo.

Ecco un esempio di come attingiamo energia attraverso la volontà. Immagina di vivere da solo. Un giorno torni a casa dal lavoro esausto. *«Questa»* dici a te stesso *«è una di quelle sere in cui voglio solo crollare sul letto e dormire fino al giorno dopo»*. Forse ti chiedi addirittura se avrai abbastanza energia per spogliarti e infilarti sotto le coperte.

Poi, all'improvviso, suona il telefono. Un vecchio amico che non vedi da anni è in città e deve ripartire il mattino seguente. Ti chiede di passare del tempo insieme quella sera.

Immagina la tua risposta. Ovvio che vuoi vederlo! Ovvio che sei entusiasta che sia in città! Ovvio che hai l'energia per andare a divertirti con lui! Forse farai anche tardi. Nonostante ciò, il mattino dopo ti svegli pieno di energia, al ricordo della bella serata trascorsa insieme.

«Più forte la volontà,» diceva spesso Paramhansa Yogananda «più forte il flusso di energia». Egli insegnò una serie di esercizi, chiamati “Esercizi di ricarica”, con i quali è possibile imparare a vivere sempre più attraverso l’energia cosmica, attingendo ad essa con il potere della volontà. La pratica regolare di quegli esercizi consente anche di essere meno dipendenti dal nutrimento fisico proveniente dall’esterno.

Il midollo allungato è l’unica parte del corpo che non può subire direttamente delle operazioni. È la sede della vita nel corpo. L’energia entra nell’organismo attraverso quel punto. Il midollo allungato ha il suo riflesso, come ho già detto, nella fronte, dove viene visto come occhio spirituale. Gli anelli concentrici dell’occhio spirituale (che ho descritto in precedenza) con la stella a cinque punte nel centro, si riferiscono ai nostri corpi più sottili, astrale e causale, e ai canali di risveglio presenti nella spina dorsale di ognuno di quei corpi.

Bene! Abbiamo fatto trenta, vogliamo fare trentuno? Ma come posso buttarti in queste acque profonde così all’improvviso, quando non ho ancora avuto modo di chiederti se sai nuotare? Beh, proviamo lo stesso.

C’è un’altra considerazione. Nella Genesi si dice: «E Dio disse: “Facciamo l’uomo a nostra immagine, a nostra somiglianza”» (Gn 1,26). Si è fatto uso di questo brano come se affermasse che Dio ha sembianze umane. Come ho già detto, questo è del tutto impossibile. Studia quella frase più da vicino e vedrai che non è Dio ad avere forma umana, bensì è l’uomo a essere stato creato, in qualche modo, a immagine di Dio. Esiste infatti qualcosa, nel modo in cui sono fatti i nostri corpi, che è un chiaro riflesso dell’immagine divina.

La stella a cinque punte nel centro dell’occhio spirituale è la porta attraverso cui la nostra mente può penetrare nel regno interiore di Dio. È interessante osservare come le cinque punte corrispondano alla forma del corpo umano. Mettiti in piedi con le braccia aperte ai lati e le gambe divaricate. Questa forma, con la tua testa al vertice, non ti ricorda una stella a cinque punte? Il disegno originale del nostro corpo era basato sulla stella dell’occhio spirituale; siamo stati fatti letteralmente “a immagine di Dio”. Non si tratta di un’immagine poetica che ha, in qualche modo, lo scopo di indicare la presenza di un più alto potenziale in noi stessi, né significa, come invece sostiene il dogma dell’ortodossia cristiana, che solo gli esseri umani possiedono l’anima. In realtà, noi siamo l’anima e possediamo dei corpi.

Ho parlato prima della Stella di Betlemme. Era la stella dell’occhio spirituale, che i Re Magi seguirono verso est (mentre in realtà viaggiavano verso ovest) fino al Cristo Bambino. Come ho già sottolineato, può capitare di vedere una qualche stella nel cielo al di sopra di un edificio, salvo poi scorgerla sopra qualcos’altro se la si osserva dal retro di quell’edificio. La Stella di Betlemme ha un profondo significato esoterico.

Per “coloro che hanno occhi per vedere (o orecchie per intendere)”, la storia dei Re Magi significa che essi avevano percepito una verità straordinaria: Dio stesso si era incarnato sulla Terra in forma umana attraverso Gesù Cristo! La luce divina era discesa dallo Spirito Supremo. Il racconto biblico fu scritto per suggerire, a coloro che potevano comprenderlo, che Gesù Cristo non era un neonato come tutti gli altri, ma Dio stesso disceso sulla Terra in un corpo umano. I Magi erano stati scelti da Dio per divulgare questo fatto sublime.

Così (per tornare a Ezechiele), quando una persona è profondamente concentrata sull’occhio spirituale nella preghiera e nella meditazione, contempla la luce di Dio e vede che tutte le cose hanno inizio in quella luce. «E la terra risplendeva della sua gloria» (Ez 43,2).

Ezechiele descrisse anche un altro fenomeno. «Il suo rumore» abbiamo letto in quel brano «era come il rumore delle grandi acque». Queste parole si riferiscono al possente suono dell’AUM, lo Spirito Santo. Anche l’Apocalisse afferma: «La [sua] voce era simile al fragore di grandi acque» (Ap 1,15).

Quel suono è stato descritto in vario modo nella Bibbia, così come in altre Scritture. Negli Atti degli Apostoli leggiamo che, nel giorno di Pentecoste, i discepoli (ai quali Gesù aveva promesso di inviare lo Spirito Santo) erano riuniti e udirono «un rombo, come di vento che si abbatte gagliardo» (At 2,2). In effetti, nella meditazione si percepisce a volte quasi una vera e propria brezza (di solito lieve), che sfiora il corpo mentre si è seduti nella perfetta immobilità. Può accadere in una stanza, al chiuso, cioè senza che vi sia alcun movimento all’esterno, nella Natura. Anche questa brezza è una manifestazione dell’AUM.

Ti è capitato probabilmente di recarti in qualche luogo in cui regnava un silenzio profondo. Non sei forse divenuto consapevole, in posti simili, di un lieve suono nelle tue orecchie, come di acqua che scorre? Lo si avverte di solito nell'orecchio destro, e può ricordare il suono del vento tra i pini. Anche questa è una manifestazione del suono dell'AUM, lo Spirito Santo.

Non pensare tuttavia che sia solo un suono rasserenante. Il Libro di Giobbe afferma: «*Mirabilmente tuona Dio con la sua voce, opera meraviglie che non comprendiamo!*» (Gb 37,5).

Di nuovo la Bibbia dice: «*Nella sventura tu gridasti a me e io ti liberai; ti risposi nascosto nel tuono*» (Salmo 81).5

L'AUM è un suono con il quale tutti possiamo entrare in comunione e nel quale tutti, col tempo, possiamo venire assorbiti. Sarà di grande aiuto imparare il metodo per approfondire questa comunione. È per questo motivo che Gesù disse a Pietro: «*A te darò le chiavi del regno dei cieli*» (Mt 16,19). Parleremo di questo brano in maniera più approfondita in seguito. La mia intenzione, per ora, è di condividere con te un'importante affermazione di Yogananda: egli disse che le "chiavi" alle quali Gesù si riferiva sono le tecniche spirituali con cui i veri ricercatori di Dio possono raggiungere la meta suprema dell'unione con Lui.

Lo Yoga è una scienza molto antica. Si basa su semplici realtà della natura umana che sono, in verità, universalmente riconosciute. Le tecniche e gli insegnamenti dello yoga sono altamente spirituali. Dedicheremo più spazio, nel prossimo capitolo, a porre in relazione la scienza apparentemente "esotica" dello yoga con le realtà di tutti i giorni. Per ora, è importante comprendere che ciò di cui c'è bisogno è il semplice riconoscimento di quelle realtà, e non serve invece una qualche invenzione forzata e fantasiosa. Ti offrirò quindi per il momento due fatti universalmente riconosciuti, con la speranza di convincerti che a mia volta non sto vaneggiando.

1. Gli yogi affermano che la sede della volontà, dell'intelletto e della concentrazione è un punto nella fronte, a metà fra le sopracciglia. È un fatto comunemente risaputo che, quando esercitiamo la volontà o cerchiamo di venire a capo di un ragionamento complesso, oppure quando facciamo uno sforzo particolare per concentrarci profondamente, abbiamo la tendenza naturale ad aggrottare le sopracciglia. Questo gesto è una chiara indicazione che stiamo cercando di focalizzare in quel punto l'energia della mente.

C'è qualcosa di speciale – potremmo allora chiederci – proprio in quel punto della fronte? Non esattamente lì, ma appena dietro quel punto, nel cervello.

Il lobo frontale del cervello è associato allo sforzo intellettuale e agli aspetti più elevati dell'attività mentale. Non è poi così difficile pensare che possa esistere, proprio dietro quel punto nella fronte, un'area precisa (come affermano gli yogi) sulla quale concentrarsi quando si vogliono sviluppare gli aspetti superiori della coscienza.

Quando ci si concentra su quel punto, gli occhi vengono attratti spontaneamente verso l'alto. Non è un caso che i santi in profondo stato di estasi siano stati visti – e raffigurati nelle opere d'arte – con lo sguardo rivolto in alto.

2. Gli yogi dicono che il sentimento emotivo, l'amore profondo e l'intuizione hanno tutti il loro centro nel cuore. Anche in questo caso, che i nostri sentimenti più profondi siano centrati in quell'area è un semplice fatto. Nella zona del cuore si trova anche il seno, che le donne possiedono grazie (nuovamente) alla loro maggiore capacità di provare sentimenti delicati. Un corteggiatore dal cuore infranto potrà lamentarsi dicendo: «*Ho il cuore infranto!*», ma non dirà mai, per esempio: «*Mi fa male un ginocchio!*».

Si è scoperto – così ho letto – che il cuore contiene un complesso di nervi molto più elaborato di quanto si immaginasse. Il cuore, in ogni caso, è molto più di una semplice pompa fisica per inviare il sangue in tutto il corpo.

Gli yogi affermano che il centro spirituale del sentimento si trova in un punto della spina dorsale proprio dietro il cuore fisico. (Affronteremo questo argomento in modo più approfondito nel prossimo capitolo, quando parleremo della spina dorsale.) Lo yoga insegna l'importanza di concentrare l'energia nel cuore o, più specificamente, nel centro spinale dietro il cuore. È lì che la qualità del sentimento deve essere risvegliata e poi diretta verso l'alto, fino al punto tra le sopracciglia. I sentimenti del cuore devono

essere tenuti a freno, perché non trabocchino all'esterno disperdendosi in emozione o scendano verso il basso lungo la spina dorsale. Se l'energia fluisce nei centri spinali inferiori, anche la coscienza viene attratta in basso, verso stati di coscienza inferiori.

Le esperienze che ho descritto sono universali e comuni a tutta l'umanità; possono contribuire a dimostrare che, quando una persona diventa sensibile a tali esperienze, può approfondire anche la comprensione intuitiva della Bibbia e degli insegnamenti di Gesù Cristo.

Gesù disse: *«Non dite voi: Ci sono ancora quattro mesi e poi viene la mietitura? Ecco, io vi dico: Levate i vostri occhi e guardate i campi che già biondeggiano per la mietitura» (Gv 4,35).*

Il Salmo 121 afferma: *«Alzo gli occhi verso i monti, da dove mi verrà l'aiuto. Il mio aiuto viene dal Signore, che ha fatto cielo e terra».*

Inoltre, riferendosi al cuore, Gesù disse: *«Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio» (Mt 5,8).* Solo chi arriva a liberarsi da scopi reconditi frutto dell'ego ed è capace di immergersi completamente nel Suo amore, può conoscere Dio.

Di nuovo, Gesù disse: *«L'uomo buono dal suo buon tesoro trae cose buone, mentre l'uomo cattivo dal suo cattivo tesoro trae cose cattive» (Mt 12,35).* Lo yoga sottolinea l'importanza di mantenere il cuore colmo di "buoni tesori": pensieri gentili, devozione, amore, sentimenti pacifici, non-attaccamento alle cose materiali.

Il "tesoro cattivo", invece, grava pesantemente sul cuore e attira l'energia verso il basso. Per questo leggiamo di Giuda Iscariota e del suo tradimento di Gesù: *«Mentre cenavano, quando già il diavolo aveva messo in cuore a Giuda Iscariota, figlio di Simone, di tradirlo ...» (Gv 13,2).* L'impulso al tradimento è uno dei "tesori cattivi" del cuore. Il male è definito tale quando non è solo una vaga suggestione nella mente, ma viene accolto come una cosa preziosa da coloro che nutrono motivazioni oscure nel loro cuore. Quei "tesori" oscuri sono manifestazioni dell'influenza satanica sulle persone il cui cuore si è rivolto con bramosia verso l'illusione. Le motivazioni malvagie fanno precipitare la coscienza in un'oscurità mentale sempre più profonda.

È interessante che il racconto biblico parli del "diavolo" che pone il pensiero del tradimento "in cuore a Giuda". In verità è proprio questo ciò che accade, perché, come disse Yogananda: *«I pensieri hanno radici universali, non individuali».* All'inizio, intrattenendo pensieri negativi e giocando mentalmente con qualunque desiderio che nutriamo anche solo lievemente nel nostro cuore, noi attingiamo alla fonte della coscienza negativa nell'universo. Quei pensieri e desideri inviano raggi di energia magnetica nell'Infinito, attraendo un'energia compatibile. Il nostro "invito" potrà essere positivo o negativo, e avrà quindi l'effetto di elevarci verso il cielo o di gettarci in un'oscurità e una sofferenza sempre più profonde.

Per chi desidera purificarsi dalle motivazioni impure o rafforzare la propria purezza interiore, il punto di partenza migliore sarà rifiutare con sdegno tutte quelle immaginazioni impure con cui le persone troppo facilmente tendono a "giocare", nel tentativo (così forse diranno a se stesse) di "comprendere" e di trovare una via d'uscita da quel pensiero attraverso il ragionamento. Sarebbe bene impegnarsi piuttosto a elevare i sentimenti dal cuore fino ai centri più alti nella gola e nella testa. Se una persona può armonizzare quei sentimenti, per poi innalzarli e incanalarli nell'occhio spirituale (il "centro cristico") nella fronte, scoprirà che la sua tendenza a dare corpo ai sentimenti impuri nel mondo circostante cambierà completamente. In modo quasi automatico, essi saranno purificati.

Senza tecniche sottili come queste, che Gesù chiamava *«le chiavi del regno»*, è difficile crescere spiritualmente. Si può provare, ad esempio, a dirigere l'amore verso Dio, accorgendosi invece che, nonostante tutti gli sforzi, quei sentimenti si disperdono in mille emozioni irrequiete. Si può cercare di concentrarsi su Dio ma, non sapendo come fare, scoprire che i pensieri galoppino tumultuosamente.

Una mia cugina diede alla luce una bambina con una malformazione al cuore. La madre pregò disperatamente. *«Era così scoraggiante!»* ammise in seguito. *«Anche se desideravo ardentemente pregare con tutto il cuore, i miei pensieri continuavano a vagare verso distrazioni inutili. Mi ritrovavo a domandarmi se il lattaiolo aveva consegnato il latte quel giorno; o magari a chiedermi che cosa preparare per pranzo; o a sperare che mio marito tornasse dal lavoro in tempo per la cena. Sebbene il dolore che sentivo per la mia bambina fosse intenso, semplicemente non riuscivo a concentrarmi. Mi faceva piangere dalla frustrazione rendermi conto che ero semplicemente incapace di controllarmi!».*

Le dissi che avrebbe dovuto iniziare a praticare lo yoga.

Lo yoga non è un rituale innaturale e pagano. Non è nulla di apparentemente alieno, non più di quanto lo sia tu! Piuttosto, consente di applicare in modo pratico certe realtà con le quali tutti, almeno in parte, abbiamo una certa familiarità. Come si può dire, quindi, che lo yoga non è cristiano, semplicemente perché è una parola straniera? Assurdo!

Vorrei citare un ultimo brano da quel primo capitolo del Vangelo secondo Giovanni: «*Dio nessuno l'ha mai visto: proprio il Figlio unigenito, che è nel seno del Padre, lui lo ha rivelato*» (Gv 1,18). È doloroso leggere questo passo attraverso gli occhi di qualcuno che si crede essenzialmente diverso da Dio, e quindi condannato all'inferno eterno dal peccato originale a meno che non accetti Gesù Cristo e creda che egli sia morto per i nostri peccati.

Ricordo ancora le lacrime di angoscia di mia madre quando, all'età di sedici anni, le dissi che non sarei più andato in chiesa insieme a lei. Più tardi, quello stesso giorno, ella entrò piangendo nella mia stanza ed esclamò: «*Oh, come mi addolora pensare che mio figlio sta condannandosi all'inferno eterno!*». (Per di più, mentre ancora mi portava in grembo, aveva donato quel suo primogenito a Dio con amore profondo.) Ricordo poi che venne da me qualche giorno dopo, con un'espressione di grande sollievo negli occhi. Colma di speranza, mi disse che aveva appena letto da qualche parte che spesso il rifiuto è il primo passo verso un'accettazione più totale.

«*Hai capito*» le risposi. Sfortunatamente non ho mai potuto condividere con nessuno, neppure con mia madre, la mia ricerca profondamente spirituale.

Il messaggio più importante di Yogananda sugli insegnamenti di Cristo era che l'uomo è figlio di Dio, e non può essere nient'altro che questo. Non esiste nulla, in nessun luogo della creazione, tranne la Coscienza Divina. Come ci disse spesso il mio Guru: «*Definirsi peccatori è, di per sé, il peccato più grande!*».

È vero che con la vista umana non è possibile contemplare Dio. Solo gli occhi dell'anima sono sufficientemente limpidi per percepirLo. Il brano appena citato è totalmente vero, ma le parole con cui termina: «*Il Figlio unigenito, che è nel seno del Padre, lui lo ha rivelato*», lasciano aperto il campo a così tante interpretazioni errate, che posso solo sospettare che siano state in qualche modo “perfezionate” per farle rientrare nella comprensione dogmatica.

Quelle parole sono tutto ciò che abbiamo di quel brano e, in sostanza, sono vere; è solo necessario comprenderle con sufficiente profondità per riconoscere che corrispondono al Sanaatan Dharma, la religione eternamente vera che abbraccia tutto l'universo. È solo nella Coscienza Cristica che Dio Si rivela completamente; tuttavia, è anche vero che tutti noi possiamo – e anzi, alla fine dobbiamo – raggiungere a nostra volta la Coscienza Cristica.

Che cosa accade durante la meditazione profonda? La sacra vibrazione dell'AUM è udita dapprima nell'orecchio destro, successivamente in tutto il corpo. Via via che la meditazione diviene più profonda, la coscienza si fonde con il suono della Vibrazione Cosmica e colui che medita realizza se stesso come l'unico vero Sé. Dopo aver udito e percepito quella vibrazione che pervade il corpo, la coscienza si espande per abbracciare tutta la creazione.

Allora si percepisce, come una presenza sottile alla base di tutte le vibrazioni del proprio corpo, il riflesso immobile della Coscienza Cristica presente in esso: l'“Unigenito”, poiché in tutta la creazione non esiste altro riflesso dell'unico Spirito al di là della creazione, silenzioso, eternamente immobile e privo di vibrazione.

Con una meditazione sempre più profonda, la coscienza si espande per abbracciare infine la Coscienza Cristica, ovunque. Essa è onnipresente in tutta la creazione. Quello è il Cristo, il Figlio unigenito che, come dice la Bibbia, “rivela” Dio svelandoLo nell'anima.

Può davvero sembrare di dover imparare un nuovo linguaggio, poiché sono così tanti i falsi concetti che abbondano nel “Chiesismo”! Lo stimolo maggiore a imparare questo “linguaggio” è il fatto che, se lo respingiamo, voltiamo le spalle a ciò che noi stessi desideriamo più profondamente nel nostro cuore e nella nostra anima.

Sono troppe le sfide lanciate al Cristianesimo: dalla scienza, da coloro che rappresentano un'ampia parte degli studiosi moderni, da una visione del mondo che sta evolvendosi ai nostri giorni e

che è sempre più in disaccordo con quasi tutto quello che si sente quando si va in chiesa. La giustificazione suprema per imparare questo nuovo linguaggio – l'antico linguaggio della consapevolezza spirituale – è che, letteralmente, nient'altro funziona.

Se qualche alternativa funzionasse, allora, come Shakespeare nell'Amleto, direi: «*Agganciala stretta all'anima con anelli d'acciaio*». Il fatto è, però, che semplicemente le alternative non funzionano! Sono tutte trappole e illusioni. Mostrami uno scienziato veramente felice e ti dirò: «*Perché è felice? Semplicemente perché, oltre a essere uno scienziato, è anche un santo*». Finché una persona continua a vagare nel folto delle foreste della coscienza egoica, nulla all'infuori di Dio potrà mai funzionare!

Per innumerevoli incarnazioni gli uomini hanno fatto tutto il possibile per riuscire a cavarsela da soli, "là fuori" nel mondo. Hanno sempre fallito. Esiste, letteralmente, una sola via d'uscita: cercare Dio. Il Suo è il linguaggio che Yogananda è venuto a insegnare. Era anche il linguaggio di Gesù: il linguaggio dell'anima.

--Tratto dal libro Le Rivelazioni di Cristo – Capitolo 16, da Swami Kriyananda

Nel cuore del silenzio, il Verbo eterno, Kriyananda

Nel Vangelo secondo Giovanni, Capitolo Primo, si leggono queste frasi immortali:

In principio era il Verbo, e il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio. Egli era in principio presso Dio: tutto è stato fatto per mezzo di lui e senza di lui niente è stato fatto di tutto ciò che esiste. In lui era la vita e la vita era la luce degli uomini; la luce splende nelle tenebre, ma le tenebre non l'hanno accolta.

La visione umana vede individualità e separazione ovunque. La visione cosmica vede l'unità della vibrazione cosmica, della quale tutte le cose, anche se diverse, sono manifestazioni. Il Suono Cosmico (il "Verbo" di Dio) e la Luce Cosmica sono eterni. Il mondo, come ci è rivelato dai sensi, è illusorio.

Nell'Autobiografia di uno Yogi, Paramhansa Yogananda racconta di un'esperienza dell'aspetto divino della realtà che ebbe da ragazzo:

Una mattina, mentre stavo seduto sul mio letto, caddi in una profonda fantasticheria: «Che cosa c'è dietro l'oscurità degli occhi chiusi?». Questo interrogativo penetrò con forza nella mia mente. Un immenso bagliore si manifestò in quell'istante alla mia vista interiore; divine figure di santi, seduti in meditazione dentro a caverne montane, apparvero come immagini cinematografiche in miniatura sul vasto schermo di luce dietro la mia fronte.

«Chi siete?» chiesi ad alta voce.

«Siamo gli Yogi dell'Himalaya». È difficile dare un'idea di quella celestiale risposta. Il mio cuore vibrava intensamente.

«Oh, voglio andare sull'Himalaya e diventare come voi!».

La visione svanì, ma i raggi argentei si diffusero in cerchi sempre più ampi, all'infinito.

«Che cos'è questa mirabile luminosità?».

«Sono Ishwara. Sono la luce». La voce era simile a un mormorio delle nubi.

«Voglio essere uno con Te!».

Dal lento dileguare della mia estasi divina salvai una permanente aspirazione alla ricerca di Dio.

Saggi siamo noi, se meditiamo su questa esperienza di Yogananda e traiamo da essa anche solo un soffio d'ispirazione, poiché, in sostanza, null'altro esiste! Come dice la Bhagavad Gita nel Capitolo Settimo:

Io creo e disfo questo universo. All'infuori di Me, o Arjuna, null'altro esiste. Tutte le cose, come le perle d'una collana, sono legate dal filo della Mia coscienza e da Me vengono sostenute.

--Tratto dal libro Raggi dell'unica luce – Settimana 1, da Swami Kriyananda

Dio è presente perfino dove c'è l'ignoranza?, Kriyananda

Il Vangelo secondo Giovanni, Capitolo Primo, parla della luce divina, che è oscura per la facoltà razionale ma illumina la nostra natura superiore:

La luce splende nelle tenebre, ma le tenebre non l'hanno accolta.

La ragione prende le distanze da questa affermazione con innumerevoli domande. Che cosa sono queste tenebre? Sono coscienti, dato che ci si aspetta che accolgano qualcosa? Quale tipo di luce potrebbe splendere nelle tenebre, senza trasformare in luce almeno quella parte di tenebre nella quale risplende? Questa luce risplende solo di notte? E, se è così, perché solo allora?

La soluzione è che, alla vista divina, persino la luce del giorno sembra tenebra. Il Sole stesso, come la Luna che splende solo della luce del Sole, è unicamente un riflesso della Luce Cosmica che, essendo immateriale, è invisibile agli occhi pur essendo la Grande Sorgente di tutta la realtà materiale.

Nell'Autobiografia di uno Yogi, Paramhansa Yogananda descrive la visita, fatta quando era ancora ragazzo, a Ram Gopal Muzumdar, il "santo senza sonno", che viveva nella visione di quella luce nascosta. Yogananda racconta:

Verso mezzanotte, Ram Gopal si chiuse nel silenzio e io mi distesi sulle coperte. Nel chiudere gli occhi, vidi sprazzi di luce; il vasto spazio dentro di me era inondato di luce diffusa. Aprii gli occhi e vidi lo stesso abbagliante fulgore. La stanza divenne parte di quella volta infinita che appariva nella mia visione interiore.

«Perché non dormi?».

«Signore, come posso dormire in presenza di lampi che mi abbagliano, tanto se tengo gli occhi chiusi che se li tengo aperti?».

«Tu sei privilegiato, perché ti è stata concessa una simile esperienza. Le radiazioni spirituali non si scorgono facilmente».

E a queste parole il Santo aggiunse altre espressioni di affetto.

Questa è la «luce che splende nelle tenebre». È stata descritta in vario modo nelle grandi Scritture. Nella Bhagavad Gita, Capitolo Undicesimo, al devoto Arjuna viene concessa un'esperienza dello stato infinito ed egli esclama con sacro timore:

*Se divampasse all'improvviso in mezzo ai cieli
il fulgore di mille soli
inondando la Terra con impensabili raggi,
questo non sarebbe che un pallido riflesso
della maestà e dello splendore dell'Essere Santo!*

--Tratto dal libro Raggi dell'unica luce – Settimana 3, da Swami Kriyananda

La luce redentrice, Kriyananda

Nella Bibbia, nel Capitolo Nono del Libro di Isaia, è detto:

Il popolo che camminava nelle tenebre vide una grande luce; su coloro che abitavano in terra tenebrosa una luce rifulse.

Che cos'è questa luce della quale parlano così tante Scritture? Nell'Autobiografia di uno Yogi di Paramhansa Yogananda leggiamo di un'esperienza molto precoce che il Maestro fece con quella luce:

All'età di otto anni fui benedetto con una meravigliosa guarigione attraverso la foto di Lahiri Mahasaya. Questa esperienza intensificò il mio amore per Dio. Mentre mi trovavo con la mia famiglia a Ichapur, nel Bengala, fui colpito dal colera asiatico. Si disperava per la mia vita: i medici non potevano fare nulla. Accanto al mio letto, mia madre freneticamente mi fece cenno di guardare la foto di Lahiri Mahasaya, appesa al muro sopra alla mia testa.

«Inchinati a Lui mentalmente», mi disse, poiché sapeva che ero troppo debole anche solo per sollevare le mani in segno di saluto. «Se mostri veramente la tua devozione e ti inginocchi interiormente davanti a lui, la tua vita sarà salvata!».

Guardai l'immagine e vidi una luce accecante che avvolgeva il mio corpo e l'intera stanza. La nausea e gli altri sintomi incontrollabili scomparvero; ero guarito. Subito mi sentii abbastanza forte da chinarmi e toccare i piedi di mia madre in segno di riconoscenza per la sua fede smisurata nel suo guru. Mia madre premette ripetutamente la sua testa contro la piccola fotografia. «O onnipotente Maestro, ti ringrazio per la tua luce che ha guarito mio figlio!».

Compresi che anche lei era stata testimone del lampo luminoso che mi aveva guarito immediatamente da una malattia solitamente fatale.

«Dove c'è la mia luce» disse una volta Dio a un santo che fu guarito dalla luce divina «non può esserci oscurità». La luce divina – pura calma, liberatoria – è l'unica cura definitiva per qualsiasi tipo di illusione: la malattia, il dolore delle emozioni e l'ignoranza spirituale. Cercala ogni giorno nel silenzio della profonda meditazione. Come dice la Bhagavad Gita nel Capitolo Quinto:

A coloro

Che con la luce hanno sconfitto l'oscurità dell'anima,

Fulgida e nitida risplende manifesta la Verità,

Come se un Sole di Saggezza fosse sorto

A diffondere i suoi raggi di luce.

--Tratto dal libro Raggi dell'unica luce – Settimana 26, da Swami Kriyananda

Capitolo Quattro: Maya, Santana, la tentazione

Come cadono i devoti, Kriyananda

Abbiamo visto nel capitolo precedente come Adamo ed Eva siano caduti spiritualmente per aver usato in modo sbagliato la forza creativa. Quell'uso scorretto, per quanto ne sappiamo, non era eccessivo, ma solo caratterizzato da una direzione discendente: verso l'unione sessuale invece che in alto, verso il cervello e l'unione spirituale. Se l'energia fosse stata diretta verso l'alto, il risultato sarebbe stato un tipo di creatività elevata. Molte persone creative, infatti, specialmente nel campo delle arti, scoprono da sole che la chiarezza e l'energia di cui hanno bisogno per esprimersi in modo raffinato richiedono quanto meno una moderazione sessuale.

Non si tratta di un insegnamento facile da accettare per la maggior parte della gente. Pur essendovi spesso una certa connotazione negativa associata alla sessualità (sentimenti di colpa e autobiasimo, ad esempio, o presuntuosi atteggiamenti di critica e giudizio, oltre ai problemi che comunemente sorgono nel matrimonio intorno alle questioni sessuali), pochi sarebbero capaci di considerare con indifferenza il completo abbandono di questa attività. Se il sesso non avesse più alcuna importanza, metà dell'energia a esso dedicata dovrebbe essere diretta altrove: una sfida enorme per la creatività delle persone!

Scherzi a parte, il giudicare gli altri non danneggia solo loro – tranne in quei rari casi in cui la persona risponda coraggiosamente, riaffermando la propria libertà interiore – ma attrae anche su noi stessi, tramite la legge karmica, proprio ciò che criticiamo.

La forza creatrice è collegata alla creatività di ogni tipo. È naturale, quindi, che le persone creative debbano avere delle forti tendenze sessuali, o per lo meno romantiche. Queste inclinazioni possono essere ridirette, ma non soppresse. Le persone con un debole desiderio sessuale criticano spesso coloro che manifestano fortemente questa tendenza; tuttavia, di solito hanno ben poca creatività di qualunque tipo. Non c'è alcun magnetismo nel semplice fatto di non desiderare nulla.

Una volta Paramhansa Yogananda, per incoraggiare i suoi monaci a sviluppare l'autocontrollo mentale, prese ad esempio uno di loro che era di rado, se non affatto, turbato dalla tentazione. Un membro appena arrivato nell'ashram – non esattamente (diciamo pure) un campione di raffinata educazione – ribatté con una risata di scherno: «Ma Signore, lui non ha neanche l'energia per essere tentato!». Il Maestro, invece di rimproverarlo come ci si sarebbe aspettati, rispose con una risatina: «È vero!».

In ogni caso, le persone che hanno a cuore la raffinatezza creativa scoprono da sole l'importanza della chiarezza mentale e spirituale per raggiungere quell'obiettivo e, di conseguenza, l'importanza dell'autocontrollo sessuale. Chi fallisce in questo non produrrà mai opere veramente grandi, sebbene a volte riesca a raggiungere una certa notorietà in campo artistico.

Gesù Cristo disse: «Vi sono infatti eunuchi che sono nati così dal ventre della madre; ve ne sono alcuni che sono stati resi eunuchi dagli uomini, e vi sono altri che si sono fatti eunuchi per il regno dei cieli» (Mt 19,12).

In Romania, il Paese in cui visse l'autore nei primi tredici anni della sua vita, una setta religiosa con sede a Bucarest aveva trovato quella che riteneva una risposta alla sfida della tentazione. Gli uomini di questa setta lavoravano in un parco (e può darsi che lo facciano tuttora), dove guidavano i carretti trainati da cavalli, per i turisti. Era usanza che si sposassero, avessero dei figli e, dopo diversi anni, si facessero castrare. Yogananda disapprovava fortemente questa pratica: «Toglie all'uomo la sua energia» dichiarò. «Non pensate in alcun caso che si tratti

di una soluzione!». In effetti, si sente raramente, o affatto, parlare di “castrati” che siano diventati santi.

La via che conduce a Dio non va mai contro la Natura; opera sempre in collaborazione con essa, anche se per certi versi mette in risalto aspetti poco conosciuti della legge naturale.

È del tutto possibile cadere spiritualmente anche senza riaffermare il peccato originale della prima coppia creata. Se la coscienza di una persona si muove verso il basso nella spina dorsale, attira dall’universo circostante pensieri ed emozioni che riflettono quella coscienza inferiore. Come affermò Paramhansa Yogananda: «I pensieri hanno radici universali, non individuali». Viviamo in universo cosciente, non materialmente inerte.

Nel capitolo precedente abbiamo parlato del regno interiore, mentale. I “cittadini” di questo regno, abbiamo visto, sono di molti tipi. Nello stesso modo in cui la concentrazione nell’occhio spirituale conduce all’illuminazione, così anche l’energia che è concentrata nei chakra inferiori attira la coscienza verso il basso, nel materialismo. I “cittadini” delle classi superiori di questo regno vivono nei “quartieri” migliori, rappresentati dai chakra più alti nella spina dorsale e nel cervello. Le classi inferiori, che comprendono pensieri ignobili e qualità sensuali, si affollano nei “bassifondi”, o chakra più bassi.

L’immagine di un “affollamento” in questi centri è appropriata, poiché gli atteggiamenti materialistici sono numerosi quanto le increspature su un mare agitato. I pensieri nobili, invece, e le qualità di autocontrollo che essi ispirano, sono come onde lente su un mare calmo. L’errore finisce per annullarsi, in larga misura, a causa della sua stessa irrequietezza e indecisione. Il desiderio di essere ricchi è contrastato dalla tendenza a spendere più del proprio reddito; il piacere di possedere una casa con giardino è contrastato dal desiderio di viaggiare. Le tendenze opposte si rincorrono l’un l’altra come gattini che inseguono un gomitolo. Il sincero impegno nei confronti della virtù, invece, è completamente focalizzato. Rinforzato dalla grazia divina, diviene onnipotente.

La Bhagavad Gita non intende scoraggiare il devoto, quando afferma: «Le forze schierate dalla nostra parte [quelle dell’illusione] sono innumerevoli, mentre le loro forze [quelle dell’aspirazione dell’anima] sono poche» (Capitolo 1,10). La grande quantità delle proprie tendenze mondane appare all’uomo di mondo, incalzato dalle sue propensioni spirituali, come un punto di forza; costituisce invece la sua maggiore debolezza.

Nel Mahabharata, Krishna offre a Duryodhana (che rappresenta il desiderio materiale) e ad Arjuna (che simboleggia l’aspirante devoto) una scelta importante: l’esercito di Krishna, costituito da un milione di soldati, oppure soltanto Krishna, che neppure combatterà. La scelta è offerta per primo ad Arjuna, il quale risponde: «Krishna!», perfino a quelle condizioni. Egli dichiara infatti che, ovunque vi sia il Signore, la vittoria è assicurata. Duryodhana è del tutto soddisfatto di avere il milione di soldati di Krishna dalla sua parte!

Alla fine, ovviamente, sarà Arjuna a vincere.

Bisogna ricordare, tuttavia, che le caratteristiche psicologiche inferiori come l’avidità, l’egoismo, la rabbia e l’orgoglio non sono prive di un certo magnetismo. La mente, soffermandosi su di esse, viene attratta verso il basso. La concentrazione su un qualunque chakra crea un vortice di energia, che ne costituisce il magnetismo. Con la concentrazione sui tre chakra inferiori (coccigeo, sacrale e lombare), si attraggono energie inferiori. Alcuni le chiamano demoni, poiché in effetti sono coscienti. Altri le considerano solamente dei tratti psicologici negativi. In ogni caso, sono reali e non così facili da ignorare. Inoltre, a prescindere dal loro impeto iniziale, quelle energie vengono rafforzate dall’esterno. La forza satanica è quell’aspetto della coscienza infinita che risponde ai tipi più bassi di magnetismo nell’umanità, rinforzandone il potere.

I pensieri degli altri fanno parte di questa influenza esterna. L'autore visse per qualche tempo in una strada di San Francisco insolitamente tranquilla. Il livello del rumore non era molto più alto a mezzogiorno che alle tre di notte. Tuttavia, durante le prime ore del mattino, quando la maggior parte delle persone dormiva, c'era assai meno irrequietezza nell'aria.

Viene da pensare anche a un altro esempio: nella Svizzera tedesca, molti anni fa, uno dei compagni di viaggio dell'autore gli rivolse una domanda su una semplice questione della grammatica italiana. All'epoca l'autore stava studiando l'italiano, e avrebbe dovuto avere la risposta pronta. In quel momento, però, il gruppo era circondato da un'intera popolazione che pensava in tedesco. L'autore non fu quindi in grado di rispondere, ma disse: «Aspetta fino a quando arriveremo a Lugano, nella Svizzera italiana. Sono certo che lì mi sarà facile risponderti». Infatti, fu proprio così.

È molto più che una questione di telepatia. Se le persone provano rabbia, orgoglio o odio, significa che quelle emozioni esistevano già. «Ciò che è privo di esistenza» afferma la Bhagavad Gita «non potrà mai esistere». Ondate di pensieri e di emozioni ci attraversano come onde radio. Se ci sintonizziamo mettendoci sulla loro lunghezza d'onda, esse hanno un effetto su di noi.

Inoltre, via via che ci sviluppiamo spiritualmente, la sfida che lanciamo alle forze inferiori diventa sempre più grande. Il subconscio non cederà la vittoria alla supercoscienza senza lottare, ma cercherà di opporsi, attirando così dei rinforzi. Le forze di Satana, infatti, si oppongono attivamente agli sforzi spirituali dell'uomo. Quando vedono un santo che sta scivolando via dalla rete dell'illusione, si radunano per dargli battaglia. (Questo, comunque, è un altro argomento. Lo includiamo affinché il lettore non pensi che sia stato ignorato, ma verrà trattato più avanti, poiché non rientra nell'ambito di questo capitolo.)

È bene aggiungere un altro punto, per evitare che il lettore che conosce queste materie rimanga confuso, poiché certe tecniche yogiche richiedono la concentrazione sui chakra inferiori. Queste tecniche hanno lo scopo di elevare l'energia da quei chakra e insegnano infatti a concentrarsi contemporaneamente sull'occhio spirituale. Si tratta di una pratica spiritualmente benefica, non dannosa.

La Bhagavad Gita descrive con le seguenti parole la discesa che conduce alla caduta spirituale: «Soffermandosi sugli oggetti dei sensi, nasce l'attrazione verso di essi. Dall'attrazione si sviluppa il desiderio. Il desiderio (impaziente di essere appagato) s'infiamma sino a divenire rabbia. Dalla rabbia nasce l'infatuazione (l'illusione che solo ad un oggetto valga la pena di aggrapparsi, escludendo tutti gli altri). Dall'infatuazione consegue la dimenticanza del proprio Sé più alto. Alla dimenticanza del Sé segue la degenerazione della capacità di discriminare. E quando la discriminazione è persa, si giunge alla distruzione completa della propria vita spirituale» (2,61–63).

Un esempio famoso di caduta spirituale fu quella di Giuda Iscariota, che tradì Gesù Cristo e ne causò la crocifissione. Non è solo quel tradimento, ma anche il fatto che Giuda fosse caduto da una tale altezza, a rendere così terribile il suo esempio. Giuda infatti, come tutti sappiamo, era uno dei dodici apostoli. Era quindi necessariamente una grande anima. Tuttavia, i semi di quel tradimento erano evidenti in lui ben prima della tragedia che egli provocò.

L'episodio seguente avvenne meno di una settimana prima della Crocifissione, ma rivela un atteggiamento che Giuda doveva covare già da lungo tempo:

«Maria allora, presa una libbra di olio profumato di vero nardo, assai prezioso, cosparses i piedi di Gesù e li asciugò con i suoi capelli, e tutta la casa si riempì del profumo dell'unguento.

«Allora Giuda Iscariota, uno dei suoi discepoli, che doveva poi tradirlo, disse:

«“Perché quest'olio profumato non si è venduto per trecento denari per poi darli ai poveri?”».

«Questo egli disse non perché gl'importasse dei poveri, ma perché era ladro e, siccome teneva la cassa, prendeva quello che vi mettevano dentro.

«Gesù allora disse: “Lasciala fare, perché lo conservi per il giorno della mia sepoltura. I poveri infatti li avete sempre con voi, ma non sempre avete me”» (Gv 12,3–8).

Ricostruiamo quindi la storia della caduta di Giuda da ciò che sappiamo di lui. L'episodio precedente accenna alla sua disonestà nelle questioni di denaro. Ma la tendenza al furto sarebbe stata sufficiente a giustificare il suo tradimento? Sembra decisamente improbabile. Anzi, se Giuda fosse stato un ladro fin dall'inizio, è assai poco verosimile che Gesù lo avrebbe scelto come apostolo.

Molto più probabilmente, la personalità di Giuda era già macchiata da una colpa ben più insidiosa: l'orgoglio. «L'orgoglio» come si suol dire «precede la caduta». Spesso, è anche l'ultimo difetto ad andarsene. L'ego si attribuisce fin troppo facilmente il potere acquisito nella meditazione e solo con riluttanza ne concede il merito unicamente a Dio. Nessun discepolo sincero – e Giuda era sicuramente sincero, almeno all'inizio – avrebbe osato correggere il suo insegnante spirituale, tanto meno nelle questioni spirituali! Giuda, con un ovvio spirito di competizione, rivelò un orgoglio che doveva essere penetrato in lui ben prima del suo tradimento. Lasciò addirittura intendere di essere il più saggio tra i due!

Da dove potrebbe essere nata una tale illusione? Giuda, infatti, non era un buffone, che si vantava di un'eccellenza soltanto immaginaria. Il suo orgoglio doveva essere basato su qualche abilità concreta.

Dalle informazioni che possiamo raccogliere, Giuda era molto intelligente. Era anche, secondo la tradizione, piacevole, magnetico e di bell'aspetto. Molti dei suoi confratelli seguaci, ci si può immaginare, lo consideravano il discepolo più avanzato del Maestro. In effetti, nessuno suscettibile come Giuda all'illusione dell'orgoglio avrebbe tenuto segreti con modestia i propri talenti!

Tuttavia, per quale motivo un discepolo così evoluto poté cadere nell'illusione al punto da tradire Gesù causandone la morte? Che in questo brano egli stesse criticando Gesù e non Maria, è chiaro. Infatti, benché Maria stesse unguendo i piedi del Maestro, lo faceva con il suo consenso. Continuò inoltre a farlo, finché (come ci dice il Vangelo) «tutta la casa si riempì del profumo dell'unguento».

Questo è un punto di vitale importanza, poiché gli atteggiamenti che portarono al supremo tradimento di Giuda hanno avuto gravi conseguenze per il Cristianesimo nei secoli successivi (e continuano ad averli).

I grandi eventi storici tendono a ripetersi, come i motivi musicali. Solo un cambiamento significativo nella coscienza di massa riesce talvolta a modificare quello schema. Così, con il tradimento di Gesù Cristo, venne stabilita una direzione che è continuata nel Cristianesimo fino ai giorni nostri. Gesù è stato crocifisso una volta, ma lo spirito vivente dei suoi insegnamenti viene tradito – anzi crocifisso! – fin da allora, per motivazioni molto simili a quelle di Giuda.

Sebbene l'intelletto di Giuda fosse annebbiato, sicuramente solo uno sciocco avrebbe potuto immaginare se stesso pari a Gesù Cristo nella saggezza. Quale ragionamento tortuoso avrebbe potuto indurre Giuda a concludere di saperne di più, anche se quella “saggezza” si riferiva a questioni mondane? Per lui, come discepolo, si trattò di una supposizione fatale, poiché nel suo orgoglio egli attribuì più importanza ai valori mondani che a quelli spirituali.

Presuntuoso com'era nel pensiero della sua praticità, Giuda seguì la discesa nell'illusione descritta da Krishna nella Bhagavad Gita. I suoi pensieri devono aver preso più o meno questa piega: dapprima, egli deve essersi soffermato sul pensiero della praticità e di quanto fosse necessaria per la missione del suo maestro. Poi, deve aver permesso all'attaccamento a quel

concetto di crescere fino a diventare per lui la cosa più importante. Possiamo immaginarlo mentre pensa: «So che il Maestro è una grande anima, e credo in lui profondamente. Potrebbe perfino essere la salvezza del nostro popolo. Ma che modo di compiere il suo destino! È del tutto inadeguato. Chi lo ascolterà, se continuerà a dormire così come capita, per terra, frequentando le classi più basse (che non hanno nessun peso o influenza sociale!) e senza curarsi dell'approvazione dei capi religiosi del nostro tempo? È possibile che sia davvero indifferente alla sua missione gloriosa? Ci dice di non preoccuparci del domani. È questo l'atteggiamento giusto per un grand'uomo, cui Dio ha affidato una grande missione? Il Maestro – santo cielo! – ride come un bambino. Canta. Racconta piccole parabole pittoresche. E parla come se vivessimo tutti nell'eternità invece che qui, in un tempo misurabile sulla solida Terra. Io credo in lui. Tuttavia, diciamocelo, quell'uomo ha la testa tra le nuvole! Come può qualcuno che appartiene così poco al mondo comprendere come portare i suoi insegnamenti alla gente con la portata che si meritano? La triste verità è che, pur essendo indubbiamente grande, Gesù non è una persona pratica!».

Forse Giuda non osò mai dar voce, neppure con se stesso, al logico corollario di questa successione di pensieri: «Gesù sarà anche saggio spiritualmente, ma gli manca il mio buonsenso pratico e concreto!». Sembra assai probabile che Giuda fosse davvero pratico, altrimenti non gli sarebbe stata affidata la responsabilità delle finanze del gruppo.

Egli deve aver cercato di persuadere il Maestro ad adattare la sua “immagine pubblica” alla mentalità dei membri “responsabili” della società: persone in posizioni di potere, come i farisei. Oh, non avrebbe mai esortato Gesù ad adottare il loro materialismo: lo avrebbe solo incoraggiato a rispettarli e a rendere i suoi insegnamenti più “accessibili”. Possiamo immaginarlo mentre dice (o per lo meno pensa): «Dopo tutto, l'accettazione da parte delle persone importanti garantirebbe il successo che la nostra missione merita».

Gesù, invece, denunciava l'ipocrisia dei sacerdoti. «Come può essere così privo di tatto?» deve essersi meravigliato Giuda. «Così cieco a ogni principio comunemente accettato per raggiungere il successo terreno?».

In realtà, Gesù disdegnava il successo terreno.

Rimuginando, come deve aver fatto, sull'indifferenza del Maestro per le “pubbliche relazioni”, come vengono definite oggi, Giuda deve essersi identificato sempre più profondamente con coloro che, a suo parere, dovevano venire “conquistati alla causa”. Da questa crescente identificazione con loro, arrivare a desiderare il denaro sarebbe stato solo un piccolo passo, poiché è sulla ricchezza, alla fine, che si basa il potere mondano.

Il Vangelo afferma chiaramente che Giuda era un ladro. La disonestà, tuttavia, deve essersi sviluppata in lui solo gradualmente. Possiamo immaginarlo mentre giustifica mentalmente perfino la sua disonestà con qualche razionalizzazione, come: «Gesù si merita di perdere denaro! Forse solo questo lo convincerà che la ricchezza conta qualcosa a questo mondo».

D'altro canto, Giuda Iscariota non avrebbe offerto questa spiegazione razionale a nessun altro, indipendentemente da quanto la alimentasse in se stesso. Chiunque fosse stato così ansioso come lui di essere accettato dal mondo avrebbe fabbricato solo motivazioni che, a suo parere, sarebbero state accettabili per le persone mondane. Come abbiamo visto, quindi, egli parlò di vendere l'olio e di darne il ricavato ai poveri. Questo argomento non indica forse il passo successivo nella sua caduta, come nel processo descritto da Krishna? («Il desiderio, impaziente di essere appagato, s'infiamma sino a divenire rabbia».)

L'arroganza di Giuda, il suo sdegno per la mancanza di concretezza del Maestro (una qualità così esageratamente importante ai suoi occhi), la sua incapacità di convincere Gesù della necessità di essere più pratico: tutto questo, come indica apertamente la Bibbia, fece nascere in

lui la rabbia. Vediamo così come il bisogno di giustificarsi lo condusse oltre la rabbia, a quel tradimento finale.

Il suo tradimento di Gesù Cristo mise in moto anche un karma di massa che ancora non è stato espiato, poiché ha continuato fin da allora a influenzare la storia e il pensiero cristiano. «Dalla rabbia nasce l'infatuazione (l'illusione che solo a un oggetto valga la pena di aggrapparsi, escludendo tutti gli altri). Dall'infatuazione consegue la dimenticanza del proprio Sé più alto. Alla dimenticanza del Sé segue la degenerazione della capacità di discriminare». Giuda, spinto dall'orgoglio per la propria praticità e incitato da una naturale tendenza all'arroganza, dapprima si adirò per l'«ottusità» del Maestro, poi divenne così infatuato della convinzione di essere nel giusto, da perdere ogni capacità di distinguere la verità dall'errore.

In quanti modi simili, fin da allora, i leader cristiani hanno nascosto la loro mancanza di fedeltà al loro presunto credo! Essi sminuiscono come poco pratica e realistica – anzi, come poco più di una pia finzione – una vita di totale, sentita devozione, sebbene fosse questo il tipo di vita consigliato da Gesù. I rappresentanti della Chiesa, oggigiorno, dichiarano spesso con grande convinzione che le persone religiose devono nutrire una giusta preoccupazione per i problemi sociali. Ciò è simile al lamento di Giuda che l'olio costoso avrebbe dovuto essere venduto a favore dei poveri. Gli stessi teologi insistono nell'affermare che il dovere supremo dell'uomo è quello di amare i propri simili. L'amore per Dio, dicono, deve essere e può essere espresso solo amando in primo luogo l'umanità. Chi, infatti – si chiedono in modo retorico – può amare Dio solo per Lui stesso? Anche la Bibbia, essi dicono, afferma che Egli non può essere visto. Sicuramente, concludono, si può solo amare ciò che è visibile, cioè le altre persone.

Il naturale corollario a questa insistenza sull'amore per l'umanità come virtù suprema viene proclamato con quasi altrettanta frequenza, sebbene di solito da persone esterne a qualunque chiesa, dato che l'importanza che attribuisce all'ego puzza di eresia. È l'approccio psicologico, la cui principale preoccupazione è lo sviluppo personale: «Per poter amare gli altri, bisogna innanzitutto amare se stessi».

Anni fa, l'autore fu invitato insieme a diversi altri relatori a parlare nel corso di un'importante conferenza. Il tema dell'evento era l'appagamento personale. Centinaia di persone (escluso l'autore) si unirono cantando con fervore: «Io mi amo così come sono!».

A dire il vero, la motivazione sottile dietro lo zelo delle persone per il miglioramento umano è quasi sempre un desiderio di accettazione. Il fervore di questo tipo, essendo privo di un rapporto interiore con Dio, deve spesso trovare nel servizio sociale un modo per compensare la propria mancanza di devozione.

Giuda cadde così profondamente nell'illusione dell'attaccamento al denaro – il corollario dell'accettazione mondana – da essere capace, come in sogno, di accettare delle monete d'argento dal sommo sacerdote in cambio del tradimento di Gesù.

Affinché nessuno dubiti del terribile potere dell'illusione di attirarci verso azioni che sono diametralmente opposte a tutto ciò in cui crediamo più profondamente, il destino di Giuda deve rimanere per sempre come una lezione salutare, e perfino spaventosa. Nessuno, a prescindere da quanto brillante sia, è al sicuro dall'illusione, fin quando non si è radicato nella coscienza di Dio. Gesù sottolineò con la massima forza la comunione interiore con Dio. Solo Dio può salvarci, tramite la nostra comunione interiore con Lui.

Il declino descritto da Krishna è inevitabile per chi non è centrato con calma nel Sé interiore. Il nostro equilibrio mentale è turbato dall'attrazione per cose, persone e idee. Segue poi il desiderio di possederle. Presto o tardi, ci ritroviamo a scivolare lungo una china di rabbia e infatuazione, fino a un pantano di illusione. Il desiderio di piaceri immaginari o – come nel caso di Giuda – di immaginari guadagni, fa sì che ci ritroviamo alla fine ad annaspere disperatamente in una palude di confusione spirituale.

Tre grandi illusioni vengono riconosciute nelle Scritture indiane, oltre a essere implicitamente nominate anche in quelle ebraiche e cristiane: il sesso, il vino e il denaro. Esse promettono molto, ma non danno nulla.

L'indulgere nel sesso è una delle illusioni più grandi, poiché promette una gioia suprema mentre in realtà prosciuga proprio l'energia che è necessaria per sperimentare la gioia. L'euforia che si prova spesso dopo un rapporto sessuale non è meno transitoria di qualunque altra emozione, ed è legata quanto le altre alle sue naturali e opposte conseguenze. La pace che si sperimenta, inoltre, è solo un piacevole preludio allo sfinimento. La sola cosa che può rimanere di valore è il sentimento che è offerto con amore dal cuore all'occhio spirituale.

Il vino – solo un esempio delle sostanze inebrianti di ogni genere – è una delle illusioni supreme, perché promette una fuga dal dolore mentre invece ottenebra la mente sia nei confronti del dolore che del piacere, creando solo un disturbo nella mente e nel corpo. La sola cosa che può rimanere di valore è un sentimento di distacco da quei disturbi e la determinazione a cercare gli stimoli non nel vino, ma nella gioia divina.

Il denaro, infine, è una grande illusione, perché i piaceri ai quali fa riferimento sono solo accennati, come gli effetti sfumati che i fotografi cercano di creare attorno ai ritratti delle giovani donne per metterne in risalto la bellezza. Il denaro, in modo altrettanto nebuloso, suggerisce all'immaginazione molti appagamenti, ma di conseguenza non fa altro che confondere la mente. La promessa del denaro è simile alle pubblicità dei biglietti della lotteria, che ci accecano con brochure patinate piene di fantastici acquisti ed entusiasmantemente avventure. A parte il fatto che le probabilità di vincere sono minime, è risaputo che nella maggior parte dei casi perfino coloro che vincono restano amaramente delusi.

Di solito, il denaro viene ricercato come fine a se stesso, piuttosto che per soddisfare un bisogno specifico. Quando il desiderio è legato a qualcosa di concreto, come un nuovo cappotto o una nuova automobile, in qualche misura può essere messo a fuoco realisticamente; ma il denaro, di per sé, è una pura illusione. Tenuto in mano, non è nulla. Per la mente, tuttavia, esso rappresenta infinite opportunità. Quanto più quelle possibilità sono vaghe e indefinite, tanto più l'immaginazione le gonfia di assurde bramosie. Il loro pensiero ci fa sollevare emotivamente nel cielo dentro la navicella di una mongolfiera di sogni, da dove osserviamo sbalorditi lo scenario sottostante che si espande sempre più via via che si allontana. Finalmente, la realtà scompare completamente alla nostra vista. A quel punto, molto spesso... lo schianto!

Giuda, sospinto in alto dall'illusione del denaro, alla fine andò incontro letteralmente alla morte, nello schianto dell'orrore e del rimorso per le sue azioni.

Anni fa, in America, fu condotta un'indagine. A persone che rientravano in un'ampia fascia di classi di reddito fu posta la domanda: «Sei soddisfatto di ciò che guadagni attualmente?». La risposta tipica fu: «Beh, lo sarei, se solo avessi il dieci per cento in più». Così l'illusione del denaro ci spinge avanti, come la famosa carota legata al bastone tenuto sulla testa dell'asino. La sola cosa che può rimanere di valore è la comprensione che il denaro non rappresenta delle cose, ma un'energia, e che l'energia aumenta quando la doniamo e non quando l'accumuliamo, quando la espandiamo e non quando la comprimiamo, rinchiudendola in una scatola di egoismo.

L'illusione possiede un così grande potere di confondere perfino la ragione stessa, che molte persone, quando qualcuno analizza le loro amate illusioni, reagiscono con un totale e indignato rifiuto. Il problema delle illusioni, infine, è che diventano abituali, e come tali proteggono ferocemente se stesse come un'orsa protegge i suoi piccoli.

Molte trappole attendono il ricercatore sul sentiero spirituale. Krishna le ha descritte succintamente, poiché lo schema alla base di ognuna è il medesimo. Una di esse – non quella in cui cadde Giuda, ma un trabocchetto al quale egli stesso fece riferimento nel tentativo di

giustificarsi – è il compiere opere buone a vantaggio delle opere stesse, piuttosto che per devozione all'unico vero bene, che è Dio. Molti credenti nascondono dietro le opere di carità il loro timore dell'amore divino, poiché sanno che esso assorbe ogni cosa. L'amore divino, infatti, è la sfida più grande che l'ego possa mai affrontare. Essi sperano che le opere buone siano un modo per placare Dio; la verità, però, è che spesso anche le opere caritatevoli rappresentano un tipo di coinvolgimento esterno che porta a dimenticare Dio.

Giuda suggerì che il prezioso olio di nardo fosse venduto e donato ai poveri. Gesù, tuttavia, rispose: «I poveri li avete sempre con voi, ma non sempre avete me». Giuda voleva che le sue parole sembrassero virtuose, ma Gesù Cristo, ignorando l'attaccamento di Giuda al denaro (che per lui era evidente), rispose a una questione più importante e universale. Giuda Iscariota stava perorando – o per lo meno così sembrava – l'elevazione sociale, piuttosto che la comunione dell'anima con Dio. Per Gesù Cristo, invece, il rapporto dell'uomo con Dio era il tema più importante.

Gesù non era certo indifferente alle sofferenze umane, inclusa la povertà, che così tanti devono sopportare. Tutta la sua vita fu simile a un vero e proprio faro di compassione. Diversi scrittori moderni si sono spinti fino a descrivere Gesù come un attivista sociale. Altri, espandendo quel tema, lo hanno definito (assurdamente) come un infuocato rivoluzionario! (È questo il modo in cui, invariabilmente, le persone proiettano sugli altri le proprie caratteristiche!)

L'elevazione sociale era certamente molto importante per Gesù, ma la sua missione più alta era di risvegliare le persone alla verità divina dentro di loro. Per quanto riguarda poi lo zelo rivoluzionario, l'unica "sommossa" che egli incoraggiò fu di esortare le persone a "rivoluzionare" la propria prospettiva interiore, spirituale. Gesù venne sulla terra per ispirare la gente a cercare l'unione con Dio. «Il mio regno» disse «non è di questo mondo» (Gv 18,36). Egli incitava continuamente le persone a cercare la coscienza di Dio.

Così, quando disse a Giuda: «I poveri li avete sempre con voi», intendeva dire che l'ingiustizia non verrà mai sradicata finché Dio sarà ignorato. Tutta la sofferenza ha origine dal cercare di vivere senza Dio. Lo sradicamento delle pene terrene dipende soprattutto dall'estirpare la nostra indifferenza al Signore, e solo secondariamente – anche se in misura non insignificante – dal duro lavoro. La povertà non può essere alleviata, se non temporaneamente, con regali e denaro, per il fondamentale motivo che la carità non affronta il problema alla radice. Inoltre, la carità può anche avere conseguenze negative: spesso, non fa che accrescere la coscienza di povertà delle persone, rendendole passive. Solo rimanendo ben saldi sulle proprie gambe è possibile acquisire il magnetismo necessario per attirare il successo nella vita. Per quanto riguarda le donazioni caritatevoli, queste sono certamente una buona cosa, ma devono essere fatte in modo selettivo. Spesso, purtroppo, la carità dichiara ipocriticamente di servire la giustizia, ma in realtà non fa che accrescere l'ingiustizia in questo mondo, incoraggiando le persone nelle loro debolezze invece che nei loro punti di forza. Potrà sembrare cinico, ma è la verità: le opere di carità sociale su grande scala sono spesso offerte solo per incoraggiare la dipendenza e l'indebolimento della volontà. L'autosufficienza è l'ultima cosa che i politici affamati di voti desiderano vedere in coloro che governano.

Le iniquità continueranno in questo mondo, se non altro perché le persone sono attaccate alla propria gratificazione e perché alcune sono sufficientemente scaltre, e altre sufficientemente sciocche, da far sembrare che si possano raccogliere profitti da vuote promesse, senza alcuno sforzo personale. «L'ingiustizia sociale» intendeva dire Gesù «è inevitabile, finché le persone scelgono di aggrapparsi all'illusione. I problemi del mondo si risolveranno solo con un'accresciuta consapevolezza dell'unica realtà, che è Dio».

La sua dichiarazione: «Non sempre avete me» non era solo un riferimento alla sua morte imminente, ma alla presenza di Cristo in ogni anima. È un'affermazione tuttora rilevante, poiché ciò che egli stava dicendo era: «Non date per scontate le benedizioni che ricevete».

«Non sempre avete me». Tuttavia, Dio è eternamente con noi! Siamo noi a essere incostanti. L'importante è diventare costanti nel nostro amore per Lui. In qualunque misura sentiamo la Sua presenza nella nostra anima, dovremmo aggrapparci a essa con determinazione. Donare denaro può essere un bene, ma può anche rendere schiavi gli altri e noi stessi. Donare agli altri la gioia e una consapevolezza elevata, invece, può metterli in condizione di risolvere i propri problemi per sempre.

Se una persona cerca sinceramente Dio, sperimenterà almeno a volte un'elevazione dello Spirito. Come è facile, in quei momenti, immaginare che questo stato di beatitudine sarà nostro per sempre! Quando percepiamo la divina presenza, infatti, essa ci sembra eternamente giusta e naturale, poiché le nostre anime sono venute da Dio. Patanjali, l'antico saggio indiano, definì tali esperienze come una "rimembranza". Ahimè, la nostra memoria comincia a diminuire nel momento stesso in cui torniamo dalla meditazione alla coscienza egoica. Dobbiamo sempre sforzarci di approfondire la nostra sintonia con Dio, attraverso la meditazione quotidiana e la pratica costante della Sua presenza, finché l'ego svanirà completamente dalla nostra consapevolezza.

Servire l'umanità non è di per sé la chiamata più alta, sebbene possa essere un sentiero che conduce a Dio, se Colui che si serve attraverso gli altri è il Signore. Servire con devozione, ovviamente, è anche un modo per canalizzare l'amore di Dio verso gli altri e quindi per purificare il cuore. La chiamata divina nella nostra anima, tuttavia, ci esorta a invertire la direzione del nostro flusso di energia dall'identificazione con la materia all'infinita libertà nello Spirito. Tutto ciò che facciamo dovrebbe essere focalizzato sull'amore di Dio. Ogni altra cosa è idolatria.

In effetti, quale servizio pratico può offrire il devoto inesperto ad anziani, malati o bisognosi, se paragonato a quello che viene offerto con competenza da medici, infermiere e istituzioni caritatevoli? L'efficienza esteriore non è l'aspetto più profondo, quando si tratta di servizio spirituale. I veri poveri, in ogni caso, non sono coloro che non hanno denaro, ma coloro che non hanno Dio. Il dono singolare per il vero devoto è la grazia che egli riceve, di poter canalizzare l'amore e la grazia di Dio verso gli altri.

Per servire in questo modo è necessario comportarsi come Maria, non come suggerì Giuda: offrire la fragranza della devozione ai piedi del Signore. Nella silenziosa comunione interiore, la nostra sintonia si approfondisce gradualmente e noi diventiamo canali sempre più limpidi per l'amore di Dio. Così, il vero devoto gioca un ruolo vitale nel bandire dal mondo la povertà spirituale. Egli contribuisce anche a liberare il mondo da quegli atteggiamenti che attraggono la povertà materiale. Attraverso la meditazione, anche il servizio esteriore può essere perfezionato. Ciò che più conta è che nell'unione divina l'anima conosce la beatitudine infinita. Ogni anima, quando diviene illuminata, eleva il mondo intero in modi che non potrebbero essere eguagliati neppure se milioni di persone si dedicassero al miglioramento sociale.

Perché i devoti cercano Dio? Perché fa parte della loro natura eterna.

Perché, allora, i devoti cadono? Questa domanda ne merita un'altra: sarebbe appropriato se un tesoro così infinitamente prezioso venisse scoperto facilmente? La cosa importante da ricordare è questa: nessuna caduta spirituale è mai permanente. Nessun inferno eterno attende il peccatore, con il deprimente messaggio di Jean-Paul Sartre scolpito sopra l'entrata: «Non c'è uscita!». Noi non siamo peccatori: siamo figli di Dio! Il nostro destino finale, sebbene lo posticipiamo indefinitamente per nostra stessa scelta, è l'unione con Lui.

--Tratto dal libro La promessa dell'immortalità – Capitolo 23, da Swami Kriyananda

Satana esiste? Kriyananda

Satana è l'esempio di un insegnamento che compare parallelamente negli insegnamenti del Sanaatan Dharma dell'India, anche se in quest'ultimi è solo accennato. Satana è una parola ebraica, che significa "avversario, nemico o accusatore". Dal punto di vista spirituale, Satana indica il potere cosciente del male, che influenza l'uomo in modo da fargli sembrare attraente il peccato e che ostacola l'essere umano nei suoi tentativi di crescita spirituale o nei suoi sinceri sforzi per aumentare l'influsso della bontà nel mondo.

In India l'influenza satanica è implicita negli insegnamenti che parlano di maya, l'illusione cosmica. La maggior parte delle persone, tuttavia, pensa che maya semplicemente "esista": la considera cioè uno stato mentale nel quale gli uomini rimangono intrappolati e non un qualcosa che, dotato di un potere cosciente di intrappolare, cerca intenzionalmente di catturare gli incauti per farli cadere nell'illusione. Il Satana ebraico, invece, è un'entità, sia cosmica sia individuale, che cerca coscientemente di portare l'uomo sulle vie del male.

San Matteo ha parlato del "tentatore", che apparve a Gesù al termine dei quaranta giorni trascorsi nel deserto. Questa descrizione implicava l'esistenza di un'influenza esterna consapevole, che si trovava oltre la volontà cosciente e personale di Gesù. Per prima cosa, il "tentatore" cercò di convincere Gesù a mangiare. Ecco le parole del Vangelo:

«E dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, ebbe fame. Il tentatore allora gli si accostò e gli disse: "Se sei Figlio di Dio, di' che questi sassi diventino pane".

«Ma egli rispose: "Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio"» (Mt 4,2-4).

Quell'espressione, "bocca di Dio", merita di essere spiegata, ma la affronteremo in seguito, poiché è un concetto importante ma profondamente esoterico, che richiede una certa preparazione da parte del lettore. Per ora, quindi, occupiamoci di quell'altra parola, tentatore. Chiunque abbia la minima comprensione della psicologia umana potrebbe facilmente obiettare: «Dopo aver digiunato così a lungo, Gesù non avrebbe certo avuto bisogno di un "tentatore" fuori di lui per pensare al cibo! A quel punto, un tale pensiero sarebbe già stato più che pressante!». Dobbiamo quindi considerare questo accenno al "tentatore" come prova di un desiderio umano perfettamente naturale e del tutto soggettivo? Molti commentatori sarebbero felici (e probabilmente lo sono stati) di spiegare questo fenomeno come un impulso del tutto comprensibile e naturale.

Voglio riportare, però, un'affascinante affermazione fatta una volta da Paramhansa Yogananda: «Credevo» egli disse «che Satana fosse solo un concetto mentale. Ora che ho trovato Dio, però, posso aggiungere la mia testimonianza a quella di tutti coloro che mi hanno preceduto: Satana esiste e agisce costantemente e coscientemente per causare la distruzione spirituale dell'umanità».

Io stesso, quando studiai per la prima volta in modo approfondito gli insegnamenti del mio Guru, ero incline a considerare allegoriche alcune delle sue affermazioni, come quella secondo la quale, per bilanciare ogni cosa bella nel mondo, Satana ne avrebbe creato un'altra vile e sporca: per i bellissimi fiori avrebbe creato la malerba; per le erbe medicinali, le piante velenose; per ogni aspirazione elevata avrebbe creato qualcosa di degradante che attira la coscienza dell'uomo verso il basso, come le droghe, la pornografia (e altri incitamenti a provare l'ebbrezza del sesso) e l'alcool, che portano l'uomo a perdersi nei sensi e nella sua limitante identità egoica. Ora, però, comprendo non solo la logica intrinseca di questo insegnamento, ma anche la sua posizione all'interno del quadro più ampio del Sanaatan Dharma, così come è trasmesso in India.

Quello che riguarda Satana, in altre parole, non è un insegnamento nuovo, ma piuttosto una nuova espressione dell'antica, eterna e immutabile Verità che costituisce il vero Sanaatan Dharma.

Quegli antichi insegnamenti spiegano che l'oceano dello Spirito Supremo ha creato un movimento sulla sua superficie. Quel movimento può essere descritto come la tempesta di maya, che ha sollevato le onde della dualità o vibrazione cosmica (AUM, lo Spirito Santo) e ha reso possibile la comparsa di tutto ciò che esiste. Dalle profondità dell'anima di ogni uomo, la grazia di Dio lo chiama

incessantemente perché ritorni allo stato di unione con l'Oceano Infinito. (Molto è stato scritto sulla Presenza Divina, silenziosa, nascosta e sempre attiva nel cuore dell'uomo.)

A molti di coloro che hanno riflettuto su questo concetto, tuttavia, Satana è sembrato un'anomalia, poiché presuppone una forza opposta all'attrazione interiore esercitata dall'Amore Divino. Può esistere realmente nella creazione cosmica una forza che agisce contro la volontà divina? E da dove potrebbe essere venuta? Potrebbero esistere due forze cosmiche, ognuna in eterna opposizione all'altra: Dio e Satana? Satana è qualcosa di completamente diverso da Dio? Tutto questo sembra profondamente sconcertante!

Abbiamo già preso in considerazione queste parole di Gesù, tratte dalle Scritture ebraiche: «*Gesù rispose: "Il primo [di tutti i comandamenti] è: Ascolta, Israele. Il Signore Dio nostro è l'unico Signore"*» (Mc 12,29). Dio è l'Unica Realtà. Quella realtà, quindi, non è che una. Come può, dunque, l'unico Signore aver creato una forza che si contrappone ad essa?

D'altro canto, se Dio ha creato ogni cosa, non deve aver creato anche Satana? La risposta, per quanto sconveniente o sgradevole sia, può solo essere questa: sì, certo che lo ha fatto! Satana è – necessariamente – una parte del piano divino, una parte dell'unica realtà, che è Dio stesso. Senza Satana non avrebbe potuto esserci alcuna creazione o manifestazione, alcun universo, alcun dramma cosmico! Come disse Yogananda: «Il cattivo è necessario nel dramma, per personificare il male. Senza di lui potremmo non sentirci stimolati ad amare l'eroe, che rappresenta il bene».

Dal punto di vista filosofico Satana, o il male cosciente, rappresenta la forza creatrice che fluisce all'esterno e che rende manifesto lo Spirito Invisibile. L'AUM ha due aspetti, il primo dei quali è il Suono cosmico interiore che si ode nella meditazione profonda. Questo aspetto dell'AUM è conosciuto in sanscrito come Paraprakriti, pura vibrazione. Madre Natura attira verso l'interno e riporta a Sé le anime che amano Dio e che vengono elevate dall'ispirante e crescente potere magnetico della grazia divina.

Nella sua manifestazione esteriore e creativa, l'AUM è chiamato in sanscrito Aparaprakriti: quell'influenza che attira l'uomo all'esterno attraverso i sensi e che lo induce a partecipare ai piaceri del mondo e a cercare il loro appagamento illusorio.

Questa manifestazione esteriore non è passiva. Non si limita a offrire all'uomo un'attraente alternativa alla beatitudine interiore e "supremamente godibile" del Divino. Ogni influsso nella creazione, sia buono sia malvagio, è coscientemente attivo.

Satana, dunque, cerca attivamente di mantenere ogni cosa in uno stato di manifestazione esteriore e di far sì che l'uomo stesso rimanga in uno stato di ricettività mentale a quella manifestazione.

Possiamo dire che Dio, avendo messo in movimento una parte della coscienza divina, ha dovuto creare, insieme a quella manifestazione cosmica, *un impeto o volontà cosciente di continuare all'infinito il movimento verso l'esterno.*

La tradizione cristiana parla di Satana come di un "angelo caduto". Le persone lo immaginano come un angelo che un tempo viveva con gli altri angeli in paradiso, raccolti tutti insieme attorno al trono di Dio. Satana, a causa di uno sciocco orgoglio per i propri poteri, si sarebbe ribellato a Dio e sarebbe stato cacciato dal paradiso nelle "tenebre". Tutte queste possono essere considerate metafore eccellenti, perfettamente in sintonia con una Verità fondamentale, come pure con i modi tradizionali di spiegarla. Tuttavia, sono solo metafore. In un'epoca come la nostra, in cui si è portati a interpretare le cose in senso letterale, c'è bisogno anche di una spiegazione più esatta delle verità allegoriche.

Yogananda ha paragonato la creazione alle onde dell'oceano. Le onde alte sono quelle che si lasciano maggiormente agitare e influenzare dalle grandi tempeste dell'illusione. Le onde basse rappresentano la coscienza dei santi, i quali, nella loro umiltà, preferiscono vivere vicino a Dio, riconoscendo nel Suo potere l'unica fonte della propria esistenza. Le onde alte, invece, si spingono il più lontano possibile dalla superficie dell'oceano e sono più sensibili al proprio potere egoico interiore, che si solleva, con la tempesta, in un'orgogliosa competizione con gli altri.

In un'altra allegoria che, letteralmente parlando, si avvicina maggiormente alla realtà, il potere cosciente dell'illusione (Satana) è la tempesta stessa, che sferza intenzionalmente le onde sulla superficie dell'oceano. Quella forza è necessaria anche per far continuare "lo spettacolo", altrimenti tutte le cose si immergerebbero nuovamente nell'unità dello Spirito.

Dio ha creato Satana? Sì!

Dio voleva creare Satana? Di nuovo, nella misura in cui si può dire che desideri qualcosa, Egli ha dovuto “desiderare” quell’aspetto della Sua realtà cosmica!

Dio, quindi, è tanto malvagio quanto buono? Certamente no! Bene e male esistono solo nel regno di maya, o dualità. Dio è *al di là* di entrambi.

Dio, comunque, può essere descritto come il “Bene Supremo”, perché la bontà in questo regno di maya è quanto meno orientata nella direzione del Bene Supremo, che è Dio. Il male, invece, è orientato nella direzione opposta: lontano da Dio e dalla Beatitudine Divina, verso una sofferenza e un dolore sempre maggiori.

Dio è oltre la semplice bontà relativa, eppure il bene relativo è orientato, per così dire, nella direzione di Dio. Dio è al di là del bene e del male, mentre il male avvolge la realtà divina in un velo sempre più spesso. Il bene, invece, mantiene sollevato sopra il Bene Supremo, che è Dio, un velo che si fa via via più sottile.

Le persone dall’indole filosofica, con il loro amore per le astrazioni, posso finire per rimanere irrimediabilmente confuse su questo argomento, fino al punto di deridere l’esistenza stessa del male. La Chiesa scientista, una setta relativamente recente ma ben conosciuta in America, insegna: «Dio non conosce il male». Commentando quell’affermazione, Paramhansa Yogananda affermò: «In questo caso, Dio deve essere molto stupido!».

Che cos’è realmente il male? Ciò che a noi sembra male potrebbe non esserlo affatto nel disegno più ampio delle cose. Una tigre deve uccidere per mangiare; quella è la sua natura. La tigre, quindi, non può essere legittimamente definita malvagia. Tuttavia, per l’essere umano che cammina in una giungla indiana quell’animale è una minaccia, e può quindi sembrargli malvagio. Bene e male dipendono in larga misura dagli effetti che hanno sull’uomo stesso.

Possiamo spingere quel pensiero fino a questa considerazione: è male ciò che porta l’uomo lontano dalla sua fonte divina interiore; è bene ciò che lo attira nuovamente verso quella fonte. Un determinato livello di bontà, inoltre, potrebbe essere al di sopra del grado di spiritualità raggiunto da un individuo che è immerso nel male. Al contrario, per una persona che sta già spiccando il volo verso Dio, quello stesso livello di bontà potrebbe essere molto al di sotto del grado spirituale già raggiunto e, di conseguenza, non essere affatto un bene.

Per essere più specifici, potrebbe essere un errore per un santo assumersi il merito personale di una buona azione, mentre un convinto materialista potrebbe avere ogni buona ragione per prenderlo su di sé, poiché in questo caso affermare la sua bontà lo incoraggerebbe a fare di meglio. Per una persona come lui, dare un centesimo a un mendicante potrebbe essere considerata una buona azione, ed egli potrebbe esserne giustamente orgoglioso. Sarebbe invece assurdo se un santo si compiacesse con se stesso per aver donato perfino cento dollari a quella stessa persona.

L’alcol, di per sé, non è un male; l’ottenebramento dei sensi che produce può perfino essere una cosa buona nel giusto contesto, ad esempio nel caso di un’operazione chirurgica. L’ubriachezza, però, è malvagia, perché ottunde la consapevolezza dell’individuo e diminuisce la sua capacità di agire con chiarezza mentale.

Rubare non è male perché è contro la legge, ma perché è un’offesa alla natura superiore dell’uomo e lo fa contrarre in se stesso, limitando le sue simpatie.

Qualunque cosa faccia ripiegare l’ego verso l’interno è causa di sofferenza interiore. Non sto affatto dicendo che, diversamente, rubare sarebbe una cosa buona in termini oggettivi, come nel caso in cui il ladro si ritenesse capace di elevarsi al di sopra di quel sentimento di contrazione. Il ripiegamento che ho descritto, in realtà, è inevitabile; quando non lo sperimentiamo è perché l’ego si è già contratto a tal punto, che le conseguenze di un semplice furto non hanno più su di lui l’effetto di un torchio. Il deterrente più forte a non rubare è che colui che ruba soffre i peggiori effetti dannosi del suo operato. In colui che è già assuefatto a quell’effetto, tuttavia, il guscio egoico da cui è avvolto non fa che indurirsi. In ogni caso, anche se a livello psicologico la sua sensibilità spirituale si andrà via via affievolendo, ci sarà sempre la Legge. Nel suo caso, la polizia e i tribunali esistono per un buon motivo.

Presupponendo che nell'uomo esista almeno una certa misura di sensibilità, appare evidente che quel che rende sbagliati tutti gli errori morali è che essi vanno contro la sua innata natura superiore. Alcune culture possono (e in effetti lo fanno) approvare il furto, la menzogna, l'inganno, l'omicidio e perfino il cannibalismo. In ogni caso, le persone che commettono errori morali per abitudine di solito non si preoccupano molto degli effetti dei loro crimini sugli altri. Qualunque energia di contrazione, però, deve inevitabilmente infliggere più sofferenza a chi la provoca che a chiunque altro. Il danno inflitto a se stessi non è subito evidente e viene spesso accantonato con una risata, come qualcosa di facilmente sopportabile. «Alla fine potrò anche pagare per aver svaligiato quella banca, ma intanto guarda quanti bei soldi!».

Quello che le persone non vedono è che paradiso e inferno si trovano, in egual misura, dentro l'uomo. Non sono luoghi, ma flussi orientati di energia e di coscienza nel nostro stesso sé. La spina dorsale è l'autostrada che ci conduce al "regno di Dio" (il quale, come disse Gesù, è dentro di noi), ma che al tempo stesso ci allontana da esso.

In ogni tradizione si dice che il paradiso si trova da qualche parte "lassù", mentre l'inferno è "laggiù". In termini oggettivi, non c'è alcuna giustificazione per questa convinzione. Nessun telescopio ha mai mostrato angeli che volteggiano tra le nuvole o nello spazio, né alcun diavolo oltraggiato è stato portato in superficie da una sonda petrolifera. Quello che nel Nord America è su, in Australia è giù. Su o giù, in altre parole, non hanno un significato cosmico: si riferiscono interamente a direzioni del corpo umano. Qualunque cosa elevi la nostra coscienza verso il cervello o la espanda e la aiuti ad abbracciare una realtà più ampia dell'ego è buona, poiché dona un maggiore senso di felicità e appagamento. Qualunque cosa degradi la nostra coscienza o faccia ripiegare la nostra consapevolezza e i nostri sentimenti più elevati verso l'ego, intensificando così il nostro senso di separazione dagli altri e dal mondo che ci circonda, accresce il nostro senso di limitazione, di dolore e di sofferenza.

Le influenze esterne che elevano o degradano la nostra coscienza entrano in funzione agendo sui nostri pensieri e sentimenti. La gentilezza, la generosità, l'aspirazione spirituale e tutti i sentimenti nobili hanno l'effetto di elevare la nostra coscienza. Al contrario, l'egoismo, la rabbia, l'avidità e gli altri sentimenti meschini ed egocentrici ci deprimono e creano in noi stessi un movimento discendente dell'energia, dei sentimenti del cuore e della consapevolezza.

Vi è anche un aspetto molto più profondo di tutto questo, cui si fa cenno in una singola frase di *Autobiografia di uno Yogi*: «I pensieri» ha scritto Paramhansa Yogananda «hanno radici universali, non individuali». I pensieri e gli impulsi non hanno origine nel cervello, ma affondano le radici nell'Infinito.

Dio e Satana sono entrambi influenze attive in questo mondo. Anche la loro presenza all'interno dell'uomo è attiva, a seconda dell'invito che l'uomo stesso rivolge loro. Potremmo descrivere queste influenze cosmiche come delle "casse di risonanza", che amplificano qualunque nota l'uomo suoni in primo luogo in se stesso. Qualunque pensiero e sentimento positivo o negativo egli emani (e nessuno di noi vive in un vuoto mentale) è rinforzato dalle correnti di coscienza divine o demoniache che fluiscono nell'universo.

Angeli e diavoli sono entrambi delle realtà. Le forze benefiche abbondano ovunque vengano messe in moto influenze e vibrazioni che hanno il potere di elevare: nelle chiese e nei templi, per esempio, così come nelle vibrazioni che si percepiscono negli ambienti puliti, puri ed elevanti. Le forze malefiche si radunano laddove prevalgono vibrazioni basse: nei bar dove si servono alcolici, nei locali notturni e in altri luoghi dove prevale una coscienza spregevole.

Ricordo quando Yogananda esclamò, durante un'iniziazione al Kriya Yoga (nel 1949): «Migliaia di angeli sono passati oggi nella stanza!». Per contrasto, le forze malefiche che permeano i "bassifondi" delle città (una parola di per sé molto indicativa!), sono realmente demoniache. Diavoli e demoni non sono affatto il prodotto dell'immaginazione. Sono entità vive e coscienti, che, essendo immerse nel male, riflettono nella loro coscienza e perfino nel loro corpo i pensieri e i sentimenti dai quali sono permeate.

Ho letto una volta l'affascinante racconto di un americano che, durante gli anni Trenta in Tibet, riuscì a convincere un nativo a farlo partecipare di nascosto a una seduta di magia nera. I membri del gruppo, incappucciati in modo da non essere riconosciuti, stavano seduti in cerchio, cantando: «Yaman taka, Yaman taka», con lo scopo di invocare il Grande Spirito del Male dal quale speravano di trarre maggiore energia per le loro pratiche oscure. Dapprima nel cerchio comparve una successione di demoni dalle grottesche sembianze umane. Era facile – raccontò l'americano – distinguere quale caratteristica

demoniaca fosse rappresentata in quelle forme sinistre, poiché ognuna di esse era un'orribile caricatura di qualche tratto umano: la rabbia, la lussuria, l'avidità, l'avarizia, la vendetta e altri turpi difetti.

Alla fine cominciò a manifestarsi il Supremo Spirito del Male, materializzandosi lentamente davanti ai loro occhi ed emanando un forte potere magnetico, che minacciò di possedere completamente la loro coscienza. Tutti i membri del gruppo unirono immediatamente le loro forze mentali per scacciare quel potere, prima di perdere il controllo della situazione. Mentre lo Spirito del Male svaniva a poco a poco, qualcosa della sua presenza maligna restò nella loro coscienza. Senza dubbio essi rimasero assoggettati, in qualche misura, al suo potere.

Una storia terribile, che illustra anche una terribile realtà: Satana esiste. Se ti apri a lui, verrà e ti infetterà con la malattia del male. Satana, inoltre, arriva più rapidamente delle forze divine, poiché è ansioso di possedere gli esseri umani; le forze angeliche, invece, prima di rivelarsi vogliono sentire che siamo veramente puri e disinteressati nel nostro amore per la bontà e la verità.

Non giocare con quelle forze oscure! Sono reali. Esistono. E possono determinare se ti eleverai verso la felicità o se cadrà in una sconsolata infelicità e disperazione. L'uomo è poco più che una pedina nel gioco cosmico. Le guerre vengono combattute in primo luogo in cielo, tra le forze demoniache e quelle divine. L'uomo, sulla Terra, è capace di servire in quella lotta come strumento per un lato o per l'altro. La maggior parte delle persone non si schiera, ma vaga distrattamente dall'uno all'altro campo, senza essere né particolarmente buona né particolarmente malvagia. Essenzialmente, individui come questi non fanno altro che segnare il passo fino alla prossima incarnazione, dopo che la morte sarà venuta a reclamarli e a dare loro un'altra possibilità di "fare il bene". Di queste persone Gesù disse: *«Lascia i morti seppellire i loro morti»* (Mt 8,22).

Sopra ogni cosa, quindi, invita la bontà nella tua coscienza. La battaglia sarà già vinta a metà quando comprenderai di non essere la fonte di qualunque virtù da te manifestata, né di qualunque illusione, ma che puoi, se scegli di farlo, diventare uno strumento di divino amore e beatitudine nel mondo.

Nella sua parabola del seminatore e del seme Gesù parlò dei semi che cadono lungo la strada: *«Quelli lungo la strada sono coloro nei quali viene seminata la parola; ma quando l'ascoltano, subito viene Satana, e porta via la parola seminata in loro»* (Mc 4,15). Si potrebbe interpretare questa immagine come una semplice rappresentazione della negligenza delle persone del mondo, che non possono assorbire interiormente una verità neppure quando la ascoltano, perché il potere dell'illusione, che è una presenza troppo cosciente dentro di loro, cerca di attirarle sempre più in profondità nella coscienza mondana.

Yogananda soleva dire: «Qui c'è una linea. Da una parte c'è Dio, dall'altra Satana. Nessuno dei due può influenzarti, finché tu stesso non ti volgi verso l'uno o verso l'altro. Quando ti volgi in una delle due direzioni, tuttavia, le influenze divine o quelle sataniche cominceranno ad agire coscientemente su di te». Tu stesso, in altre parole, porgi l'invito. Dio o Satana, allora, vengono a influenzarti ulteriormente nella direzione che hai già indicato.

«Allora Satana entrò in Giuda, detto Iscariota, che era nel numero dei Dodici.

«Ed egli andò a discutere con i sommi sacerdoti e i capi delle guardie sul modo di consegnarlo nelle loro mani» (Lc 22,3-4).

Un libro pubblicato di recente, intitolato Il Vangelo di Giuda, pretende di essere un racconto fedele, a opera di Giuda, del tempo che egli trascorse in compagnia di Gesù. Afferma che Gesù cospirò con lui affinché avvenisse il tradimento di cui fu vittima. Affascinante? No, un'assoluta sciocchezza! Io stesso ho provato a leggerlo e ho smesso quasi subito. La goccia che ha fatto traboccare il vaso è stata scoprire che Gesù avrebbe insegnato a Giuda – contrariamente alla tradizione ebraica, che lo stesso Gesù insegnava e approvava pienamente – che ci sarebbero diciannove divinità. (*«E Gesù gli rispose: "Il primo comandamento di tutti è: Ascolta, Israele: Il Signore Dio nostro è l'unico Signore"»*.) Gesù stesso ha affermato che esiste un solo Dio, e non ha mai detto che ci sono diciannove divinità.

Una volta ebbi un'interessante conversazione con il mio Guru riguardo a Giuda. Egli mi disse: «Ovviamente, Giuda era un profeta».

«Davvero?» esclamai sbalordito.

«Oh, sì» rispose. «Doveva esserlo, per essere uno dei dodici». Fece una breve pausa, poi aggiunse: «L'ho conosciuto in questa vita. Dopo duemila anni di sofferenza, Gesù è apparso a un grande maestro dell'India per intercedere in suo favore, chiedendogli di concedere a Giuda la liberazione finale in questa incarnazione».

«Com'era Giuda?» gli chiesi, desiderando, com'è naturale, ricevere maggiori informazioni.

«Sempre molto tranquillo e solitario» rispose il mio Guru. «Aveva ancora un piccolo attaccamento al denaro. Un giorno gli altri discepoli cominciarono a farsi gioco di lui per questo, ma il guru disse loro: “Non fatelo. Lasciatelo stare”».

In questa vita l'attaccamento di Giuda al denaro si manifestò in modo generoso e non come l'illusione dell'avarizia, poiché quel discepolo si assunse il compito di raccogliere del denaro per mantenere la moglie del guru dopo la sua morte.

Così, anche se Giuda agì sotto l'influsso di Satana (in Giovanni 13,27 Gesù si rivolge a lui dicendo: «Quello che devi fare fallo al più presto»), è necessario comprendere che la sua storia non indica uno stato permanente di alienazione da Dio. Per quanto grande fosse il tradimento di Giuda – causato, come disse il mio Guru, da “un po' di cattivo karma” – i frutti di quel tradimento erano solo temporanei. Giuda era, intrinsecamente, un grande e vero discepolo. Il suo problema era soltanto che rimanevano in lui alcuni difetti profondamente radicati, che dovevano ancora essere superati.

Per quanto ci riguarda dobbiamo comprendere che, non importa quante volte o quanto lontano cadiamo, Dio ci aspetterà sempre a braccia aperte fino a quando torneremo a Lui. Perfino coloro che cadono spiritualmente, inoltre, sono mille miglia più avanti dei più brillanti materialisti di questo mondo.

Non temere mai, quindi, ma affida a Dio tutto quello che ti senti capace di donarGli di te stesso. Il resto sarà sempre Lui a farlo.

--Tratto dal libro Le Rivelazioni di Cristo – Capitolo 14, da Swami Kriyananda

Il potere della serpente, Kriyananda

«E come Mosè innalzò il serpente nel deserto, così bisogna che sia innalzato il Figlio dell'uomo, perché chiunque crede in lui abbia la vita eterna» (Gv 3,14-15).

È importante osservare che è lo stesso Gesù a pronunciare queste parole. Il loro contesto, soprattutto nella parte successiva del brano, suggerisce chiaramente la sua futura crocifissione. Tuttavia, questo passo si trova quasi all'inizio del Vangelo di Giovanni, prima ancora della storia dell'incontro di Gesù con la donna di Samaria. Deve quindi necessariamente esserci stata un'interpolazione, una riorganizzazione di affermazioni e di eventi. Non voglio dire che quanti scrissero in seguito la storia di Gesù potrebbero aver fatto ricorso a una vera e propria invenzione, ma d'altra parte come spiegare diversamente questo chiaro riferimento alla Crocifissione, un evento che nessuno di quelli che ascoltavano il discorso di Cristo avrebbe potuto minimamente sospettare?

In questo, così come in molti altri passaggi, sembra allora certamente sensato pensare che le parole di Cristo, pur essendo state riportate coscienziosamente (come credo sinceramente sia avvenuto, poiché risuonano di potere divino), furono selezionate tra ciò che Gesù disse in momenti diversi, e vennero in seguito compilate così come sembrava più ragionevole a coloro che scrissero affidandosi alla memoria anche molti anni dopo la morte di Gesù, o che cercarono di ricostruire i suoi discorsi nella sequenza che sembrava loro migliore. In realtà, perfino l'amanuense più coscienzioso a volte ha poca scelta, se non quella di sostituire una parola o un'espressione che non gli è familiare con un'altra che può per lo meno comprendere.

Il riferimento a Mosè che innalza il serpente nel deserto è profondamente esoterico. L'accento al «deserto» lo rende doppiamente tale, come vedremo tra poco. Ancora, questo riferimento al «figlio dell'uomo» doveva avere un significato universale e riferirsi a tutti gli uomini, poiché l'essenza dell'insegnamento che troviamo in questo brano è universalmente vera. Il passo successivo, che citerò nel prossimo capitolo, sembra essere chiaramente privo di un nesso logico. Parlare di Mosè che innalza il serpente e collegare quella storia alla crocifissione di Cristo sembra del tutto inappropriato, soprattutto (e in un certo senso sfortunatamente) perché Gesù Cristo in quel caso avrebbe paragonato se stesso a un serpente! Il Calvario, inoltre, non è mai stato descritto come un luogo neppure lontanamente simile a un deserto.

L'analisi dell'intelletto può condurci molto lontano dalla verità. Ricordo, tuttavia, di aver chiesto una volta al mio Guru: «Mosè era un maestro?».

«Oh, sì!» rispose lui con trasporto. «Doveva esserlo: aveva innalzato il serpente nel deserto». Mi sembrò evidente, dal vigore della sua risposta, che stava parlando da uno stato di saggezza rivelata. Yogananda conosceva Mosè nell'intimo della sua anima; diede quell'ulteriore spiegazione solo per sottolineare la verità della sua risposta. In ogni caso quello che, secondo il mio Guru, Mosè aveva raggiunto “innalzando il serpente”, indica che egli era divinamente risvegliato in Dio. Quell'“innalzamento” non si riferiva in alcun modo a un evento esterno come la Crocifissione.

Il “deserto” era un'espressione usata spesso in Oriente come simbolo spirituale. Dovremmo inoltre tenere a mente – come Yogananda a volte ci ricordava – che Gesù Cristo viveva in quello che gli europei consideravano Oriente. In questo brano, il deserto simboleggiava la perfetta immobilità della profonda meditazione, nella quale nessun “fiore selvatico” della distrazione mondana può mai fiorire.

Anche nel Rubaiyat di Omar Khayyam – una vera Scrittura persiana dell'undicesimo secolo, sulla quale Yogananda scrisse un commento profondamente ispirante² – vi è una quartina (rubai) familiare ai lettori di lingua inglese:

*Qui sotto l'albero con un pane,
un fiasco di vino, un libro di versi
e Tu accanto a me, che canti nel deserto.
E il deserto è quasi un paradiso.*

La parafrasi che Yogananda fece di questo brano, tratta dal suo libro, precede la sua lunga spiegazione, e dice:

«Ritira la tua forza vitale [il pane, o energia che sostiene la vita] nel centro dell'albero [il ramo] della vita, la spina dorsale, e crogiolati lì nella fresca ombra della pace interiore. Via via che il tumulto interiore svanisce, sorseggia il vino della beatitudine dal fiasco della tua devozione. Entra in comunione interiore con il tuo Amato Divino.

«In quella silenziosa immobilità, ascolta: poiché il Canto della Beatitudine soddisferà ogni desiderio del tuo cuore, intrattenendoti per sempre con melodie di perfetta saggezza».

Il «libro dei versi» (non citato nel paragrafo precedente) viene definito quattro pagine più avanti come: «L'ispirazione che emana dal libro del cuore quando le emozioni irrequiete sono state placate e si trasformano in calmo sentire».

Studiamo ora il racconto originale di Mosè che innalza il serpente nel deserto.

«L'Eterno disse quindi a Mosè: “Fa' un serpente ardente e mettilo sopra un'asta; e avverrà che chiunque sarà morso e lo guarderà, vivrà”.

«Mosè fece allora un serpente di bronzo e lo mise sopra un'asta; e avveniva che, quando un serpente mordeva qualcuno, se questi guardava il serpente di bronzo, viveva» (Nm 21,8-9).³

Il bronzo è un materiale lucido. In questo caso, simboleggia la luce dell'energia interiore che scorre verso l'alto lungo la spina dorsale. Questa storia è profondamente esoterica. Nell'ultimo capitolo ho accennato brevemente al movimento sinuoso delle anche in certe danze; la chiara intenzione dietro quel movimento è un invito sessuale. Un movimento rotatorio – di solito antiorario quando visto dall'alto – suggerisce un movimento discendente dell'energia dal secondo chakra, o centro sacrale. Quando quel centro viene stimolato e l'energia che è al suo interno fluisce all'esterno, il desiderio sessuale si risveglia nel corpo. (Con il primo risveglio del desiderio sessuale, la persona spiritualmente consapevole sentirà anche un lieve risveglio dell'energia nel suo secondo chakra. Dovrebbe riconoscere, persino in quel debole movimento, un avvertimento preliminare: sufficiente, per così dire, per colui che è saggio.)

Riportiamo ora questa discussione ai nostri “inizi”. Nel momento del concepimento, le cellule di spermatozoo e ovulo si uniscono, per poi suddividersi e produrre il corpo fisico. La loro attività di creazione comincia nel midollo allungato, che da quel momento rimane per sempre la sede della vita nel corpo. Da quel punto l'energia si muove verso l'esterno e verso il basso, per creare il cervello, la spina dorsale, il sistema nervoso e il resto del corpo.

Quando l'energia vitale ha completato la creazione della spina dorsale, il suo flusso discendente si arresta, dal punto di vista fisico, alla base della spina dorsale stessa. I nervi che emanano dal centro più basso (coccigeo) fluiscono all'esterno verso gli organi di escrezione e gli arti inferiori. La base della spina dorsale diventa il polo negativo di un magnete simile a una barra calamitata.

Le barre calamitate si formano quando le loro molecole, ognuna con una polarità nord-sud, sono tutte rivolte in direzione nord-sud. Finché quelle molecole sono rivolte in direzioni casuali, il magnetismo globale della barra calamitata è neutralizzato.

Un antico insegnamento dell'Ermetismo contiene le parole: «Come sopra, così sotto». La verità di questa frase è evidente tutt'intorno a noi e spiega la correlazione tra le realtà materiali e spirituali. Come ho già detto, il magnetismo in una barra di metallo ha molti aspetti in comune con il magnetismo nella spina dorsale, e anche con le numerose qualità magnetiche che gli esseri umani manifestano. La gravità, una forza universale nel mondo materiale, è spiritualmente comparabile al potere di attrazione dell'amore. I piaceri fisici hanno il loro equivalente spirituale nella gioia interiore dell'anima.

Parlando da un punto di vista materiale, anche il movimento planetario attorno al Sole ricorda il rapporto tra l'anima individuale e Dio. Un pianeta è mantenuto in orbita – si potrebbe perfino dire attratto verso l'interno – dalla forza di gravità del Sole. Al tempo stesso, è mantenuto nella sua orbita esterna dalla forza centrifuga generata dal suo movimento intorno al Sole. In questo modo, l'Amore Divino è riprodotto sul piano materiale attraverso l'attrazione gravitazionale del Sole, che mantiene i pianeti in orbita attorno a sé. La forza centrifuga equilibrante che attira lontano i pianeti trova il suo equivalente nei desideri materiali che nutriamo e che continuano ad attrarci verso l'esterno, lontano dal nostro divino centro interiore, e sono la vera causa della nostra distanza da Lui.

Le molecole di un magnete hanno la loro corrispondenza sottile nelle tendenze mentali, o samskara, che dimorano nel cuore dell'uomo e che si stabiliscono a diverse altezze lungo la spina dorsale.

Così come le tendenze mentali possono disperdere la loro riserva interiore di energia in innumerevoli direzioni, cercando un appagamento esterno che resta sempre immaginario, anche il nostro magnetismo potenzialmente enorme è neutralizzato da ciò che Yogananda ha definito «le conflittuali correnti incrociate dell'ego». Il magnetismo complessivo dello yogi viene accresciuto via via che quei samskara sono diretti in alto con aspirazione spirituale, verso il centro cristico nell'occhio spirituale e da lì fino alla sommità del capo nel sahasrara, o "loto dai mille petali" (la "sede" o "trono" di Dio).

Anche la coscienza materialistica può generare un magnetismo considerevole, quando le persone concentrano la propria mente su uno specifico obiettivo materiale e fanno convergere su di esso tutta la propria energia. In questo modo, anche l'egocentrico o il materialista sono in grado di influenzare fortemente gli altri con il loro magnetismo, anche se quelle persone nutrono obiettivi più elevati dei loro. In questo modo, i materialisti dotati di forte magnetismo riescono a volte perfino a indurre le persone spirituali a sposare le loro meno nobili ambizioni. Perfino coloro che si dedicano a compiere il male possono sviluppare un forte magnetismo, se dirigono con concentrazione le loro energie verso fini oscuri.

È importante, in particolare per i cristiani ben intenzionati, comprendere queste verità, poiché molti di loro insistono nell'affermare che bisognerebbe amare tutti in ugual modo. È certamente importante amare tutti, ma non ho mai dimenticato quel che una volta mi disse il mio Guru: «Devi essere pratico nel tuo idealismo». L'amore che doniamo dovrebbe essere innanzitutto impersonale. In molti casi, inoltre, dovremmo trattenerci dall'esprimerlo esteriormente, limitandoci a nutrirlo nel nostro cuore. Nel relazionarci con gli altri, è importante evitare consapevolmente di inviare energia alle persone la cui coscienza non risuona con la nostra, e in particolare con gli obiettivi di vita che ci stanno più a cuore. Bisognerebbe soprattutto evitare chiunque riveli un magnetismo oscuro e malefico. Non devi mai immaginare, infatti, che il tuo magnetismo spirituale ti protegga solo perché le tue intenzioni sono buone. Come ha spiegato Yogananda, in qualunque incontro magnetico prevale sempre il magnete più forte.

Coloro che aspirano a sviluppare la consapevolezza spirituale dovrebbero evitare le persone che emanano vibrazioni fortemente materialistiche o malvagie. Dovrebbero anche fare attenzione a non protendersi verso di loro con compassione, ad esempio nella speranza di elevarle. Simili tentativi sono irti di pericoli, a meno che un individuo non sia molto forte in se stesso.

Paramhansa Yogananda ha affermato che il principio dello scambio magnetico deve essere considerato una regola ben precisa della vita, specialmente per gli aspiranti spirituali. Nell'incontro tra due persone dagli interessi diversi, soprattutto se incompatibili, quella con il magnetismo più forte influenzerà sempre quella più debole. Se il magnetismo più forte è materialistico, allora, a prescindere da quanto idealistico possa essere quello più debole, la combinazione produrrà due magneti materialisti. Chi sta cercando di sviluppare il magnetismo per trovare il successo in qualunque campo, se frequenterà dei falliti potrà soccombere a contatto con un forte magnetismo di fallimento. Dovrebbe quindi frequentare coscientemente e il più possibile coloro che hanno avuto successo nella vita, in particolare coloro che sono riusciti nel suo stesso campo.

Qualunque talento desideri sviluppare – sia esso commerciale, artistico, atletico, culinario o spirituale – cerca sempre di coltivare, con concentrazione, la compagnia di coloro che hanno un forte magnetismo di successo in quel campo. Gli aspiranti artisti dovrebbero frequentare artisti di successo (specialmente quelli che posseggono gusti compatibili con i loro), evitando invece i tipi bohémien, piacevoli ma vaghi, che sono solo dei dilettanti.

Per gli aspiranti devoti, quindi, è fondamentale osservare il principio che in India è chiamato satsang, o compagnia spirituale benefica ed elevata. Colui che cerca la compagnia dei santi, o che vive con altri devoti che trascorrono la loro vita consacrata in un monastero o in un altro tipo di comunità spirituale, mostra di possedere un discernimento particolarmente chiaro.

Per questo motivo i primi cristiani – che inizialmente devono essere stati incoraggiati in questa direzione dallo stesso Gesù Cristo – si raccoglievano in gruppo per il culto e in seguito vissero insieme in piccole comunità cristiane.

Ovviamente, nessuna immagine è mai perfetta. Nel caso della barra calamitata lo svantaggio è che le molecole sono inerti. I pensieri, invece, sono coscienti e vibranti; possono essere diretti in modo deliberato, tramite un atto di volontà, verso qualunque obiettivo si desideri. Più quella concentrazione sarà focalizzata, maggiore sarà il magnetismo. Gli esseri umani possono sviluppare un'infinita varietà di

magnetismi; per riuscire in un determinato ambito, è obbligatorio possedere il magnetismo del successo in quel campo.

Cerca quindi di frequentare le persone che hanno avuto successo nel tuo campo. Se il tuo obiettivo è spirituale, cerca la compagnia di coloro che aspirano a diventare santi. Cerca in particolar modo di stare con i santi. Questo è un principio fondamentale. Se, pur essendo un aspirante spirituale, sei costretto a frequentare persone mondane, cerca sempre se possibile di avere una “guardia del corpo spirituale”: uno o più amici che, come te, seguono sinceramente il sentiero spirituale.

Ho già citato questo brano in un altro contesto:

«Allora gli si accostarono i discepoli di Giovanni e gli dissero: “Perché, mentre noi e i farisei digiuniamo, i tuoi discepoli non digiunano?”.

«E Gesù disse loro: “Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto mentre lo sposo è con loro? Verranno però i giorni quando lo sposo sarà loro tolto e allora digiuneranno”» (Mt 9,14-15).

Fintanto che fu fisicamente con i suoi discepoli, Gesù li protesse. D’altro canto, le persone che possono fare affidamento solo sulla propria forza sono sagge, se si uniscono il più possibile ad altri con una mentalità per lo meno simile alla loro.

Ma torniamo al nostro argomento centrale: la spina dorsale e la sua somiglianza con una barra calamitata. Il magnetismo più forte viene generato, come ho detto, quando tutta la nostra energia fluisce in un’unica direzione. Questo non può mai accadere finché l’energia si muove verso l’esterno, lontano dal nostro centro. L’energia deve essere diretta soprattutto verso l’alto nella spina dorsale, poiché solo la spina dorsale può incanalare tutto il nostro flusso di energia, sia verso l’alto sia verso il basso. D’altro canto, sebbene sia almeno teoricamente possibile incanalare tutta l’energia verso il basso, verso un ipotetico male assoluto, in realtà tale meta non può mai essere raggiunta, per il semplice fatto che solo il Sé interiore, divino, è reale e assoluto. Qualunque allontanamento da quella realtà ha come conseguenza una diminuzione dell’energia. Qualunque flusso rivolto all’esterno, proiettandosi lontano dalla fonte di energia nella spina dorsale, si dissipa e, col tempo, inevitabilmente si esaurisce.

Devo sottolineare nuovamente che ciò di cui parliamo in questo contesto è l’energia cosciente; non stiamo più riferendoci alle molecole inerti di un magnete. L’energia cosciente non ha alcuna limitazione fisica, né verso l’alto né verso il basso. Attraversando la spina dorsale verso l’alto, quel movimento conduce all’Infinito. Come logica conseguenza, muovendosi verso il basso, si deve poter anche continuare indefinitamente, verso l’infinitesimale. Il “polo sud”, alla base della spina dorsale, costituisce soltanto un completo arresto fisico; l’energia che fluisce verso il basso non è soggetta a quel tipo di limitazione.

Ognuno di noi è attratto magneticamente in due opposte direzioni nella spina dorsale: verso l’alto e verso il basso. L’attrazione verso l’alto è quella dell’aspirazione spirituale, della “chiamata divina” interiore: l’amore di Dio, che cerca sempre di attirarci nuovamente a Sé. A questa attrazione se ne oppone una contraria, che ci attira in giù, verso stati di coscienza sempre più bassi, e all’esterno, in un coinvolgimento sempre maggiore con la materia. Queste attrazioni verso il basso e verso l’esterno sono l’effetto di maya, che è anche il potere di attrazione cosciente di Satana.

Nell’uomo spiritualmente non risvegliato, Satana ha il sopravvento per lo meno fintanto che i ricordi e le abitudini del passato, che si trovano nel subconscio, chiamano silenziosamente l’individuo, dicendogli: «Torna indietro! Cerca ancora una volta il conforto in ciò che ti è stato così a lungo familiare: nel tuo passato, nelle tue debolezze, nelle comodità materiali. Tutte queste cose le conosci, le comprendi, le hai godute». La voce di Satana sussurra alla mente: «Soffermati su quei pensieri! La tua vita, a quel tempo, era davvero così brutta? Perché troncargli ogni legame con essa? Perché non rifletti piacevolmente, almeno qualche volta, su quei ricordi?». I francesi hanno un’espressione per questo fascino: lo chiamano la nostalgie de la boue, la nostalgia del fango.

L’energia che fluisce verso il basso si rinchioda, per così dire, alla base della spina dorsale e lì mantiene saldamente la sua presa. Non lascerà andare quella stretta, né permetterà all’energia di fluire nuovamente in alto, finché il “fango” non sarà stato vigorosamente scosso e lavato via.

L’energia nel “polo sud” della spina dorsale è chiamata in sanscrito kundalini. Quando la sua spinta è verso il basso, essa è chiamata kundalini addormentata. Quando comincia finalmente a muoversi

verso l'alto, il suo movimento è chiamato risveglio di kundalini. Risvegliare la kundalini è essenziale per gli aspiranti spirituali; senza un tale risveglio non può esservi un vero sviluppo spirituale.

Se sembra che mi stia esprimendo in termini forti, è perché in Occidente sono stati pubblicati molti scritti privi di fondamento, che raccomandano alle persone di non cercare mai di risvegliare kundalini. Questo consiglio è del tutto assurdo. D'altro canto, è importante comprendere che il risveglio di kundalini dovrebbe essere naturale, mai forzato.

Nei circoli religiosi di molte fedi, kundalini è conosciuta fin dai tempi antichi come "il potere del serpente". Si dice infatti che giaccia attorcigliata come un serpente alla base della spina dorsale, anche se la scienza medica non ha scoperto in quel punto alcun passaggio nella struttura ossea. Si tratta, piuttosto, di un movimento a spirale che inizia quando l'energia comincia a salire lungo la spina dorsale.

Quando l'elettricità viene fatta passare attraverso un cavo elettrico, il suo movimento genera un campo magnetico che si muove a spirale intorno al cavo. Questo fatto evoca anche ciò che accade con il risveglio di kundalini, cioè la sensazione di un movimento a spirale nella spina dorsale stessa. Spesso questo movimento può far sì che tutto il corpo ruoti inizialmente in modo circolare: in senso orario, se visto dall'alto. Il progressivo rilassamento interiore porta quel movimento esterno sotto controllo.

Davening è il nome di una pratica ebraica durante la quale gli uomini intenti nella preghiera fanno dondolare volutamente il corpo avanti e indietro. Le ragioni di questa pratica possono essere ancora una volta ricondotte a un movimento provocato a volte dagli stati di coscienza più intensi. Il risveglio interiore di kundalini crea spesso una simile oscillazione del corpo; un movimento in avanti e all'indietro è uno dei primi effetti di quel risveglio. Imitare esteriormente quel movimento, però, è una pratica inefficace, che non può condurre ad alcun risveglio interiore.

La kundalini che si muove verso l'alto, o il "potere del serpente", è ostacolata nella sua ascesa dal flusso di energia rivolto verso l'esterno in ognuno dei chakra, o centri spinali. Questi centri devono essere "aperti" uno dopo l'altro, cioè il loro flusso di energia normalmente diretto all'esterno deve essere invertito e diretto in alto con il passaggio di kundalini nella spina dorsale. Solo quando ogni chakra "apre la porta" all'energia che sale, kundalini può continuare la sua ascesa.

La completa illuminazione spirituale viene raggiunta quando l'energia che prima era rinchiusa alla base della spina dorsale si riunisce finalmente con il suo punto di origine supremo, sulla sommità del capo. Quell'energia raggiunge prima il midollo allungato (agya chakra); da quel punto fluisce in avanti fino all'occhio spirituale nella fronte. Da lì, infine, sale e si unisce al sahasrara sulla sommità del capo.

È interessante osservare che Santa Teresa d'Avila ha affermato nei suoi scritti (non ho letto personalmente quel brano, ma mi è stato riferito da un sacerdote cattolico) che la sede dell'anima è situata sulla cima della testa.

Questo graduale risveglio ha luogo nel «deserto» della quiete interiore della meditazione. La kundalini viene innalzata sull'«asta» della spina dorsale, come avvenne con Mosè. Da quel momento in poi non si può più cadere in preda all'illusione. Dopo il suo risveglio, Mosè era anche in grado di liberare dal veleno dell'illusione chiunque fosse stato «morso» dal «serpente» dei desideri materiali, che si muoveva verso il basso. Leggiamo così nel brano già citato in precedenza: *«Mosè fece allora un serpente di bronzo e lo mise sopra un'asta; e avveniva che, quando un serpente mordeva qualcuno, se questi guardava il serpente di bronzo, viveva».*

Il serpente dell'illusione – lo stesso che tentò Eva e, attraverso di lei, Adamo nel giardino dell'Eden – ha un morso velenoso. Non uccide fisicamente, ma può far cadere nella "morte spirituale" dell'illusione chiunque lo tocchi volutamente e si lasci attrarre dal suo fascino fatale.

«Bah!», potrebbero esclamare con scherno gli incauti. «È tutto nella mente. Non può farmi del male. So bene cosa voglio!». Il "serpente", tuttavia, è più sottile della mente dell'uomo. Satana è esperto nel trovare ogni punto debole nell'armatura spirituale di una persona. La scelta più saggia in assoluto – e la più sicura – è quella di mantenere una "guardia del corpo", sarebbe a dire armarsi della compagnia, per lo meno interiore, di un vero maestro spirituale, o guru.

In questo modo possiamo forse comprendere perché quella persona, chiunque essa fosse (forse lo stesso San Giovanni Apostolo), unì la prima parte delle parole di Cristo riportate in precedenza (quelle riguardanti Mosè che innalza il serpente nel deserto) con l'accenno alla successiva crocifissione di Cristo.

Questo brano, come ho detto, si trova quasi all'inizio del Vangelo secondo Giovanni. Cristo, inoltre, essendo un vero maestro, aveva anch'egli innalzato la kundalini; sarebbe stato quindi perfettamente coerente con i suoi insegnamenti più profondi se avesse affermato, riferendosi al risveglio di kundalini (invece che alla Crocifissione): «Perché chiunque crede in lui [il Cristo] abbia la vita eterna».

È necessario un considerevole salto mentale per collegare questa affermazione di Gesù, sebbene letteralmente vera, con l'evento completamente inatteso della sua crocifissione. D'altro canto, è universalmente vero che il "figlio dell'uomo" – ogni figlio dell'uomo – per conoscere Dio deve elevare la propria coscienza attraverso il risveglio di kundalini.

Una tecnica di vitale importanza per questo risveglio è il Kriya Yoga. Uno dei suoi effetti principali è di far circolare l'energia attorno alla spina dorsale, magnetizzandola. È anche importante, comunque, che il Kriya Yoga sia praticato con devozione e con un'elevata aspirazione spirituale. Troppa importanza è stata assegnata nelle tecniche dello yoga al far salire la kundalini attraverso metodi puramente meccanici. Molti studenti, di conseguenza, sono stati indotti in errore e hanno trasformato un importante insegnamento spirituale in un esercizio puramente fisico. Questo ovviamente è sbagliato. Anche senza un metodo simile, ma con una grande devozione, molte persone hanno sperimentato durante la meditazione un risveglio del potere di kundalini. D'altro canto, quando il risveglio di kundalini viene raggiunto solo grazie a metodi meccanici e senza aspirazione spirituale, l'energia può salire temporaneamente, ma ricadrà ben presto. Fin quando il cuore non è stato completamente purificato da ogni attaccamento e desiderio mondano, l'accresciuta focalizzazione dell'energia nei centri spinali può stimolare uno qualsiasi di quei centri, così da fluire all'esterno e da ridestare tendenze illusorie latenti.

In un mio libro intitolato *Conversazioni con Yogananda* ho incluso il racconto di un'occasione in cui il nostro Guru ci disse: «Quando si hanno buoni pensieri, la kundalini comincia automaticamente a muoversi verso l'alto. Quando si hanno pensieri malvagi, si muove verso il basso. Quando si odiano gli altri o si hanno pensieri sbagliati su di loro, si muove all'ingiù. E quando si amano gli altri o si hanno pensieri gentili nei loro confronti, si muove all'insù. La kundalini non si risveglia solamente con le tecniche dello yoga».

Un aspetto significativo di quell'affermazione è che i pensieri sbagliati fanno muovere la kundalini verso il basso. Qualcuno potrebbe chiedere: «Ma la kundalini non si trova già nel punto più basso possibile, dato che è "rinchiusa" alla base della spina dorsale?». Sfortunatamente, non è così. L'energia di kundalini può scendere sempre più in basso nella scala della coscienza, nella tetra oscurità delle illusioni più profonde.

Quanto lontano può cadere l'anima? Se è potenzialmente in grado di elevarsi all'infinito, è ragionevole pensare che la sua potenzialità di cadere verso il basso sia altrettanto illimitata. Come ho già detto, è infatti possibile per l'uomo sprofondare così in basso da identificarsi nuovamente con l'infinitesimale.

Le implicazioni contenute in tutto questo non sono affatto confortanti. Ne ho parlato nel mio libro *L'essenza della Bhagavad Gita commentata da Paramhansa Yogananda*, nei ricordi del suo discepolo (cioè i miei). Ti consiglio, se sei interessato a questo tema, di procurarti quel libro e di studiarlo attentamente. Non mi sembra infatti appropriato trattare l'argomento in modo più approfondito nel presente contesto.

Queste verità, quindi, devono essere comprese chiaramente. Lascia che le enumeri:

1) Tutto il risveglio spirituale dipende da ciò che facciamo di noi stessi interiormente, ed è influenzato solo in minima parte da miglioramenti esterni di natura materiale, sociale o fisica.

2) L'autostrada verso Dio è la spina dorsale, non un'immaginaria "scala verso le stelle" che si trova all'esterno.

3) Il vero risveglio spirituale dipende da un'intensa aspirazione e da un serio sforzo per mantenere la coscienza elevata verso Dio. Il Signore non ha prediletti. «Dio», come disse Yogananda, «sceglie coloro che Lo scelgono».

4) Non conquisterai il favore del Signore con sforzi superficiali, come il fare la carità (che è comunque un atto elevato e ti procurerà buon karma), ma tramite il sincero amore per Lui che nutri nel tuo cuore. Le azioni esteriori non possono mai, di per sé, condurre alla libertà spirituale interiore.

5) Quanto più ti aprirai interiormente alla guida di Dio, tanto più scoprirai che quella guida è sempre con te. Accetta dunque con tutto il cuore tutto ciò che Egli ti manda nella vita. A volte le Sue prove possono essere molto ardue! Cerca sempre di affidare ogni cosa nelle Sue mani. Non trattenere mai nulla per te stesso.

--Tratto dal libro Le Rivelazioni di Cristo – Capitolo 18, da Swami Kriyananda

Perché i devoti cadono? Kriyananda

Una domanda dal fascino inesauribile è: «Perché Giuda cadde dopo aver ricevuto la straordinaria benedizione di essere accettato nella cerchia dei discepoli intimi di Gesù Cristo?». Giuda era infatti uno dei dodici apostoli. Tuttavia egli tradì Gesù, meritando con quel peccato il disprezzo del Cristianesimo per tutto il tempo a venire.

Troviamo Giuda che rimprovera Gesù appena pochi giorni prima del suo tradimento. Gesù, consapevole che di lì a poco, con la sua morte, i suoi discepoli avrebbero dovuto affrontare la suprema tragedia della loro vita, aveva permesso a Maria di esprimere la sua devozione ungendogli i piedi con un olio profumato assai costoso. Quest'atto apparve agli occhi di Giuda come uno "spreco irresponsabile" e suscitò la sua indignazione.

«Perché non si è venduto quest'olio per trecento denari e non si è dato il ricavato ai poveri?».

Or egli disse questo, non perché si curasse dei poveri, ma perché era ladro e, tenendo la borsa, ne sottraeva ciò che si metteva dentro.

Gesù dunque disse: «Lasciala; essa l'aveva conservato per il giorno della mia sepoltura. I poveri infatti li avete sempre con voi, ma non sempre avete me».

Non mettere in dubbio il potere dell'illusione. Rispettalo, meglio ancora, temilo, anche se non al punto di tremare di paura di fronte ad esso. Come ha detto Yogananda, infatti: «Non si è al sicuro fino a che non si è raggiunto il nirbikalpa samadhi, lo stato di unione finale con Dio».

Giuda, con il suo attaccamento al denaro, aprì la sua coscienza a influenze sottili – che si possono definire sataniche – le quali attirarono i suoi pensieri verso altri atteggiamenti ad esse collegati, come l'attribuire importanza al potere terreno e all'influenza personale.

La Bhagavad Gita spiega con chiarezza quanto facilmente la mente possa essere attratta verso il basso, quando comincia a prediligere atteggiamenti errati. Nel Capitolo Secondo, Sri Krishna afferma:

Soffermandosi sugli oggetti dei sensi, nasce l'attrazione verso di essi. Dall'attrazione si sviluppa il desiderio. Il desiderio, impaziente di essere appagato, s'infiamma sino a divenire rabbia. Dalla rabbia nasce l'infatuazione (l'illusione che solo ad un oggetto valga la pena di aggrapparsi, escludendo tutti gli altri). Dall'infatuazione consegue la dimenticanza del proprio Sé più alto. Alla dimenticanza del Sé segue la degenerazione della capacità di discriminare. E quando la discriminazione è persa, si giunge alla distruzione completa della propria vita spirituale.

«Quando compare il primo pensiero d'illusione» ha detto Paramhansa Yogananda «quello è il momento di abbandonarlo».

--Tratto dal libro Raggi dell'unica luce – Settimana 23, da Swami Kriyananda

La cosa di cui c'è bisogno, Kriyananda

«Quanto più è profonda l'autorealizzazione di una persona, tanto più ella influenza l'intero universo con le sue sottili vibrazioni spirituali, e tanto meno è toccata dal flusso fenomenico» (Swami Sri Yukteswar nell'*Autobiografia di uno Yogi*).

Nel capitolo precedente abbiamo visto che Gesù rimproverò Marta per essere troppo centrata nel suo lavoro invece che in Dio. Maria, sua sorella, era invece rimasta quietamente seduta ai piedi di Gesù. «*Ma una sola è la cosa di cui c'è bisogno*» egli disse. «*Maria si è scelta la parte migliore, che non le sarà tolta*».

Per colui che cerca sinceramente Dio, ciò che conta è sviluppare una consapevolezza sempre più profonda della presenza del Signore, non solo durante la meditazione, ma in ogni attività. Il lavoro compiuto per il bene di Dio, ma senza il pensiero di Dio, crea buon karma, ma non può liberare completamente l'anima dal coinvolgimento karmico, sollevandola nella libertà cosmica.

Ciò che conta maggiormente è l'intenzione che sta dietro l'azione. Nella storia di Marta e Maria, la critica di Gesù non era per ciò che Marta stava facendo, ma per la sua coscienza nel farlo. La «parte migliore» di Maria era la sua silenziosa sintonia con Cristo, non il fatto che ella fosse seduta ai suoi piedi invece di lavorare in cucina.

C'è un aneddoto tratto dalla vita dei tre pastorelli di Fatima, in Portogallo, che nel 1917 furono benedetti dalle visioni della Vergine Maria. In una delle sue visite, la Madonna mostrò loro una visione dell'inferno, che li colpì profondamente. Le reazioni dei due bimbi più piccoli, Jacinta e il fratello maggiore, Francesco, furono particolarmente significative: Jacinta esprime una profonda compassione per la sofferenza dei peccatori, mentre l'amore di Francesco si esprime come un profondo desiderio di consolare Dio per la sofferenza causata dai peccati delle persone e per la loro indifferenza al Suo amore.

In queste risposte vediamo concentrati in poche parole due atteggiamenti del vero devoto: l'anelito a condurre le anime fuori dall'oscurità, verso la luce di Dio, e un amore totalizzante rivolto solo a Lui. Entrambi Gli sono cari. Molti grandi maestri, tuttavia, inclusi Krishna, Gesù e Yogananda, hanno detto che ciò che fa più piacere al Signore è una combinazione di questi due atteggiamenti. Il servizio esteriore a Dio, infatti, è benedetto soprattutto quando l'ispirazione che lo anima è centrata nella silenziosa comunione con Lui nel proprio cuore.

L'adorazione di Maria combinava entrambi questi aspetti: il suo servizio esteriore si manifestava nella sua attiva partecipazione alla missione di Cristo, mentre la sua comunione interiore poteva essere colta nel suo stare seduta quietamente ai suoi piedi, e nelle lodi che Gesù le rivolse in proposito.

L'anima di Maria era in sintonia con le vibrazioni del divino amore di Gesù. Marta, pur servendolo esteriormente, era molto diversa da Jacinta, per la sua irrequietudine mentale e la sua mancanza di concentrazione.

È giusto e bene lavorare per Dio e offrirGli tutto ciò che facciamo, ma il punto importante è che quanto più è profonda la nostra sintonia divina durante le nostre attività, tanto più, grazie a essa, veniamo attratti verso Dio. Anche la meditazione è necessaria. La noia mentale mentre lavoriamo per Dio non può portarci la pace interiore, la sola che può elevare l'anima verso una coscienza più alta.

L'azione compiuta da un centro di profonda calma interiore è più benefica, persino esteriormente, di un'azione fine a se stessa. Questo punto ha un immenso valore pratico, poiché le persone, come fece Marta, immaginano che fare bene qualcosa richieda una totale immersione

nel proprio lavoro. Pochi comprendono che tutto ciò che compiono è un'espressione esteriore della loro coscienza.

Considera la musica: a prescindere da che tipo di musica sia, il suo effetto complessivo è un qualcosa di più profondo del suono. In termini figurati, è una cristallizzazione di pensiero e consapevolezza: innanzitutto, della coscienza del compositore, poi di quella del direttore di fronte alla sua orchestra e infine di quella dei musicisti mentre suonano. Al pubblico vengono trasmessi in modo sottile degli atteggiamenti coscienti, che affermano o negano la vita, esprimono espansione o compassione, gentilezza o egocentrismo. Siamo in contatto, mentre ascoltiamo, con la coscienza di tutti coloro che fanno giungere la musica fino a noi.

È possibile sentirsi in pace con il ritmo frenetico del "rock'n'roll"? Sicuramente no, a meno che non si sia capaci di distaccarsi completamente dal suono! E può qualcuno affermare onestamente che la musica pacifica – ad esempio l'"Adagio" di Handel – lo fa fremere d'irrequietezza? Solo se le sue emozioni sono così violente da non poter tollerare la calma! Perfino la musica più gloriosa ed elevata, inoltre, trasmette in parte anche una coscienza inferiore, se i musicisti che la eseguono sono appesantiti da preoccupazioni mondane.

A sua volta, un brano che non contiene alcun tema palesemente spirituale può comunque essere ispirante, se i sentimenti del compositore erano ispirati nel momento in cui lo ha scritto. La musica composta per esprimere l'amore umano, ad esempio, esercita a volte un influsso anche a livello dell'anima, se l'autore si è sentito ispirato dal puro amore.

D'altro canto, se un compositore cerca di esprimere l'amore ispirato ma non ha mai provato nulla di simile, la sua opera sarà piena di magniloquente retorica e assai poco ispirante.

Alle "Marte" di questo mondo, la silenziosa immersione di Maria nelle vibrazioni emanate da Gesù potrebbe sembrare inutile e improduttiva. In realtà, il silenzio spirituale è la chiave della creatività più elevata. Come afferma un verso di una canzone dell'autore: «Senza il silenzio, che cos'è il canto?». E come dice una stanza di un'altra sua canzone:

Fuori dal nulla è nato il Verbo!

Fuori dal buio, la luce.

Fuori dal buio, fuori dal nulla,

Tuona la voce dell'Amen!

Fuori dal buio, fuori dal nulla,

Tuona la voce dell'AUM!

Le vibrazioni della musica vengono trasmesse principalmente attraverso la melodia, il ritmo e l'armonia; di essi, la melodia è la più efficace per evocare sentimenti specifici. La musica stessa, anche quando ha il solo scopo di accompagnare una danza o di intrattenere, è uno dei mezzi migliori per trasmettere la coscienza. Tutto ciò che facciamo, in ogni caso, comunica vibrazioni, e lo fa in misura maggiore o minore a seconda dell'energia con cui agiamo. I colori, le linee, le ombreggiature e le pennellate che un artista utilizza sono tutti veicoli della sua coscienza, anche se egli sta solo riproducendo una scena che avviene per strada. Se il suo cuore è turbato, tuttavia, anche la più delicata delle sue ombreggiature risulterà in qualche modo disturbata. Se invece si sente in pace interiormente, ogni ombreggiatura trasmetterà un senso di armonia. Percepriamo intuitivamente queste vibrazioni quando i sentimenti del nostro cuore sono concentrati e calmi.

Non sarebbe probabilmente possibile analizzare tutti i motivi per cui un'opera evoca dei sentimenti, poiché, al di là dei segni esteriori, ogni cosa nell'universo è composta da vibrazioni di energia. La materia li esprime, ma non può mai definirli. La copia fedele di un grande dipinto non trasmette mai l'impatto completo dell'originale. Alcune opere evocano sentimenti profondi;

altre, per lo meno un sentimento di qualche tipo; altre ancora – la maggioranza – trasmettono poco più di una sorta di velata confusione mentale, che ci ricorda il detto di Gesù: «Lascia i morti seppellire i loro morti». Una persona sensibile può apprezzare la musica suonata sul giradischi di casa, ma se ascolta gli stessi brani interpretati dal vivo, quasi sicuramente riconoscerà in essi maggiore vitalità e potere, anche nel caso in cui quei musicisti fossero meno dotati degli artisti che hanno inciso il disco.

Molte persone hanno fatto l'esperienza di trovarsi in una casa "felice". È una sensazione che si può sperimentare anche in una casa che non è ancora stata abitata, poiché la coscienza dell'architetto e dei costruttori, nonché le aspettative dei futuri residenti, non possono che influenzare il risultato complessivo. Gli esseri umani vivono, molto più di quanto si rendano conto, in un universo elettromagnetico, non solido e materiale. Siamo costantemente circondati da vibrazioni di energia e di coscienza: un fatto ormai conosciuto, dopo le scoperte della scienza moderna, sebbene le vibrazioni di cui stiamo parlando siano più sottili di quelle delle onde radio-televisive che ci sono familiari.

Siamo influenzati anche dagli esseri dell'universo astrale. Il disordine e la confusione del piano materiale esercitano una certa attrazione sulle entità astrali inferiori, mentre la bellezza materiale e la serenità attraggono le benedizioni di angeli e santi.

In questo racconto, dunque, la devozione di Maria anticipa non solo quella dimostrata secoli più tardi da Francesco di Fatima, il cui unico desiderio era di consolare Dio, ma anche quella di Jacinta, il cui desiderio più grande era di servire Dio attraverso gli altri.

Bisogna comprendere che il servizio di Marta non era di per sé sbagliato: era solo inadeguato rispetto al suo potenziale spirituale. È proprio a causa di quel potenziale che ella fu rimproverata, poiché avrebbe potuto ricevere benedizioni maggiori se avesse servito Gesù con pace interiore. Anche nel caso in cui avesse perso il contatto con quella pace mentre lavorava, se avesse continuato a pensare a Dio, Gesù avrebbe potuto attirarla gradualmente verso la coscienza divina. Egli le stava dicendo: «Sii più consapevole di Dio; scorgi la Sua presenza in tutto ciò che fai». Il motivo per cui lodò Maria era perché quest'ultima era centrata in Dio.

Nel terzo capitolo della Bhagavad Gita, Krishna afferma: *«Con il solo sentiero della giusta azione, Janaka e altri hanno raggiunto la perfezione»*.

Janaka era un re e un saggio dell'antica India, che trovò l'unione divina attraverso la concentrazione spirituale interiore nel mezzo di un'intensa attività esteriore. Non avrebbe raggiunto quello stato elevato se anche la sua coscienza fosse stata rivolta all'esterno. Egli rivelò invece un perfetto equilibrio tra interiorità ed esteriorità, dimostrando così che il lavoro svolto per il Signore libera l'anima, quando è eseguito con precisione ma anche con amore per Dio.

Janaka era spiritualmente evoluto fin dalla nascita. Una persona meno progredita non avrebbe potuto conquistare la perfezione con il solo lavoro. La meditazione è necessaria per la maggior parte degli individui, come un mezzo per concentrarsi nel Sé. Tuttavia, anche l'attività esteriore per Dio è necessaria: chi si limita a meditare, a meno che non lo faccia in modo supercosciente, corre il pericolo di sprofondare in una palude di indolenza, che potrebbe sembrargli un lago pacifico ma che più probabilmente sarà, o diventerà col tempo, una pozza stagnante. L'attività esteriore ci aiuta, elevando la pace meditativa fino a uno stato di dinamica calma interiore.

Gesù, tuttavia, stava dicendo che, tra le due attività, la comunione interiore – la «parte migliore» svolta da Maria – era la più importante. È triste osservare quanto i seguaci di Gesù si siano allontanati, in questo senso, dal suo insegnamento. La sua raccomandazione della «cosa di cui c'è bisogno» è stata quasi del tutto dimenticata perfino nei monasteri, dove la maggior parte dei monaci e delle monache considera la meditazione estatica come una benedizione che Dio può concedere come un favore speciale, ma che nessuno può attrarre con i propri sforzi. Oggigiorno,

i direttori spirituali non esortano le persone loro affidate a considerare la comunione con Dio come uno stato da ricercare e da aspettarsi con fiducia.

A un certo abate del decimo secolo venne chiesto una volta: «Che cosa dovrebbe fare una persona se è assorta in uno stato di estasi, ma sente suonare la campana per l'adorazione collettiva? Dovrebbe rimanere dov'è, o raggiungere gli altri?».

L'abate rispose: «Dovrebbe rimanere nello stato cui Dio l'ha chiamata. Lo scopo dell'adorazione, sia essa privata o collettiva, è di condurci alla comunione interiore con Dio». In altre parole, l'abate stava dicendo: «Se per qualche miracolo dovesse comparirti davanti un banchetto, non aspettare che ti venga servita la tua sbobba quotidiana!».

Considerando la risposta che Gesù diede a Marta, le parole dell'abate erano perfettamente conformi alle Scritture. Da quell'epoca a oggi, tuttavia, si è verificato un cambiamento di polarità nel pensiero ortodosso. La stessa domanda è stata posta di recente da un altro monaco, che ha ricevuto una risposta in aperta contraddizione con quella che abbiamo appena considerato. «Le benedizioni che Dio ti dà» gli ha risposto il suo abate «potrai godertele in paradiso. Finché vivi ancora qui sulla terra, il tuo primo dovere è quello di obbedire alla regola del tuo ordine monastico». Questa risposta è stata spesso citata come rappresentativa della posizione della Chiesa su questa e su ogni altra questione simile.

È un atteggiamento che richiama alla mente la storia del Kaiser Guglielmo di Germania, che si complimentò con un soldato per aver obbedito a un diretto comando imperiale solo dopo aver verificato che il suo ufficiale superiore fosse d'accordo. Allo stesso modo, la Chiesa considera i suoi prelati e i suoi ministri come capitani e luogotenenti dell'esercito di Dio. In base a questo atteggiamento, la volontà di Dio viene fatta passare attraverso gli "ufficiali" della Chiesa giù fino al genere umano. È il modo di pensare del mondo, che ci suggerisce una ragione per cui Paramhansa Yogananda ha usato l'espressione realizzazione del Sé nel dare un nome alla sua organizzazione.

Paramhansa Yogananda fu inviato in Occidente per ricordare ai cristiani gli insegnamenti originali che Cristo aveva loro trasmesso, nello stesso modo in cui Gesù era stato inviato, secondo quanto disse egli stesso, per «dare compimento alla legge e ai profeti» dell'Ebraismo. L'essenza degli insegnamenti di Gesù Cristo includeva la pratica della meditazione. Yogananda dichiarò di essere stato mandato in Occidente per volontà dello stesso Gesù, per rivitalizzare il Cristianesimo affermando nuovamente l'importanza della meditazione. La comunione interiore con Dio è l'essenza di entrambe queste religioni ed era riconosciuta come tale sia dagli ebrei più spirituali che dai primi cristiani.

La comunione interiore occupava una posizione centrale specialmente negli insegnamenti degli gnostici. L'importanza che essi attribuivano all'interiorità diede alla Chiesa ampie ragioni per screditare i loro insegnamenti (sebbene le gerarchie ecclesiastiche si siano date da fare per cercare anche altre motivazioni). L'accento posto dagli gnostici sulla guida interiore si contrapponeva infatti agli sforzi della Chiesa per accentrare la propria autorità. Secondo la valutazione dei funzionari ecclesiastici, gli gnostici rappresentavano una seria minaccia per la loro egemonia.

Si trattava di un periodo storico in cui la maggior parte delle persone riceveva una formazione intellettuale scarsa o addirittura inesistente, ed era priva della sottigliezza mentale necessaria per riconoscere le buche nel sentiero della teologia. Le definizioni intellettuali possono esserci d'aiuto per aprirci un varco nella giungla delle idee umane, ma limitano il pensiero, incoraggiando la tendenza a considerare i concetti più importanti dell'esperienza. Un dogma attentamente formulato può rendere intellettualmente accettabile un'esperienza supercosciente, ma non può sostituirla.

La Chiesa ritenne necessario controllare la diffusione degli insegnamenti di Gesù, per timore che false dottrine potessero diluire la rivelazione biblica così come era stata definita dai teologi. Ancora oggi, la Chiesa afferma che il tempo della rivelazione è passato e che qualunque insegnamento abbia avuto origine dopo il Nuovo Testamento deve rientrare nella struttura che la teologia ha eretto da allora. In realtà, i dogmatici hanno messo gli insegnamenti di Cristo sotto naftalina.

C'è un grande bisogno, ai nostri giorni, di un risascimento spirituale. È necessario infondere nuova vita non solo nella forma, ma anche nello spirito del Cristianesimo. Questa rinascita non avrebbe potuto emergere da una tradizione che per duemila anni si è impegnata a definire la Verità in modo intellettuale. Le strutture delle nostre convinzioni sono le abitudini più difficili da cambiare. La rinascita poteva solo venire da una fonte esterna alla tradizione consolidata, libera dall'influenza ipnotica della Chiesa. Il punto di partenza naturale per questo risascimento fu l'India, dove la libertà religiosa è sempre stata apprezzata, proprio come le libertà politiche sono giunte a essere apprezzate in Occidente. La Verità non cambia: le persone devono semplicemente imparare a percepirla in maniera più ampia, ora che si trovano di fronte a una nuova consapevolezza di sé e a una conoscenza sempre maggiore dell'universo.

Una caratteristica notevole degli insegnamenti sia di Paramhansa Yogananda sia di Gesù, al di là delle nuove intuizioni che essi hanno portato al mondo, era l'incrollabile lealtà di questi maestri alle rispettive tradizioni, una lealtà che Yogananda espresse anche nei confronti degli insegnamenti di Cristo. Gesù Cristo non era affatto un focoso rivoluzionario, come alcuni scrittori hanno sostenuto. La sua affermazione: «Non sono venuto a portare pace, ma una spada» (Mt 10,34) non era un'infuocata chiamata alle armi, ma un riferimento alla "spada" della discriminazione, essenziale per spezzare le catene degli attaccamenti esteriori.

I veri custodi della religione sono sempre stati i santi. Solo loro sono qualificati per dichiarare con autorevolezza la Verità, sulla base dell'esperienza personale. Inutile dirlo, ci sono tanti gradi diversi di esperienze spirituali perfino tra i santi, fino a quando non si raggiunge la completa illuminazione. La saggezza, infatti, non è statica, ma si espande continuamente.

«L'evoluzione ha una fine?» fu chiesto una volta a Paramhansa Yogananda.

«Nessuna fine» rispose il Maestro. «Si va avanti finché non si raggiunge l'infinità».

Per tornare, dunque, ai dogmi della Chiesa e alla «parte migliore» di Maria: se un negoziante, la cui sola ambizione nella vita è diventare ricco, ti dicesse: «Beh, anche noi, le "Marte" di questo mondo, siamo necessari», chiedigli: «Chi ti ha insegnato questo?». Se risponderà: «Beh, la Bibbia, ovviamente», allora chiedigli: «Che cosa ti fa credere di aver compreso correttamente quell'insegnamento?». Egli risponderà (con una solida ignoranza): «Gesù ha parlato chiaramente, in modo che tutti potessero comprendere», nel qual caso potresti chiedergli perché Gesù abbia detto così spesso: «*Chi ha orecchi per intendere, intenda*». Oppure dirà: «È la Chiesa a istruirmi in queste materie», nel qual caso chiedigli: «Chi, specificamente, nella tua chiesa è il tuo istruttore?». Probabilmente, egli risponderà con vaghezza: «L'ho letto in qualche pubblicazione» oppure: «Tutti concordano su questo punto».

È possibile istituzionalizzare la saggezza? Abbiamo visto che non lo è. Se, d'altro canto, un vero saggio ti dice qualcosa che non hai mai sentito prima, rifletti sulla sua affermazione, cercando in essa una possibile verità. Non analizzarla alla ricerca di errori intrinseci, se vuoi accrescere la tua comprensione. Una verità spirituale viene riconosciuta più facilmente dal cuore che dall'intelletto. L'intelletto è più incline a respingere con disprezzo qualunque nuova idea che non sia stata formattata per il suo "sistema di archiviazione" mentale. A prescindere da ciò che ti dice l'intelletto, fidati dei sentimenti calmi e impersonali del tuo cuore. Questi sentimenti, infatti, sono il segreto della comprensione intuitiva. Sii per lo meno aperto a ciò che il saggio ti dice, e non dipendere con orgoglio dal tuo intelletto, nominandolo arbitro supremo.

La Chiesa si protegge le spalle santificando le persone solo dopo la morte. Tuttavia, poiché è Dio che rende sante le persone, la via più sicura per chi desidera una vera guida spirituale è rivolgersi a un insegnante saggio ancora vivente. La guida intuitiva della tua anima ti condurrà da una persona simile.

In India, come abbiamo visto, il problema della vera guida viene solitamente risolto non da comitati di studiosi, ma dai santi. Le stesse Scritture indiane incoraggiano le persone a cercare il contatto personale con Dio e a non fare affidamento su insegnanti che parlano di ciò che hanno letto o sentito dire, invece di rifarsi alla loro esperienza diretta. È inutile dire che non sempre la “guida” che si riceve, perfino nella meditazione, è basata sulla vera intuizione. L’“ispirazione” subconscia può essere camuffata da esperienza supercosciente. La differenza tra le due sta soprattutto nell’intensità della consapevolezza che le accompagna. La tradizione indiana riconosce che l’imperfezione è endemica in questo mondo, e che non sarà mai sradicata con la soppressione. Riconoscendo che la Verità va oltre la capacità di comprensione della maggior parte della gente, l’insegnamento dell’India è che bisogna lasciare libera la Verità di esprimersi a modo suo. Nessuno, infatti, può costringere la Verità a “comportarsi bene”, come un animale domestico! I saggi dell’India hanno sempre considerato come loro compito principale l’ispirare le persone a cercare Dio. Solo nel contatto divino, dicono, è possibile ottenere la saggezza. Nessun “comitato di anziani” può metterci al sicuro da un accesso di ignoranza, specialmente visto che quegli anziani sono spesso ignoranti essi stessi.

In India, gli insegnamenti che non sono compatibili con la realtà comprovata finiscono di solito per essere messi da parte senza che si debba ricorrere a turbinosi interventi di “gestione delle crisi” o ad appelli emotivi alla guerra religiosa. Ciò che conta, infatti, non sono le definizioni, ma solo l’esperienza diretta. La scienza moderna, in modo simile, è riuscita a disciplinarsi piuttosto bene senza un controllo burocratico. In India, solitamente, un’occasionale parola di monito da parte di un santo è sufficiente, quando vi sia bisogno di correzione. I sedicenti profeti possono anche farneticare sulle gerarchie di angeli e arcangeli come se questo fosse ciò di cui la religione si occupa, ma di solito il pubblico riesce alla fine a separare l’eccessivo dal ragionevole, per la semplice ragione che Dio dimora in tutti i cuori.

Gli apostoli, incluso San Paolo (che i fondamentalisti annoverano erroneamente tra le loro fila), erano veri gnostici, poiché credevano nelle verifiche basate sull’esperienza personale. Dopo di loro vennero altri insegnanti, i quali, pur dichiarando che la loro autorità era basata sulla “gnosi” (l’intuizione personale), facevano affermazioni che sarebbero state inaccettabili da qualunque vero santo. Alcuni di quegli insegnanti, ad esempio, affermarono che ogni piacere mondano è malvagio. La Chiesa rifiutò giustamente questa dichiarazione, e anche altre ugualmente assurde, come farebbe qualunque uomo o donna dotato di discriminazione anche senza incoraggiamento da parte del clero. Sfortunatamente, gli errori dei falsi gnostici resero la Chiesa più rigida nella sua denuncia dello Gnosticismo in ogni suo aspetto.

Così, gli gnostici finirono per essere colpiti da anatema. I teologi che li denunciarono, tuttavia, basarono la loro “saggezza” su quella che percepivano come un’esigenza di controllo istituzionale. “La verità universale”, così come essi la comprendevano, significava letteralmente qualunque affermazione rafforzasse l’autorità della Chiesa. Spesso trascurarono insegnamenti più profondi, oppure li distorsero per avallare le loro premesse di centralizzazione gerarchica, dicendo ai cristiani affidati alle loro cure di cercare la guida spirituale solo nei rappresentanti della Chiesa.

La Verità, tuttavia, non ha alcun obbligo di sostenere le politiche ufficiali, a prescindere da chi le abbia formulate. La Verità, semplicemente, è. In questo modo, negli insegnamenti ufficiali si insinuarono degli errori, tra cui l’attribuzione di una sempre minore importanza alla meditazione o alla comunione interiore. Invece del contatto personale con Dio, vennero messe sempre più in risalto l’adorazione congregazionale e la comunione eucaristica. È vero, ovviamente, che molte persone hanno trovato ispirante l’adorazione esteriore, ma il punto è:

quanto era profonda quell'ispirazione? Una persona può ricevere solo nella misura in cui è ricettiva. Se la sua mente non è calma, le intuizioni divine le passeranno sopra la testa come uno stormo di uccelli migratori. La grazia, infatti, non discende mai per capriccio divino, toccando indiscriminatamente buoni e cattivi. Un teppista potrebbe anche andare regolarmente in chiesa, ma se non avrà rinunciato alla violenza, quella frequentazione gli darà ben pochi benefici.

Come ho già detto, fu per ricordare ai cristiani la loro eredità dimenticata che Paramhansa Yogananda fu inviato in Occidente. La sua missione ebbe inizio per volontà di Cristo: «Per ispirare un ritorno», come disse Yogananda, «al Cristianesimo originale della Bibbia e agli insegnamenti originali di Krishna nella Bhagavad Gita».

Nel Vangelo secondo Giovanni, capitolo quarto, leggiamo che la Samaritana chiese a Gesù: «Signore, vedo che tu sei un profeta. I nostri padri hanno adorato Dio sopra questo monte e voi dite che è Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare».

Gesù le rispose: *«Credimi, donna, è giunto il momento in cui né su questo monte, né in Gerusalemme adorerete il Padre. [...] È giunto il momento, ed è questo, in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità; perché il Padre cerca tali adoratori. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorarlo in spirito e verità».*

Più avanti, nello stesso capitolo, egli disse: *«Non dite voi: Ci sono ancora quattro mesi e poi viene la mietitura? Ecco, io vi dico: Levate i vostri occhi e guardate i campi che già biondeggiano per la mietitura».*

Egli stava dicendo a quella donna: «Non cercare la tua salvezza nelle osservanze esteriori. E non cercarla in un futuro lontano: cercala qui e ora, in te stessa».

È interessante osservare, inoltre, come il suo consiglio di «levare i vostri occhi» abbia un significato del tutto yogico, poiché il guardare in alto concentrandosi nel punto tra le sopracciglia è un'antica pratica per raggiungere l'estasi.

L'affermazione di Cristo riguardo a Maria ha delle implicazioni molto ampie. Infatti, quanto più siamo calmi e rilassati nel nostro centro, tanto più abbiamo successo in tutto ciò che cerchiamo di fare. Il contrasto tra l'irrequietezza esteriore e la calma interiore è stato ripetutamente evidenziato in questo libro, e necessita di frequenti ripetizioni. La Bhagavad Gita, nella cinquantaseiesima stanza del secondo capitolo, afferma:

«Colui che non è scosso dall'ansietà nei periodi di dolore, né eccitato nei periodi di felicità; che è libero da desideri egoistici e dalla paura e dalla rabbia che ne conseguono: una persona simile possiede una solida discriminazione».

Gli individui mondani sono sballottati su e giù senza posa sulle onde ascendenti e discendenti del piacere e del dolore, del successo e del fallimento, della felicità e dell'infelicità, dell'appagamento e della delusione. La comprensione del significato più profondo della vita che riescono a ottenere è simile a una fugace visione della superficie dell'oceano in una successione di onde spumose.

Le persone tendono a evitare le questioni più profonde, considerandole astratte e teoriche. La preoccupazione per i piaceri e per i conseguenti dolori lascia loro poca energia per pensare! Quando sperimentano il dolore, si abbandonano a esso, o si danno subito da fare per trovare qualche piacere che le distraiga. E quando provano piacere, dimenticano invariabilmente che i godimenti passati si sono infranti come onde in una risacca di delusione.

Le menti poco riflessive accolgono addirittura con piacere gli estremi delle emozioni. Immaginano che sarebbe impossibile, senza di essi, provare un'intensa felicità. Come scrisse la poetessa americana Edna St. Vincent Millay:

Brucio la mia candela da entrambi i lati,

Non durerà tutta la notte.
Ma oh, miei nemici, e ah, miei amici,
Com'è bella la sua luce!

La luce della dissolutezza è veramente così bella come questi versi suggeriscono? Niente affatto! Gli estremisti confondono la felicità con l'eccitazione e l'intensità con la semplice tensione. Immaginano di aver trovato la pace, mentre in realtà non hanno fatto altro che sfinirsi emotivamente. Perfino i loro piaceri sono solo un sinonimo di confusione!

Solo quando il ricordo delle sofferenze passate grava troppo pesantemente sulle loro speranze future, essi cominciano a desiderare ardentemente un modo migliore di vivere.

La Bhagavad Gita insegna che il segreto della vera felicità è la tranquillità interiore: non la pace illusoria delle emozioni già passate, ma la calma profonda che si raggiunge quando le emozioni sono state trascese.

Il non-attaccamento non implica indifferenza, né la calma implica un distacco altezzoso. Piuttosto, entrambi ci permettono di espandere la nostra consapevolezza. Questa espansione può allora essere paragonata a un fiume che sfocia in un grande oceano, le cui profondità non sono turbate da ciò che accade in superficie.

Le prove della vita si dimostrerebbero istruttive, non dolorose – e forse perfino ispiranti! – se solo potessimo espandere la nostra identità personale! La stabilità di una barca a remi è minacciata perfino da onde relativamente piccole, ma un transatlantico si muove imperturbato attraverso i mari in tempesta. Quanto più è ampia la nostra base spirituale, tanto meno siamo condizionati dalle difficoltà esteriori. Una stabile discriminazione ci dona il senso delle proporzioni e rivela ogni cosa in relazione a una realtà universale.

Il non-attaccamento cui si riferisce la Gita in questo brano, e la calma interiorità che Gesù lodò in Maria, non dovrebbero essere confusi con l'apatia. Questa è la caricatura popolare, ma sbagliata, dello stoicismo. Si raggiunge il vero non-attaccamento non spegnendo la propria sensibilità, ma solo approfondendo la propria consapevolezza del Sé. La perfetta realizzazione del Sé è il frutto della profonda meditazione quotidiana. Con l'espansione del sé si raggiunge un'identità universale, che sostituisce le illusioni della coscienza dell'ego le quali tendono a separare ogni cosa.

Nel silenzio della comunione interiore, l'anima si eleva al di sopra della sua identificazione con la meschina natura umana e con le sue turbolenti passioni, per innalzarsi nella luce radiosa fino a raggiungere la libertà infinita e la beatitudine eterna.

--Tratto dal libro La promessa dell'immortalità – Capitolo 20, da Swami Kriyananda

Azione o comunione interiore?, Kriyananda

La scorsa settimana abbiamo esaminato la famosa storia di Marta e Maria. Tradizionalmente, questa storia è stata utilizzata per indicare i due approcci classici alla liberazione: il primo, attraverso l'azione, e il secondo, attraverso la preghiera. Le Marte di questo mondo si sono sempre scusate dicendo: «La chiesa ha bisogno anche delle sue Marte». Sono stati scritti, inoltre, interi trattati per giustificare l'approccio di Marta alla religiosità, lodando il suo sacrificio come, forse, una dimostrazione ancor più elevata di devozione. (È così che nella religione le persone che non meditano cercano di giustificare se stesse!) Tuttavia, rimane il fatto che Gesù rimproverò Marta. In altri punti del Vangelo, inoltre, egli parlò della virtù dello sfamare gli affamati, del guarire gli ammalati e del dare alloggio ai senza tetto. Gesù, quindi, non disapprovava il servizio altruista.

L'atteggiamento sbagliato era l'oggetto della sua critica. Ciò che egli criticava era l'aver dimenticato il vero obiettivo della giusta azione spirituale. Le buone azioni esteriori, senza la comunione interiore con Dio, produrranno buon karma, ma non porteranno alla libertà finale da ogni karma.

Il sentiero che conduce alla libertà interiore è stato descritto da Paramhansa Yogananda con queste parole: «Sii sempre calmo nell'azione e attivo nella calma».

Come afferma la Bhagavad Gita nel Capitolo Secondo:

Colui che non è turbato dall'ansia nei momenti di dolore né è euforico nei momenti di piacere; colui che è libero da desideri egoistici e dalla rabbia e dalla paura che ne conseguono: questo è un uomo dal saldo discernimento.

Compi il tuo dovere nella vita – consiglia questa grande Scrittura in un altro passo – ma non perdere mai di vista Colui al quale tutte le azioni dovrebbero essere dedicate.

--Tratto dal libro Raggi dell'unica luce – Settimana 20, da Swami Kriyananda

Capitolo Quinto: La via interiore della realizzazione del Sé

La via interiore del pellegrinaggio, Kriyananda

Tutto ciò che esiste è vivo e cosciente. Gli stessi atomi esprimono questi aspetti della realtà per lo meno a livello latente, e forse perfino più che latente.

Freeman Dyson, il famoso fisico, ha detto: «Gli atomi in un laboratorio ... [si comportano] come agenti attivi, piuttosto che come sostanze inerti. Fanno scelte imprevedibili tra diverse alternative, in base alle leggi della meccanica quantistica. Sembra che la mente, per come si manifesta nella capacità di operare delle scelte, sia intrinseca in qualche misura in ogni atomo».

Dio non è separato dalla Sua creazione. Lungi dall'essere «Completamente Altro», come i teologi Lo hanno descritto, Egli è diverso da noi e da tutte le cose solo per il contrasto tra il Suo e il nostro livello di consapevolezza. La consapevolezza di Dio è assoluta. L'uomo, invece, è imprigionato in un piccolo corpo e in un piccolo ego, come il riflesso della luna in una tazza. La consapevolezza degli animali inferiori – per continuare l'analogia – potrebbe essere paragonata alla luna riflessa su una capocchia di spillo. Perfino le rocce hanno un certo grado di consapevolezza, seppure molto tenue, simile al debole riflesso della luna su un tappeto spesso e scuro, ma in ogni caso ben diverso dalla completa mancanza di qualunque bagliore in un abisso totalmente buio.

I fisici non possono predire con absolutezza il movimento degli atomi, poiché perfino questi, a un livello incomprensibile per la scienza, sono autodiretti. La coscienza divina è presente al centro di ogni particella esistente: «Centro ovunque,» come disse Paramhansa Yogananda «nessuna circonferenza».

Ciò che la scienza può vedere è, per così dire, solo il guscio della realtà, non il suo seme vivente. È per questo che gli scienziati parlano in termini così concreti della vita stessa, come se tutto fosse fondamentalmente inerte. Essi guardano ogni cosa nell'universo da osservatori, dall'esterno; si preoccupano degli effetti, non delle cause viventi. Le regole della scienza non possono aiutarli a colmare l'abisso tra la loro coscienza e quella contenuta in ogni altra cosa. Essi pensano che perfino la loro consapevolezza delle persone più care dovrebbe essere considerata un effetto: se uno scienziato intuisce i sentimenti della propria moglie ma non li vede espressi, per esempio in un sorriso compiaciuto o in una smorfia di dispiacere, ritiene necessario escludere rigidamente quell'intuizione dalla sua comprensione razionale dell'avvenimento. La sua formazione scientifica gli ha insegnato che l'intuizione è soggettiva, e quindi inaccettabile come fenomeno.

Al contrario, un individuo dotato di una certa quantità di consapevolezza spirituale, a meno che l'educazione che ha ricevuto non lo abbia riempito di dubbi indotti dal dogma scientifico, supera facilmente l'abisso d'identità che lo separa dagli altri. La consapevolezza della vita che è in lui, infatti, crea un legame empatico con ogni altra forma di vita.

Prendiamo come esempio la luce della luna. Essa risplende ovunque in modo impersonale. Nessun abisso insondabile può negarla. Se ci concentriamo sulla luna stessa, invece che sul suo riflesso nella piccola tazza del nostro ego, sappiamo che la luce è la realtà e che quei riflessi sono solo una parte delle sue infinite manifestazioni.

Ogni cosa, per il materialista, è un guscio senza vita. Egli osserva in relazione a quel guscio il seme vivente che si trova al suo interno, e lo considera un fatto comune, un semplice oggetto. Perfino un'opera nata dal genio è un qualcosa che egli apprezza per l'abile esecuzione, piuttosto che per l'ispirazione che le ha dato vita. Al contrario, per una persona di indole spirituale perfino il guscio è una manifestazione del germe di vita contenuto al suo interno.

L'adorazione divina, quindi, in modo del tutto naturale, è un fatto interiore oltre che esteriore. Per colui che rivolge il suo sguardo all'interno, ogni cosa è sacra. Tutta la vita, in questo senso, è un pellegrinaggio, e tutto ciò che esiste è un sacro tabernacolo in cui dimora il Signore Stesso.

Senza la meditazione, tuttavia, non è facile sentirsi ispirati perfino in un luogo sacro, figurarsi poi di fronte a una semplice roccia! Per vedere Dio ovunque e non limitarsi ad affermare la Sua onnipresenza, bisogna essere consapevoli della Sua presenza innanzitutto dentro di noi.

È importante, quindi, adorare Dio in primo luogo nel tempio del nostro corpo, e diventare consapevoli di Lui come di una realtà vivente. Senza un sentimento di reverenza, neppure il più sacro tempio della terra può ispirarci ad amare Dio.

Gesù Cristo disse: «Distruggete questo tempio e in tre giorni lo farò risorgere». I suoi denigratori pensarono che stesse riferendosi al tempio di Gerusalemme, dove si trovava in quel momento. Gli fecero notare che c'erano voluti quarantasei anni per costruirlo; come poteva dunque pensare di compiere lo stesso lavoro in tre giorni? La Bibbia conclude dicendo: «Ma egli parlava del tempio del suo corpo» (Gv 2,19–21).

Gesù non stava dicendo che il magnifico tempio di Gerusalemme non meritasse la venerazione della gente, ma soltanto che il pellegrinaggio supremo è all'interno, non all'esterno.

Anche in un'altra occasione egli sottolineò la somma importanza del pellegrinaggio interiore, senza per questo negare anche il valore di quello esteriore. Abbiamo già parlato di due di queste occasioni. La prima fu quando la Samaritana gli disse: «I nostri padri hanno adorato Dio sopra questo monte e voi dite che è Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare». Gesù le rispose: «Credimi, donna, è giunto il momento in cui né su questo monte, né in Gerusalemme adorerete il Padre. [...] È giunto il momento, ed è questo, in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità; perché il Padre cerca tali adoratori. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorarlo in spirito e verità» (Gv 4,19–24).

Adorare Dio «in spirito e verità» significa entrare in comunione con Lui nel silenzio interiore. Il significato di questo brano è inequivocabile: dovremmo adorare Dio soprattutto in noi stessi, ed esteriormente solo per esprimere la devozione che sentiamo nel nostro cuore.

In Luca 17,21 Gesù dice anche: «Né si dirà: "Eccolo qui" o: "Eccolo là"; poiché, ecco, il regno di Dio è dentro di voi».1 È davvero sorprendente, considerando che la maggior parte delle persone si limita a una pratica del tutto esteriore dei suoi insegnamenti, la severità con cui egli li spinse a rivolgere la loro attenzione all'interno, all'anima. Pensiamo anche alle sue famose parole: «Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà» (Mt 6,6).

Al tempo stesso, egli non si opponeva all'adorazione o al pellegrinaggio esteriore in generale. La famosa occasione in cui lavò i piedi ai discepoli dimostra perfettamente la sua convinzione che l'amore per Dio deve essere espresso anche esteriormente. Egli, inoltre, approvava l'adorazione di gruppo, e lo indicò dicendo: «Perché dove sono due o tre riuniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro» (Mt 18,20). La severità con cui consigliava l'interiorizzazione, quindi, era intesa a correggere l'eccessiva esteriorità delle persone, piuttosto che a condannare completamente l'adorazione e il pellegrinaggio esteriore.

Ogni religione insegna che in certi luoghi della terra ci sono vibrazioni sacre. Dio è ugualmente presente ovunque, ma le Sue manifestazioni non sono tutte uguali. Una roccia è diversa da una pianta. Anche la beata coscienza di Dio si manifesta in una varietà di modi, ovunque. In alcuni luoghi, le vibrazioni divine sono particolarmente potenti, poiché lì sono accaduti miracoli divini o sono vissuti dei maestri spirituali. Paramhansa Yogananda, per

rafforzare questa consapevolezza nei suoi discepoli, un giorno disse loro: «Ho meditato in ogni angolo di questa proprietà di Mount Washington».

Le elevanti vibrazioni di certi luoghi sono dovute anche al fatto che, per secoli, pellegrini devoti vi hanno adorato Dio. Quando un posto si imbeve di potere spirituale, le sue vibrazioni permangono per secoli. Gesù incontrò la Samaritana al pozzo di Giacobbe, un antico sito che era ancora venerato ai suoi giorni. In verità, il beneficio di recarsi in pellegrinaggio ai luoghi sacri come la Terra Santa non è dovuto alla ricchezza della loro storia, ma alle benedizioni divine che si possono sperimentare nel visitarli. Il suolo stesso è impregnato di una coscienza più elevata.

La Terra Santa è un esempio di questi luoghi, come pure l'India. Meditare nell'Himalaya, in particolare, e anche solo recarvisi con un atteggiamento di reverenza, significa essere toccati da quelle vibrazioni di libertà interiore. Anche nei santuari di Lourdes, in Francia, e di Tarakeshwar, nel Bengala, continuano tuttora a verificarsi miracoli di guarigione.

Al tempo stesso, la risposta che Gesù diede alla Samaritana era un insegnamento universale: «Credimi, donna, è giunto il momento in cui né su questo monte, né in Gerusalemme adorerete il Padre». Il pellegrinaggio esteriore – egli stava dicendo – senza una corrispondente comunione interiore con Dio, dà pochi benefici. Ciò che più conta è il nostro rapporto interiore con il Signore.

Quando visitiamo i luoghi sacri, dovremmo sintonizzarci sensibilmente con le loro vibrazioni, con un profondo atteggiamento di preghiera. Se eleviamo nella calma i sentimenti del nostro cuore per ricevere le benedizioni divine, i benefici che ne ricaveremo saranno duraturi.

Soprattutto, però, ciò che Gesù raccomandava era il “pellegrinaggio” alla Fonte divina nel nostro intimo. Ovunque ci troviamo fisicamente, dovremmo adorare il Padre «in spirito e in verità», trasformando il nostro cuore in un altare portatile. Il pellegrinaggio esteriore è un buon modo per rinforzare e approfondire la nostra sintonia con Dio, ma il vero altare dello Spirito è un cuore purificato da desideri e attaccamenti ed elevato verso il Suo amore. Adorare Dio «in spirito» significa sollevarsi al di sopra della coscienza del corpo nella meditazione profonda. Altrimenti, che cos'è il pellegrinaggio? La maggior parte degli individui lo considera un modo per ottenere benedizioni divine senza preoccuparsi di essere degni di riceverle. Adorare Dio «in verità» significa andare al di là dei semplici concetti intellettuali e al di là delle immaginarie “ispirazioni” del subconscio; significa persistere nella meditazione finché Dio ci eleva a un'estatica comunione con Lui.

La validità dell'esperienza supercosciente può essere messa alla prova e verificata da tutti i devoti sinceri. Ha un potere trasformante nei confronti di ogni aspetto della vita. A differenza di ciò che accade con le immagini indistinte che emergono dal subconscio e con la breve pace che si sperimenta nei luoghi sacri, quando veniamo toccati dall'esperienza divina non possiamo mai più essere come prima.

In questo passo, quindi, Gesù sta dicendo: «Se vuoi essere il tipo di adoratore che Dio Stesso cerca, dedica ogni giorno un po' di tempo al contatto divino, supercosciente, nella meditazione. Entra nel silenzio della comunione interiore». Questo “Santo dei Santi” può essere espresso esternamente solo in termini simbolici. La sua realtà è il santuario del cuore. Su quell'altare, dovremmo sempre tenere accesa la sacra lampada della nostra devozione.

Il vero pellegrinaggio, quindi, così come la vera adorazione, è principalmente interiore. Forse non è così difficile visualizzare il corpo come un luogo di adorazione, poiché nella meditazione siamo esternamente immobili come un tempio. Il pellegrinaggio, tuttavia, implica il movimento da un luogo all'altro, mentre un corpo immobile non dà affatto un'impressione di movimento. La Bhagavad Gita afferma che l'immobilità esteriore durante la meditazione è importante. Nella decima stanza del sesto capitolo, nella poetica versione di Sir Edwin Arnold, questa Scrittura dice:

«Che egli sieda in un luogo ritirato,
In meditazione costante e solitaria,
I pensieri controllati, abbandonata ogni passione,
Libero da ogni bramosia di possesso».

L'immobilità, certo. Ma il pellegrinaggio? Il pellegrinaggio ai luoghi sacri è un simbolo della ricerca spirituale interiore. Come simbolo, tuttavia, sembra privo di quella caratteristica: il movimento. Eppure, strano a dirsi, c'è indubbiamente movimento durante la meditazione: non un movimento esteriore, ma all'interno del corpo.

Per cominciare, ci aiuterà a comprendere questa verità conoscere qualcosa della vastità del nostro universo interiore. Le dimensioni fisiche dell'uomo sono più o meno a metà strada tra quelle del corpo più grande e di quello più piccolo nell'universo. Pur sembrando fisicamente piccoli, noi siamo vasti, se paragonati agli atomi. Anche lo spazio nel nostro corpo è relativamente esteso. Un vero e proprio universo risplende dentro di noi come una galassia vista dallo Spazio, con le sue luci sottili che scintillano da ogni atomo del nostro corpo. Lo spazio tra quegli atomi è altrettanto immenso, in termini relativi, quanto quello che esiste tra le stelle, così lontane le une dalle altre. In alternativa, potremmo affermare con perfetta rispondenza al vero che nulla esiste – né l'universo esteriore né quello interiore – se non come un prodotto del pensiero nell'immobilità della Coscienza Assoluta.

Entro la vastità del nostro spazio interiore – che ci sembra reale finché la nostra coscienza si muove all'esterno con la Vibrazione Cosmica – esiste un sistema solare, che è centrato nel nostro ego. Esiste un'astronomia interna, oltre che esterna, come pure un'astrologia interna ed esterna. Nei tempi antichi, entrambe erano un'unica scienza, sebbene al giorno d'oggi siano in molti a relegare l'astrologia al rango di una pseudo-scienza. Lo fanno in parte perché la utilizzano per usi banali, e in parte perché gli stessi astrologi hanno una comprensione solamente superficiale della loro scienza. Che l'astrologia sia una scienza, tuttavia, è stato dichiarato dai saggi per migliaia di anni. Perfino la prospettiva della scienza moderna sta cambiando: non la sua visione dell'astrologia in sé – poiché deve ancora prenderla seriamente in considerazione – ma dell'universo. La scienza ha scoperto che l'universo è un vasto campo elettromagnetico, che nella sua complessità collega sottilmente tra loro tutti i fenomeni materiali. Le affermazioni dell'astrologia, se osservate alla luce di queste nuove scoperte, non sono affatto “pagane”, ma anzi razionali, nonché scientifiche nel vero senso del termine. Molte di esse, infatti, sono già state verificate empiricamente, ed è stato dimostrato che funzionano.

Nella Genesi (1,14) leggiamo: «Dio disse: “Ci siano luci nel firmamento del cielo [...]; servano da segni”». Ci sono “pianeti” e “costellazioni” nel nostro universo interiore, paragonabili ai vortici elettromagnetici dei corpi planetari e stellari nello Spazio. E ci sono movimenti di energia nel corpo paragonabili al movimento del Sole, della Luna e dei pianeti nello zodiaco.

Non è questa la sede per una dettagliata discussione dell'astrologia. Sarà utile per comprendere il nostro tema, tuttavia, sottolineare come esista un sentiero lungo il quale si muove l'energia corporea, sia nelle sue funzioni normali sia nella sua ascesa verso l'illuminazione. Questo viaggio è il nostro pellegrinaggio interiore; è un sentiero che ci conduce attraverso la spina dorsale.

Colui che medita dovrebbe iniziare comprendendo che la spina dorsale non è composta solamente di ossa e cartilagine, ma è un passaggio sottile per il flusso dell'energia vitale. La spina dorsale, anche a livello fisico, è la via attraverso cui l'energia fluisce tra il cervello e il corpo. La volontà umana – sia consciamente sia inconsciamente – invia energia al corpo attraverso i nervi nella spina dorsale, comandando il movimento, la tensione e persino il respiro. L'energia del corpo sembra dotata di scarsi poteri, poiché il suo effetto sugli strumenti materiali

è minimo. Tuttavia, quanto più la nostra realizzazione spirituale è profonda, tanto più comprendiamo che la padronanza di questa energia ci consente di controllare ogni cosa nell'universo, tramite un semplice comando della volontà. È così che Dio ha dato vita alla Sua creazione. Anche l'uomo, in armonia con la volontà divina, possiede poteri divini. In questo senso, i miracoli in quanto tali non esistono: ci sono semplicemente persone che comprendono e percepiscono certi aspetti della verità, ignorati dalla maggior parte della gente.

La cosciente consapevolezza dell'energia del corpo ci conduce alla fonte di tutta l'energia. Attingere a questa fonte significa ottenere il dominio sulla materia stessa. Perfino oggi, sebbene siano trascorsi quattrocento anni dai tempi di Galileo e di Newton, ci troviamo appena all'alba della scoperta scientifica. L'uomo, tuttavia, ha già scoperto che controllando la fonte atomica della materia riuscirà sempre più a padroneggiare la materia stessa.

Il pellegrinaggio interiore, quindi, è molto reale. È movimento, non stasi. Solo alla fine del viaggio si raggiunge l'assoluta immobilità. Si tratta comunque di un viaggio sottile. Proprio come non è facile per un lottatore infilare un filo in un ago a causa delle sue grosse dita, così colui che è abituato a "lottare" all'esterno, con la materia, potrebbe non aver acquisito la fine consapevolezza necessaria per padroneggiare le energie più sottili del corpo. In un pellegrinaggio esteriore può essere a volte necessario rimuovere dal sentiero delle rocce pesanti, se c'è stata una frana. Allo stesso modo, nel pellegrinaggio interiore può essere necessario spostare i "blocchi" dell'irrequietudine o soffiare via con un respiro yogico le ragnatele mentali che oscurano il cammino.

Esteriormente, noi apparteniamo all'universo intero. Perfino le stelle più lontane esercitano un'influenza su di noi, condizionando la nostra energia e la nostra coscienza e, attraverso di esse, la nostra vita. Certi gruppi di stelle, o costellazioni, hanno conservato fino a oggi gli stessi nomi di un tempo. La particolare influenza di ognuna di esse è stata descritta già nell'antichità. Le costellazioni dello zodiaco, che vengono comunemente chiamate segni, aumentano il loro influsso su di noi quando il Sole, la Luna e i pianeti le attraversano. L'astrologia non è affatto una moda moderna, ma ha origine nel lontano passato, in un'epoca che, in base alle Scritture dell'Induismo, era spiritualmente più evoluta della nostra. Questa scienza, così come era conosciuta nell'antichità, si basava sulle variazioni dell'influenza magnetica nell'universo, e sulle reazioni individuali degli uomini a quelle influenze.

La superstizione ha reso il quadro confuso, poiché le persone amano pensare che l'universo sia focalizzato in modo personale su di loro, con intenti malevoli o benevoli. Quegli influssi, comunque, esistono, e variano a seconda di innumerevoli fattori. Va spiegato che per gli esseri umani le influenze sono totalmente neutre; è la risposta individuale che danno a esse che le rende significative per ognuno di loro, così come un individuo prova un'ispirazione espansiva nel sorgere della luna, mentre qualcun altro, nella stessa scena, percepisce solamente un senso di tristezza. Le influenze astrologiche cominciano a esercitare il loro influsso su di noi fin dal momento della nostra nascita. Il modo in cui reagiamo a esse è comunque soggetto al nostro libero arbitrio. Possiamo modificare le nostre reazioni, o perfino respingere completamente certe influenze. In ogni caso, esse cominciano a farsi sentire fin dal momento in cui facciamo la nostra comparsa sul palcoscenico della vita, con il nostro primo respiro.

Il respiro mette in moto un'"astrologia" interiore. Il respiro stesso, infatti, è intimamente collegato al movimento dell'energia nella spina dorsale. Nella meditazione è relativamente facile, con consapevolezza interiore, sentir fluire verso l'alto e verso il basso l'energia nella spina dorsale: verso l'alto con l'inspirazione, verso il basso con l'espiazione. In verità, questo flusso di energia è la vera causa della respirazione; senza di esso, il corpo sarebbe incapace di rispondere all'esigenza di ossigeno.

La spina dorsale è anche il sentiero del risveglio spirituale. Non è per capriccio che ogni civiltà ha descritto il paradiso come situato sopra di noi e l'inferno sotto di noi. Quanto più è alto

il centro della nostra energia nella spina dorsale, tanto più ci sentiamo felici. E quanto più quel centro è basso, tanto più siamo depressi. Perfino le parole che usiamo comunemente per descrivere quegli stati riflettono questa verità: parliamo di sentirci “su” o “giù”, elevati o depressi. Nei momenti di gioiosa eccitazione, automaticamente inspiriamo; quando siamo colpiti da un dolore improvviso, automaticamente sospiriamo. Le persone abitualmente felici hanno un’inspirazione più forte, mentre in quelle cronicamente tristi è più forte l’espiazione.

Ancora, le persone felici tendono a guardare maggiormente in alto, a sedersi erette e a tenere le spalle dritte, mentre coloro che sono infelici tendono a guardare in basso, a stare in piedi o seduti afflosciandosi in avanti e a lasciar cadere le spalle. Il pellegrinaggio del risveglio interiore è un processo con cui eleviamo la nostra energia e la nostra coscienza attraverso i sottili canali astrali della spina dorsale, fino al cervello. Questo obiettivo viene raggiunto controllando il respiro, cioè facendo salire e scendere deliberatamente l’energia lungo la spina dorsale insieme a esso. In questo modo, la spina dorsale viene magnetizzata e l’energia del corpo si interiorizza; questo ci permette di sollevare tutta la nostra consapevolezza verso la coscienza interiore dell’anima, liberandoci dalle influenze esterne dell’universo.

Esistono sottili centri di energia nella spina dorsale, che corrispondono ai plessi neurali attraverso cui i nervi trasportano l’energia dalla spina dorsale alle varie parti del corpo, e viceversa. Dal plesso più basso, quello coccigeo, i nervi si diramano alle gambe. Dal plesso successivo, quello sacrale, si diffondono in aree superiori, come gli organi sessuali. Dal plesso lombare, situato dietro l’ombelico, raggiungono l’apparato digerente. Dal plesso dorsale, dietro il cuore, nutrono cuore e polmoni. Dal plesso cervicale, dietro la gola, influenzano le corde vocali, la gola e il collo. E dal midollo allungato raggiungono il cervello. Nel midollo allungato, in realtà, si dividono e diventano le due correnti di energia nella spina dorsale che fanno salire e scendere l’energia con il respiro. Il midollo allungato è infatti intimamente collegato al cuore e ai polmoni.

Ognuno di questi sottili centri di energia (chakra, come vengono chiamati in sanscrito) corrisponde all’universo esterno e alle sue costellazioni, dodici delle quali sono situate lungo lo zodiaco. Il mondo interno, in un certo senso, rispecchia quello esterno. I dodici segni zodiacali, così come vengono chiamati, rappresentano con le loro combinazioni l’intera natura dell’uomo. Equilibrando queste corrispondenze interiori, noi realizziamo il compito eternamente affidatoci: il nostro perfezionamento. Con il risveglio dell’anima, l’energia cessa di fluire verso l’alto e verso il basso e si eleva, in un’esteriore assenza di respiro, attraverso il centro della spina dorsale fino al cervello. In quel punto, raggiungiamo infine la perfetta unione interiore, che trasporta la coscienza oltre i veli dell’illusione, fino all’unione con Dio e con tutta la creazione.

Al termine di ogni pellegrinaggio esteriore c’è di solito un tempio o un santuario, in cui il movimento si trasforma (per lo meno idealmente!) in un’immobilità meditativa. Lo stesso si può dire per il pellegrinaggio interiore dell’anima: il viaggio verso l’alto dell’energia e della coscienza nella spina dorsale si conclude nella perfetta immobilità della realizzazione del Sé.

Per divenire consapevoli delle energie interiori del corpo è necessario, in primo luogo, ritirare la mente dalla sua identificazione con il mondo dei sensi. Lo si può fare innanzitutto sedendosi dritti e immobili, con la spina dorsale eretta, lo sguardo rivolto verso l’alto con gli occhi semichiusi (l’indicazione di uno stato supercosciente, a metà strada tra quello conscio e subconscio), la mente focalizzata nel punto tra le sopracciglia. Quando il corpo è immobile, la consapevolezza del sottile flusso di energia contenuto in esso si risveglia.

Quanto a lungo bisognerebbe rimanere seduti in meditazione? Una buona regola è meditare finché si riesce a farlo con piacere, o con vivo interesse e attenzione. Non rimanere mai seduto per molte ore solo per mettere alla prova la tua resistenza. E non sedere a lungo se, così facendo, mediti distrattamente. Molto più importante della durata di una meditazione è la sua intensità. La distrazione, e quella che Paramhansa Yogananda ha definito come «tiepida

devozione», sono le maggiori barriere al progresso spirituale. Perfino cinque minuti di profonda meditazione sono preferibili al rimanere seduti per un'ora intera "nel silenzio", se tutto ciò che facciamo durante quell'ora è guardare l'orologio!

In realtà, è una buona pratica sedersi a meditare come se avessimo veramente solo cinque minuti. Fin dal momento in cui assumi la posizione della meditazione, entra immediatamente nelle tue pratiche spirituali. Metti risolutamente da parte ogni attaccamento all'irrequietezza. Rifiutati di muovere anche un solo muscolo. Disciplina corpo, mente ed emozioni, così da poterli offrire a Dio. Concentra tutto il tuo essere sul flusso ascendente della tua aspirazione.

Un'ora non è forse un tempo sufficientemente breve, in un'intera giornata, da dedicare a Dio? Che cosa accadrebbe se Lui si dimenticasse di te anche solo per un secondo? Gli sarebbe impossibile farlo, ovviamente, poiché tu sei inestricabilmente parte di Lui; ma se fosse possibile, tu cesseresti di esistere!

Pensa a quante ore dedichi al sonno ogni notte. La quantità solitamente consigliata è di otto ore, sebbene in realtà sia facile cavarsela anche dormendo meno. Altre otto ore, più o meno, le dedichi al lavoro. Questo ti lascia ancora otto ore per mangiare, parlare, fare acquisti, viaggiare e rilassarti. Da questo terzo segmento, non potresti mettere da parte una o due ore per Dio? E delle ore che trascorri nel sonno subconscio, non potresti dedicarne una o due all'assai più profondo riposo della supercoscienza?

Il sincero ricercatore spirituale dovrebbe creare l'abitudine di meditare almeno un'ora e mezzo al giorno: meglio ancora sarebbe la stessa quantità due volte al giorno. Questo consiglio, tuttavia, è rivolto specialmente a coloro che hanno già una profonda esperienza della meditazione. Per i principianti, di solito, è meglio meditare meno, cercando piuttosto di sviluppare con disciplina un'intensa concentrazione nei propri sforzi meditativi. Solo con la concentrazione interiore essi troveranno benefico meditare a lungo.

In ogni caso, lascia che il tuo gusto per la meditazione si sviluppi naturalmente. Non forzarlo mai. Più profondamente sentirai la gioia nella tua anima e più vorrai meditare per molte ore, senza che nessuno debba spingerti a farlo. Quando potrai meditare profondamente, ricordati questo: più è a lungo, meglio è. La mente, infatti, è come un bicchiere di acqua resa torbida dalle particelle di irrequietezza che vi galleggiano. Occorre tempo perché l'acqua torbida diventi limpida, via via che le particelle si depositano sul fondo.

C'è una curiosa convinzione ai nostri giorni, dovuta specialmente alla propaganda condotta in alcune chiese, che la meditazione porti all'assuefazione! Alcuni hanno addirittura paragonato la meditazione agli allucinogeni! La profonda meditazione, in realtà, è molto più piacevole di qualunque droga. In ogni caso, confondere la gioia dell'anima con le droghe che alterano la coscienza o con l'autoipnosi è assurdo. La meditazione è la strada che conduce fuori dalla schiavitù, non a essa!

Ci si chiede come si sviluppino certe concezioni errate. Forse iniziano perché la meditazione induce un temporaneo ritirarsi dai sensi. Se tutto ciò che le persone conoscono sono le loro impressioni sensoriali, allora possono presumere che il ritirarsi da quelle impressioni sia simile all'assuefazione prodotta dalla droga. Tuttavia, questo è proprio ciò che noi tutti facciamo, nel sonno! Le menti irrequiete, ovviamente, non si sentono a loro agio in presenza di persone tranquille; la coscienza mondana trova spesso irritante la calma.

In ogni caso, la verità è che la meditazione, calmando la mente e mettendo a tacere le richieste dell'ego, ci permette finalmente di sintonizzarci con la realtà a ogni livello. Inoltre, a differenza degli allucinogeni o delle esperienze subconscie, la meditazione aumenta l'autorità della persona sul mondo esterno. Dimostra così che lo stato supercosciente ci mette in contatto con una realtà più elevata.

Persino il neofita della meditazione scopre, dopo aver praticato, di poter avere rapporti migliori con gli altri e di essere maggiormente in grado di comprenderli e aiutarli. La meditazione intensifica perfino il piacere sensoriale! Dopo una profonda meditazione, il mondo sembra colmo di meraviglia e di gioia. I colori sembrano più belli, la musica più squisita. Ritornando alla consapevolezza esteriore, ci si sente molto più rigenerati che dopo un sonno lungo e profondo. Perfino il cibo che si mangia ha un gusto più delizioso! Tutte le cose appaiono vibranti di gioia ed entusiasmanti, in quanto manifestazioni del nostro stesso sé.

Per quanto riguarda la vita “pratica”, la mente di colui che medita regolarmente guadagna sempre più chiarezza e capacità di concentrazione. Egli riuscirà a trovare facilmente, spesso addirittura nell’arco di qualche minuto, la soluzione di problemi che per la maggior parte delle persone richiedono giorni o mesi per essere risolti.

Il primo passo verso l’unione divina è trascorrere un po’ di tempo ogni giorno da soli con Dio: «ritirati», come dice la Gita, con i pensieri sotto controllo e le passioni acquietate. Yogananda diceva spesso: «La solitudine è il prezzo della grandezza». È questo il pellegrinaggio interiore: il sentiero “stretto e tortuoso” verso la liberazione. Ecco dunque il significato nascosto delle parole di Giovanni Battista, citate da Isaia: «Raddrizzate la via del Signore» (Gv 1,23).²

La spina dorsale è la vera strada maestra del pellegrinaggio. È la strada della tua liberazione. Tienila sempre dritta, anche durante l’attività. Sforzati di dirigere l’energia del tuo corpo verso il cervello. Per aiutarti in questa direzione, canta sempre mentalmente a Dio.

--Tratto dal libro *La promessa dell’immortalità* – Capitolo 21, da Swami Kriyananda

L’autostrada della spina dorsale, Kriyananda

«Il sabato è stato fatto per l’uomo» disse Gesù «e non l’uomo per il sabato» (Mc 2,27). Tutti conoscono la storia: il sabato i discepoli avevano raccolto delle spighe di grano e i farisei li avevano criticati perché “lavoravano” nel giorno biblicamente assegnato al riposo. La risposta di Gesù è stata senza dubbio applicata a molte situazioni diverse, poiché significa anche che tutte le regole esistono principalmente per il bene dell’uomo, e non per soddisfare una richiesta di tipo più astratto. È probabile tuttavia che di rado, se non mai, quella storia sia stata portata fino alle sue conclusioni ultime. Nessuna parte dell’insegnamento di Cristo, infatti, si riferisce mai a realtà esterne, ma interiori: non a una qualche futura esistenza benedetta nei “regni celesti”, ma all’uomo interiore. Soprattutto, ogni regola della religione esiste per elevarci spiritualmente, non per soddisfare le richieste di Dio.

Ho già citato questo brano: «Il regno di Dio non viene in maniera che si possa osservare, né si dirà: “Eccolo qui” o: “Eccolo là”; poiché, ecco, il regno di Dio è dentro di voi» (Lc 17,20-21).¹ Ho anche affermato che ogni tradizione religiosa della Terra (per quanto io ne sappia) colloca il paradiso in qualche luogo situato “in alto” e l’inferno “in basso”. In termini cosmici questi concetti ovviamente non funzionano, perché ovunque ci troviamo sulla Terra, quello che a noi sembra giù è su per coloro che si trovano dall’altro lato (i quali, ovviamente, non camminano a testa in giù come si credeva un tempo), mentre quello che ci sembra su, per loro è giù. Le realtà del paradiso e dell’inferno si riferiscono universalmente, come nel caso del sabato, a realtà che esistono all’interno dell’uomo, e più precisamente all’orientamento dell’energia nel suo corpo.

Quello che eleva la nostra coscienza ci porta maggiore felicità interiore; quello che la spinge in basso riduce quella felicità, rendendoci addirittura infelici. È abitudine comune descrivere la felicità in modo quasi letterale, dicendo: «Mi sento su» o «Oggi mi sento al settimo cielo». Per contrasto, quando siamo infelici usiamo espressioni che descrivono un flusso discendente di energia e di coscienza: «Mi sento giù» o «Mi sento a terra» oppure «depresso».

Le verità cristiane devono quindi essere comprese soprattutto in relazione a realtà universali, anche se umane. Ogni vera Scrittura non si occupa tanto di astrazioni, quanto della verità per come influenza l'uomo stesso.

Esiste un libro che sostiene di essere una Scrittura; godeva di una certa popolarità quando ero giovane e viene tuttora letto (anche se forse non così tanto come allora). Si chiama Il libro di Urantia. Tratta di ogni tipo di presunti fenomeni, come le diverse categorie di angeli, e fornisce dettagliate descrizioni dei mondi astrali. Non l'ho letto fino in fondo e quindi non sono forse del tutto equanime nel mio giudizio. Sembra certamente contenere del materiale affascinante, soprattutto per coloro che sono interessati alla fantascienza, ma l'argomento non rientra affatto nel dominio dell'autentica Scrittura. Il messaggio di una vera Scrittura, e certamente quello di Gesù Cristo, è totalmente rivolto all'elevazione della coscienza e si concentra su ciò che può innalzare l'uomo verso Dio. Il messaggio di Cristo contiene anche un indispensabile monito contro ciò che potrebbe alienare l'uomo dal suo potenziale di Beatitudine Divina.

Quando la "madre dei figli di Zebedeo" si recò da Gesù con i propri figli e gli disse: «Di' che questi miei figli siedano uno alla tua destra e uno alla tua sinistra nel tuo regno», Gesù le rispose: «Voi non sapete quello che chiedete» (Mt 20,20-22). In verità, quella domanda era davvero sciocca.

Troppo a lungo le persone hanno immaginato Gesù e il Padre in paradiso, assisi su alti troni e circondati da una corte. La coscienza divina, tuttavia, è onnipresente. Pur non essendo riconosciuta, esiste già all'interno di ogni individuo, sia egli re, cortigiano o semplice cittadino. Il Divino è sottilmente presente in ogni lumaca che striscia e in ogni scarabeo che arranca lentamente, anzi, persino in ogni roccia! Di certo non è seduto comodamente su un trono, immobile per l'eternità!

Gesù, una volta, paragonò il regno dei cieli a un granello di senape (Mt 13,31). Qualcuno ha mai fatto il salto da questo pensiero di un granello di senape che germoglia e cresce verso l'alto, ai luminosi paradisi astrali? Se sì, è un salto che il mio piccolo cervello è incapace di fare. Ciò a cui Gesù si riferiva in quella parabola era, ancora una volta, il potenziale latente che ha l'uomo di elevare ed espandere spiritualmente la sua coscienza nell'unione con l'Onnipresente. Si raggiunge quell'espansione rimuovendo a uno a uno tutti i veli che ci avviluppano e che costituiscono le nostre limitazioni egoiche.

Gesù disse che era venuto per dare compimento alla legge e ai profeti (Mt 5,17). Da queste parole possiamo comprendere che le verità insegnate dagli antichi profeti erano implicite anche nei suoi insegnamenti.

Isaia dichiara: «La voce di uno che grida nel deserto: "Preparate la via dell'Eterno, raddrizzate nel deserto una strada per il nostro Dio.

«"Ogni valle sia colmata e ogni monte e colle siano abbassati, i luoghi tortuosi siano raddrizzati e i luoghi scabrosi appianati.

«"Allora la gloria dell'Eterno sarà rivelata e ogni carne la vedrà, perché la bocca dell'Eterno ha parlato"» (Is 40,3-5).2

La «strada per il nostro Dio» che Isaia dice deve essere «raddrizzata» è la spina dorsale. I «luoghi scabrosi» sono gli alti e bassi della dualità (dwaita), che sono appianati quando la coscienza umana riposa finalmente nel suo vero centro nel Sé interiore.

Qui, ancora una volta, la comprensione comune si eleva al di sopra della credenza comune. In altre parole, tutti sanno che una spina dorsale dritta indica qualcuno che è retto, onesto, e che possiede ideali nobili ed elevati. Al contrario, chi è privo di forza di volontà è comunemente descritto come "privo di spina dorsale". In inglese, ad esempio, una persona disonesta è chiamata crooked, "storta", il che suggerisce l'immagine di qualcuno la cui spina

dorsale è lungi dall'essere dritta. Pochi, sfortunatamente, sono consapevoli dell'importanza di una spina dorsale dritta per il loro sviluppo spirituale.

Dal punto di vista fisico, una cosa è ovvia: se la spina dorsale è piegata è più difficile colmare i polmoni di aria e quindi respirare correttamente. Per quanto riguarda la mente o l'atteggiamento, una spina dorsale dritta indica coraggio. Lo scoraggiamento, invece, o la mancanza di una forte volontà, si riflettono immediatamente in una spina dorsale curva. Parlando quindi da un punto di vista spirituale, si può facilmente comprendere come una spina dorsale dritta sia importante per far salire verso l'alto l'energia del corpo. Una spina dorsale piegata sta a indicare un flusso discendente di energia e di consapevolezza.

Quando l'energia è concentrata in particolare nel cuore – vale a dire soprattutto in quella regione della spina dorsale che è situata dietro il cuore – significa che i sentimenti o le emozioni sono profondamente interessati. Il sentimento può essere evocato spontaneamente dal proprio intimo, oppure nascere da una reazione interiore a qualche avvenimento esterno. Tutte le emozioni indicano almeno in parte dei sentimenti agitati. Solo il sentimento calmo porta la vera percezione intuitiva.

Quando la qualità del sentimento è diretta verso l'alto, in particolare verso il “centro cristico” tra le sopracciglia, si sviluppa un forte anelito di amore per Dio.

Quando poi l'energia – specialmente grazie a uno sforzo deliberato – è concentrata nell'area della spina dorsale dietro la gola, ne risulta uno stato di calma e una sensazione di espansione interiore.

L'energia concentrata nel midollo allungato deve essere lasciata fluire in avanti verso il polo positivo del midollo allungato, situato nella parte frontale del cervello, tra le sopracciglia, nel punto chiamato “centro cristico”. Se, invece, quel flusso di energia diretto verso l'alto è bloccato nel midollo allungato, l'individuo si focalizza ancor più sull'importanza del proprio ego. (Per questo motivo si dice che gli egocentrici guardino gli altri dall'alto in basso: la concentrazione dell'energia nel midollo allungato crea una tensione in quell'area e tira indietro la testa.)

L'energia concentrata nei centri inferiori della spina dorsale attira la mente in basso, verso l'attaccamento alla materia.

Anche i gesti della danza suggeriscono diversi stati mentali. I movimenti sinuosi, ad esempio, e in particolare quelli delle anche, evocano il desiderio sessuale o un tentativo di seduzione sessuale. I movimenti forti delle gambe e dei piedi esprimono un forte attaccamento alla terra. Movimenti graziosi e verso l'alto delle braccia fanno pensare a una coscienza più elevata e spirituale. I movimenti della testa indicano una varietà di atteggiamenti, gentili, elevati o arroganti. L'arroganza si rivela attraverso quel tipo di movimenti in cui le persone scuotono la testa all'indietro, o con forza da un lato all'altro. Si vede spesso questo tipo di gesto, ad esempio, nei cantanti “pop”. I movimenti che portano la testa all'indietro indicano anche, ovviamente, disprezzo. Al contrario, inclinare la testa in avanti in una posizione che ricorda l'umile inchino indica un rilascio della tensione nella parte posteriore e superiore del collo, il che significa offrire la propria coscienza in avanti verso il centro cristico o in alto a Dio, oppure offrire generosamente il proprio rispetto agli altri.

«Mi trovai nello Spirito nel giorno del Signore» dice l'Apocalisse «e udii dietro a me una forte voce, come di una tromba, che diceva: “Io sono l'Alfa e l'Omega, il primo e l'ultimo, e ciò che tu vedi scrivilo in un libro e mandalo alle sette chiese che sono in Asia”» (Ap 1,10-11).³

Paramhansa Yogananda ha spiegato che la «forte voce» è il possente suono dell'AUM. Le «sette chiese» indicano – “per coloro che hanno orecchie per intendere” – una realtà interiore, non esterna, cioè i centri nella spina dorsale. L'intera Apocalisse non è un libro di profezie

riguardanti il futuro, a meno che il futuro non venga inteso come un riferimento alla futura illuminazione interiore dell'uomo. Il passo precedente continua dicendo:

«Io mi voltai per vedere la voce che aveva parlato con me. E, come mi fui voltato, vidi sette candelabri d'oro» (Ap 1,12). Che cosa intendeva San Giovanni il Divino con «mi voltai»? Una spiegazione di questa espressione potrebbe essere che Giovanni voltò il capo per vedere che cosa ci fosse dietro di lui. Un altro significato – quello reale – è che Giovanni si “rivolse all'interno”. Normalmente, l'energia dell'uomo fluisce verso l'esterno nel corpo e da lì, attraverso i cinque sensi, nel mondo circostante. Volgere la propria energia all'indietro significa quindi invertirne la direzione dirigendola verso l'interno: ritrarla dall'esterno del corpo nella profonda meditazione.

Una voce, ovviamente, non è un qualcosa che si “vede”. Probabilmente l'affermazione originale era che Giovanni percepì, e non vide, la voce, che era il grande suono interiore dell'AUM. È possibile udire e vedere (in entrambi i casi “percepire”) i sottili centri spinali. Quello più alto di tutti è localizzato sopra la spina dorsale, sulla sommità del capo. I centri spirituali, quindi, sono sette. Il brano continua dicendo:

«E, in mezzo ai sette candelabri, uno simile a un Figlio d'uomo, vestito d'una veste lunga fino ai piedi e cinto d'una cintura d'oro al petto.

«Il suo capo e i suoi capelli erano bianchi come bianca lana, come neve, e i suoi occhi somigliavano ad una fiamma di fuoco.

«I suoi piedi erano simili a bronzo lucente, come se fossero stati arroventati in una fornace e la sua voce era come il fragore di molte acque.

«Egli aveva nella sua mano destra sette stelle e dalla sua bocca usciva una spada a due tagli, acuta, e il suo aspetto era come il sole che risplende nella sua forza.

«Quando lo vidi, caddi ai suoi piedi come morto» (Ap 1,13-17). La Scrittura prosegue parlando delle benedizioni provenienti da questa esperienza.

«Caddi ai suoi piedi come morto». Queste parole, ha spiegato Yogananda, hanno un significato sottile. Indicano lo stato di profonda estasi interiore, quando la propria energia è completamente ritirata dai sensi e dal corpo, rendendo l'anima libera di spiccare il volo nell'Infinito. In questo contesto, Yogananda citava spesso le parole di San Paolo: «Io muoio ogni giorno» (1 Cor 15,31).⁴ Molti Santi cristiani sono stati visti, in meditazione, in uno stato di interiorità così profondo che il loro corpo appariva “come morto”.

Il «Figlio d'uomo» non si riferisce a Gesù il Figlio di Dio, ma alla forma umana dello stesso Giovanni (il figlio dell'uomo) nel suo corpo astrale, molto simile al corpo fisico (sebbene quest'ultimo sia una replica del corpo astrale e non viceversa).

«Il suo capo e i suoi capelli erano bianchi come bianca lana, come neve, e i suoi occhi somigliavano ad una fiamma di fuoco». Anche queste sono descrizioni del corpo astrale. Il centro più alto, situato sulla sommità del capo, negli insegnamenti dello yoga è chiamato sahasrara o “loto dai mille raggi”. È descritto in questo modo perché raggi di luce si irradiano da quel punto in tutte le direzioni. L'Apocalisse definisce «bianco come bianca lana, come neve» quel “chakra della corona”, poiché da quel centro supremo emana la purissima luce del corpo astrale.

«I suoi occhi somigliavano ad una fiamma di fuoco». Ciò era dovuto al fatto che una grande energia fluisce attraverso gli occhi. La qualità di quell'energia dipende dai pensieri e dai sentimenti che la animano.

I piedi sono descritti come «simili a bronzo lucente, come se fossero stati arroventati in una fornace», perché nel corpo astrale l'energia più bassa – e quindi (relativamente parlando) più fioca – emana dai piedi.

I «sette candelabri d'oro» e le «sette stelle» indicano i centri spinali, incluso l'occhio spirituale, o il riflesso del midollo allungato chiamato in sanscrito *agya chakra*. Il vero settimo centro nel corpo è situato sulla cima della testa, nel *sahasrara*. Questo centro, tuttavia, può essere raggiunto solo aprendo e attraversando l'occhio spirituale. Fino a quel momento l'occhio spirituale assolve un doppio compito, nella sua funzione di polo positivo del midollo allungato e di centro più alto. Per questo motivo ho indicato provvisoriamente come settimo centro non il *sahasrara*, ma l'occhio spirituale.

«E dalla sua bocca usciva una spada a due tagli». Da ogni *chakra*, raggi di energia fluiscono all'esterno per portare nutrimento alle corrispondenti parti del corpo. «Dalla sua bocca» è un riferimento non alla bocca fisica, ma al midollo allungato o *agya chakra*. Nel corpo fisico la bocca assume il cibo fisico. Il corpo astrale, tuttavia, vive principalmente di energia, la quale viene attinta attraverso il centro midollare. I due raggi che “escono” dal midollo allungato si muovono da quel centro nel corpo, non fuori dal corpo. Questi due raggi rappresentano le *nadi ida* e *pingala*, così come sono conosciute in sanscrito: canali nervosi, in altre parole, che corrono lungo tutta la spina dorsale astrale. (Nei pesci si vedono questi due nervi ai lati dell'intera spina dorsale.) Questi canali nervosi rappresentano realtà centrali del corpo e producono l'impulso di inalare, senza il quale non sentiremmo il desiderio di respirare. La causa sottile dell'inspirazione è un flusso ascendente di energia che attraversa *ida* nella spina dorsale astrale. Allo stesso modo, la causa sottile dell'espiazione è un flusso discendente attraverso *pingala*.

L'energia che fluisce verso l'alto e verso il basso, attraverso i canali nervosi *ida* e *pingala*, è associata alle nostre reazioni emotive al mondo intorno a noi: verso l'alto, quando le reazioni sono positive; verso il basso, quando sono negative. (Questa, come ho indicato in precedenza, è una esperienza umana comune. Quando qualcosa ci fa sentire bene, tendiamo a inspirare e anche a sederci più dritti. Quando invece ci sentiamo male, di solito sospiriamo e ci accasciamo in avanti come se fossimo riluttanti a fare un altro respiro profondo.)

Quando un bambino nasce, emette il primo vagito (per la delusione, dice Yogananda, di dover affrontare ancora una volta la materia!). Prima di poter fare quel primo vagito, tuttavia, deve inspirare. Al momento della morte, invece, l'ultima azione che l'uomo compie è una prolungata espiazione.

Nella più alta tecnica dello yoga, conosciuta come *Kriya Yoga*, l'energia nella spina dorsale deve essere magnetizzata, dapprima controllando intenzionalmente il flusso di energia nei due canali nervosi superficiali (*ida* e *pingala*), poi neutralizzando quel flusso superficiale nell'assenza di respiro. Allora la completa immobilità interiore del corpo fa sì che l'energia si ritiri nella spina dorsale centrale, o profonda.

La spina dorsale profonda contiene tre canali di energia concentrici, che è necessario attraversare uno dopo l'altro. Essi corrispondono all'anello di luce dorata, al campo blu circolare al suo interno e alla stella argentea a cinque punte nel centro, che tutti insieme formano l'occhio spirituale.

«Beato l'uomo che mi ascolta, vegliando ogni giorno alle mie porte, e custodendo gli stipiti delle mie porte» (Prv 8,34).⁵ Gli «stipiti delle mie porte» sono i centri spirituali della spina dorsale, attraverso i quali l'energia deve essere diretta verso l'alto per raggiungere l'illuminazione. «Mi ascolta» significa ascoltare l'AUM, ma anche i suoni che emanano da ciascuno dei *chakra* (i quali sono tuttavia secondari rispetto all'AUM.)

Anche percepiti come suoni del mondo fisico, che non sono altro che le loro imitazioni, questi suoni possono essere elettrizzanti. Il suono di un tamburo (o in alternativa un suono simile al ronzio di un'ape) emana dal centro più basso (coccigeo), quando quest'ultimo è stimolato.

Il suono di un flauto (o in alternativa un suono simile a quello dei grilli o allo sciabordio di un ruscello) emana dalla stimolazione del secondo centro (sacrale).

Il suono di corde d'arpa pizzicate, o di un qualsiasi strumento a corda allorché viene pizzicato, indica che il terzo centro (lombare) è stato stimolato.

Il profondo suono di un gong segue la stimolazione del centro del cuore, o dorsale.

Un suono simile a quello del vento tra le cime dei pini indica che l'energia è concentrata nel centro cervicale, all'altezza della gola.

Infine, una sinfonia di tutti i suoni (il possente AUM) giunge quando l'energia è profondamente concentrata in agya chakra, o midollo allungato, e nel polo positivo di quel chakra, l'occhio spirituale.

«Vegliando ogni giorno alle mie porte» significa meditare sui chakra. Nella meditazione, prova a cantare mentalmente AUM in ogni chakra (tre volte per ognuno è un buon numero), cercando di vedere la luce che emana da ognuno di essi. Cantare AUM nei chakra stimola il flusso ascendente dell'energia attraverso di essi, verso il cervello.

La «veste lunga fino ai piedi» indica ciò che è conosciuto come aura, una luce che circonda il corpo astrale.

La cintura («cinto d'una cintura d'oro al petto») è quell'energia d'amore che abbonda intorno alla regione del cuore.

«Quando l'avversario [Satana] verrà come una fiumana, lo Spirito dell'Eterno alzerà contro di lui una bandiera» (Is 59,19).⁶ La bandiera è la spina dorsale, che deve essere alzata «contro di lui», raddrizzando la colonna vertebrale e permettendo così all'energia di fluire in alto fino al cervello.

«In Eden, giardino di Dio ... Io ti posi sul monte santo di Dio e camminavi in mezzo a pietre di fuoco» (Ez 28,13-14). Il «monte santo di Dio» è ciò che i mistici cristiani hanno chiamato «Monte Carmelo», simbolo per loro della vetta della realizzazione spirituale. Le «pietre di fuoco» sono i chakra, ognuno splendente della sua luce particolare.

Che cosa significano, infine, quelle parole: «In Eden, giardino di Dio»? Molti studiosi cristiani hanno fatto grandi sforzi per stabilire in che parte del mondo potesse trovarsi il giardino dell'Eden. Quel luogo, in realtà, è dentro ognuno di noi! Scopriamo l'Eden quando la nostra coscienza diventa pienamente centrata nell'occhio spirituale.

Adamo ed Eva caddero spiritualmente perché avevano ceduto agli inganni del «serpente» e furono quindi «cacciati» dal giardino dell'Eden. Il serpente qui significa in modo particolare (come spiegheremo in seguito) la tentazione a indulgere nell'istintivo desiderio creativo di procreazione e godimento sessuale. (Non è interessante come tutte le danze sinuose, che suggeriscono il movimento di un serpente, siano specialmente associate alla tentazione sessuale?)

Parleremo maggiormente di questo nel prossimo capitolo.

Ritorniamo ora, per concludere il capitolo, all'ammonimento di Cristo, a cui ho accennato in precedenza: «Vi è maggiore benedizione nel dare che nel ricevere!» (citato da San Paolo negli Atti 20,35).⁷

Quando facciamo un dono agli altri porgendolo dal nostro cuore, i gesti stessi che accompagnano quel dono, così come il nostro flusso di energia, sono rivolti all'esterno ed

espandono il sé. Donare agli altri è un atto benedetto, perché ci dà più “beatitudine”. Ci rende più felici perché espande la nostra identità, fino a includere nel nostro benessere anche quello degli altri.

È vero anche il contrario: quando teniamo stretti a noi i nostri sentimenti, quasi premendoli contro il petto, diventiamo più infelici, perché così facendo restringiamo la nostra identità.

Esiste, però, anche un altro aspetto del donare. Donandoci agli altri noi espandiamo la nostra identità, tuttavia quell’azione non può liberarci completamente dall’identità con l’ego. Le qualità sattwiche, che ci nobilitano, espandono la nostra empatia, ma di per sé non bastano per portarci la liberazione dell’anima.

Per liberarci completamente dal coinvolgimento con l’ego, il nostro “donare” deve anche (e principalmente) essere rivolto verso l’alto, a Dio, e non solo verso l’esterno, agli altri.

Quando l’energia del cuore è offerta in alto nella spina dorsale e, libera di fluire attraverso il midollo allungato (anziché rimanervi bloccata), può raggiungere l’occhio spirituale nella fronte, il senso dell’ego, che è centrato nel midollo allungato, viene liberato e spiritualizzato, divenendo coscienza dell’anima.

Anche dal punto di vista medico esiste un collegamento tra il cuore e il midollo allungato, poiché il midollo allungato controlla il ritmo del battito cardiaco. Dal punto di vista spirituale, quando i sentimenti (concentrati nella regione del cuore) diventano leggeri ed “eterei”, la loro energia si eleva naturalmente verso l’alto. Anche il midollo allungato in questo caso diventa “leggero”, poiché, ricevendo quel flusso ascendente di energia, lascia fluire l’energia in avanti, verso l’occhio spirituale.

Al contrario, quando i sentimenti del cuore si fanno pesanti, esercitano un’attrazione verso il basso anche sull’ego nel midollo allungato, facendo scendere la nostra identità cosciente fino ai centri spinali inferiori. Così, i sentimenti pesanti abbassano la coscienza.

Il nostro dovere, se amiamo Dio e gli insegnamenti di Suo figlio Gesù Cristo, o semplicemente se desideriamo la nostra vera felicità, è di portare in alto i sentimenti e l’energia del nostro cuore, verso quel regno di Dio che, come ha dichiarato Gesù, è “dentro” di noi.

--Tratto dal libro *Le rivelazioni di Cristo* – Capitolo 17, da Swami Kriyananda

Lezione sulla Reincarnazione, Yogananda

La parola “reincarnazione” significa palingenesi o trasmigrazione delle anime, rinascita e così via. Reincarnazione significa che la vera immagine dello Spirito, l’anima immortale, essendo superiore al corpo deperibile, sopravvive e passa in un altro corpo per portare avanti l’adempimento del proprio destino e il realizzarsi degli effetti di quelle azioni compiute in passato che sono trattenute nei corpi sottili e che accompagnano l’anima nel passaggio da un corpo all’altro.

La necessità della reincarnazione

Il corpo è la dimora e l’anima è l’inquilino: la casa di carne perisce mentre l’anima, essendo l’immagine dello Spirito, non perisce mai. Questo è il motivo per cui Gesù disse: “Io (l’anima individualizzata) e mio Padre (Spirito Onnipotente) siamo una cosa sola”. Quando il corpo muore l’anima deve migrare da qualche altra parte per avere riparo, e a causa dell’intimo contatto con il corpo sviluppa imperfetti desideri fisici. Questi attaccamenti alla materia si attaccano all’anima disincarnata e le impediscono di tornare allo Spirito, così l’anima non può fare altro se non tornare nella mortale scuola della vita per superare le proprie imperfezioni.

Quando un bambino non viene promosso deve ripetere l'anno scolastico fino a che non supera gli esami; allo stesso modo l'anima che non supera le proprie imperfezioni mentre si trova alla scuola dei mortali deve tornare per molte incarnazioni fino a che non porta alla luce la sua natura spirituale nascosta. L'anima immortale deve vincere molti premi per la sopportazione, l'autocontrollo, il distacco, la moralità, la calma e la spiritualità prima di diplomarsi, e deve superare tutti gli esami nella scuola terrena per poter essere pronta per il paradiso.

Le piccole anime immortali vengono inviate al cinema della Vita per interpretare dei film o per guardarli – sia le tragedie che le commedie – con tranquilla equanimità. Quando queste anime tornano a Dio dicendo: “Padre, mi sono divertita interpretando i ruoli e guardando i Tuoi film terreni, ma non desidero più tale divertimento evanescente”, allora non saranno più obbligate dai desideri materiali a tornare sulla terra.

Le cause della reincarnazione

Dio ha inviato sulla terra anime perfette affinché si comportassero da immortali – calme, felici e prive di desiderio – e guardassero o interpretassero le rappresentazioni terrene. Durante tali attività mondane però, a causa di un comportamento dettato dall'ignoranza, le anime hanno sviluppato degli attaccamenti nel dramma intricato della vita terrena. Se questi desideri non vengono eliminati prima della morte, l'anima deve tornare in un altro corpo nella stessa rappresentazione che ha lasciato, al fine di superare i desideri precedentemente provati. Se muori con il desiderio di possedere una Rolls-Royce non andrai in paradiso, dove le anime non hanno bisogno di automobili; dovrai invece tornare sulla terra dove ti sarà possibile realizzare tale desiderio. Anche il desiderio terreno più alto è limitativo se paragonato al Regno Eterno del Cosmo, che viene dimenticato a causa della concentrazione sulle piccole cose.

Come prevenire la reincarnazione

Se le piccole anime figlie di Dio vengono sulla Terra e fanno il possibile per piacere a Dio anziché soddisfare le voglie dell'ego saranno libere dalla necessità di reincarnarsi. Pertanto, un modo semplice per ricordarsi di questo è pensare nel seguente modo mentre si compiono svariate azioni: quando mangi, pensa” Non mangio per avidità ma per mantenere il Tuo tempio di consapevolezza e per compiacerTi, poiché Tu mi hai dato lo stimolo della fame”. Oppure: “Guadagno per far fronte alla responsabilità che mi è stata data dal cielo di mantenere me stesso e gli altri”. “Penso, voglio e sono felice di compiacere solo Te”.

Lavorare per Dio è bello e divinamente personale; lavorare per l'ego è accecante ed egoisticamente personale, inoltre crea infelicità. Compi pertanto tutte le buone azioni per Dio e non per te stesso: in questo modo la responsabilità delle azioni e il loro risultato non toccheranno l'anima, e questa attitudine mentale reciderà i legami dell'attaccamento, che trattengono l'anima ancorata alla terra. Se mangi, lavori, pensi, giochi, mediti e godi la vera felicità terrena per piacere a Dio e non a te stesso sei sempre pronto per rimanere o andartene senza sofferenza o attaccamento, assecondando il volere divino. Non dovrai tornare per forza sulla Terra, mentre le anime che sviluppano attaccamenti terreni dovranno continuare a tornare sulla scia delle loro azioni.

Come lavorare senza attaccamento

Ogni azione compiuta per piacere a Dio non lascia attaccamenti; per esempio, se mangi una torta di fragole o fai soldi per compiacere Dio, o con la consapevolezza di compiacerLo, non porterai con te il desiderio quando morirai; se invece agisci con avidità o con bramosia di guadagnare per te stesso ed improvvisamente muori senza aver ottenuto ciò che volevi, dovrai

tornare sulla Terra per portare a compimento il tuo desiderio. Questo non significa che non devi avere ambizione: la persona pigra e negligente non ha l'ambizione di compiacere Dio facendo buone azioni sulla terra, così è costretta a tornare fino a che non impara a lavorare con lo scopo di far piacere a Dio. L'egoista che lavora solo per se stesso è vittima di un'intricata rete di desideri dalla quale riesce a uscire solo dopo svariate incarnazioni. Non essere pigro o distratto e nemmeno egoisticamente ambizioso; dovresti essere divinamente ambizioso e lavorare sulla Terra con il giusto atteggiamento mentale, così come il Regista Divino desidera che tu faccia.

Lasciare il mondo per andare a meditare nella foresta è una scelta estrema, perché i tuoi desideri terreni ti seguono ovunque; vivere nel mondo senza appartenervi, o meglio godere del mondo con la pura gioia divina porta felicità duratura. Allora tutto ciò che fai è cosa buona. Lasciare il mondo senza alcun desiderio di conquista è agire da ipocriti, e vivere nel mondo senza una preparazione porta ad immischiarsi negli affari mondani. Agire nel mondo per piacere a Dio è l'ideale più elevato, come dice la scrittura induista Bhagavad Gita, i cui insegnamenti sono compatibili sia con la vita orientale che con quella occidentale. Se ce ne andiamo nella foresta e viviamo senza strutture igieniche moriremo di malattia, se viviamo nel mondo senza pace moriremo di preoccupazione. Ma con Dio nel cuore, lascia che il tuo viso sorrida e che le tue mani lavorino solo per la Verità.

La reincarnazione dev'essere evitata

Essendo noi immortali figli di Dio non dobbiamo essere obbligati dai frutti delle nostre azioni malvagie a prendere stabile e indesiderata dimora sulla Terra. La nostra casa è l'onnipresente ed eternamente benedetto Regno di Dio, dove non ci sono né malattie né dolore; non è il caravanserraglio di questa terra, dove veniamo solo per un breve intrattenimento. Dobbiamo tornare a casa quando ne abbiamo avuto abbastanza di questo gioco mondano.

La reincarnazione è stata causata dalla forza satanica che ha instillato nelle anime errati desideri di attaccamento invece di concedere loro una realizzazione soddisfacente, creando in loro il desiderio di lasciare il felice Regno di Dio per tornare sulla terra, il luogo delle false speranze, della miseria, della disillusione, della privazione e dell'ignoranza.

Le anime amano la prigione corporea come dei criminali che rimangono in carcere e non vogliono abbandonarlo

La reincarnazione spedisce le anime immortali fuori dal Regno dell'Onnipresenza nella piccola prigione corporea infestata dalla malattia, dagli acciacchi e dalla miseria, ma così come i carcerati si abituano al carcere e non vogliono abbandonarlo al termine della loro permanenza, anche le anime onnipresenti si affezionano talmente al loro corpo che odiano lasciarlo, anche quando la loro vita finisce.

La reincarnazione va bene quando consente ad anime libere come Gesù, Krishna e il nostro grande guru precettore Babaji di visitare il carcere terreno per liberare le anime prigioniere e riportarle al loro Regno di felicità eterna.

Le autorità in merito alla reincarnazione

Duecento milioni di indù, cinquecento milioni di cinesi, milioni di giapponesi, Pitagora, il poeta Emerson, uomini d'affari come Henry Ford e altri di altre nazionalità credono nella reincarnazione. Scienziati famosi in tutto il mondo come Thomas Edison e Luther Burbank credevano nella reincarnazione. I Maestri induisti e Gesù conoscevano la reincarnazione.

In Matteo, capitolo 17:12-13, Gesù dice: “Ma io vi dico che Elia è già venuto e non l’hanno riconosciuto. Allora i discepoli compresero che stava parlando di Giovanni Battista”.

Nelle parole di Gesù troviamo chiaramente enunciata la legge della reincarnazione. Il profeta Elia aveva un corpo e un’anima; quando il suo corpo morì, l’anima tornò in paradiso oppure si incarnò nuovamente, fino ad entrare nel corpo di Giovanni Battista. Cos’altro potrebbero significare quelle parole, se non che il profeta Elia era rinato come Giovanni Battista?

Rivelazione, capitolo 3:12 “Colui che vincerà diventerà un pilastro nel Tempio del mio Dio e non dovrà più uscire”.

Colui che sconfigge i desideri del corpo diventerà un’anima stabile (pilastro) nella dimora di Dio e non dovrà più tornare sulla terra per soddisfare i desideri terreni.

Rivelazione, capitolo 2:7 “A colui che vincerà darò da mangiare dall’albero della vita, che sta nel centro del paradiso di Dio”.

Colui che vincerà sui desideri del corpo non tornerà sulla terra a mangiare gli agro-dolci frutti terreni, ma potrà godere della presenza di Dio, o “Albero della Vita”, sempre presente nel paradiso della sempiterna e divina felicità.

La più sacra scrittura degli induisti, la Bhagavad Gita, dice: “Io, lo Spirito, mi reincarno in continuazione per levare gli oppressori e redimere i virtuosi”.

Come un uomo abbandona un indumento logoro per indossarne uno nuovo così l’anima lascia un corpo consunto per trovare una nuova dimora fatta di carne.

Isaac Newton, Galileo e Giulio Verne predissero molte verità. Galileo fu punito con la morte per aver saputo e insegnato che la terra è rotonda, in un periodo in cui la gente era convinta che fosse piatta.

Gesù, l’autore della Bhagavad Gita e altri saggi hanno scoperto la verità a proposito della reincarnazione; quando milioni di persone non comprendono una verità devono dipendere dall’autorevole insegnamento di super figli divini come Gesù.

Cosa si reincarna

Il corpo astrale, composto da 19 elementi e dai desideri non soddisfatti delle vite precedenti, si reincarna in un nuovo corpo. Il corpo fisico è composto da 16 elementi che si possono trovare ovunque: quando è morto il tuo corpo vale solo per il 98% degli elementi chimici che lo compongono. All’interno di questo corpo se ne nascondono altri due: il corpo astrale composto da 19 elementi e il corpo spirituale causale composto da 35 elementi.

Se mettiamo dell’acqua salata in un contenitore e lo chiudiamo, quindi lo poniamo in un altro contenitore più grande e lo chiudiamo, e infine poniamo entrambi i contenitori in un terzo più grande ancora e lo chiudiamo lasciandolo andare nell’oceano, l’acqua salata nel primo contenitore non può mischiarsi con quella che sta fuori. Anche se i contenitori interni si rompono la divisione permane: tutti e tre i contenitori devono essere rotti per consentire all’acqua di mischiarsi con l’oceano. Allo stesso modo il corpo fisico ha quello astrale e quello causale all’interno, dove l’anima è imprigionata e sigillata con l’ignoranza.

Questo è il motivo per cui, quando il corpo fisico muore, l’anima non viene liberata: può trovare la libertà solo quando il sigillo dell’ignoranza degli altri due corpi viene rimosso e le consente di mischiarsi con l’oceano dello Spirito. E’ a causa di questo sigillo che l’anima non può entrare in contatto con lo Spirito, così come le chiusure dei contenitori impediscono all’acqua salata di mischiarsi con l’oceano. Così come quando ci vestiamo indossiamo tre strati

di vestiti, intimo, abito e soprabito, allo stesso modo l'anima, quando il corpo fisico muore, perde solamente il soprabito.

1. Il corpo fisico è composto da 16 elementi: ferro, fosforo, cloruro, sodio, iodio, potassio e così via. E' formato da tessuti e cellule e contiene sentimento, volontà, ego, anima e altre cose.

2. Il corpo astrale è composto da 19 elementi: la mente sensoria ricevente, la facoltà discriminante dell'intelligenza, il sentimento, l'ego (pseudo anima) o la consapevolezza dell'anima come corpo, le cinque forze vitali elettriche che aiutano nel processo di cristallizzazione (costruzione della carne), le funzioni metabolica, circolatoria, espulsiva e assimilatrice. Se la corrente cristallizzante nel corpo rifiuta di funzionare in modo adeguato insorge la tubercolosi; se la corrente circolatoria non funziona bene si ha il prevalere della condizione anemica che intacca i sensi sottili nei dieci organi di sensibilità e azione, il potere degli occhi, i sensi di udito, gusto, olfatto e tatto, la mobilità di mani e piedi, la parola, i muscoli genitali e rettali.

Il corpo è come un cocchio trainato da dieci cavalli

L'ego è l'auriga, il corpo è il cocchio, l'intelligenza è il conducente, la mente costituisce le redini, i cinque sensi sono i dieci cavalli.

Il corpo causale consiste dei semi di idee che corrispondono ai 16 elementi del corpo fisico e ai 19 elementi del corpo astrale. Dio li ha differenziati e li ha dotati di caratteristiche distintive prima di creare i 35 elementi: questo significa che Dio ha dovuto innanzitutto creare tutti gli elementi del corpo fisico e di quello astrale nel pensiero. Tutti gli elementi creati nel pensiero sono stati condensati in vibrazioni fisiche e astrali; prima di creare il ferro, il sentimento o il pensiero Dio li ha dovuti concepire nella Sua mente. In un sogno, la differenza tra una roccia e un pensiero sta semplicemente nella diversità di formulazione dell'idea.

Sebbene il corpo fisico venga distrutto alla morte, può essere ricreato dai desideri terreni.

Come liberare l'anima dai tre corpi

Innanzitutto distruggi i desideri terreni, quindi medita per imparare a sottrarre la tua anima ai legami dei tre corpi e liberarla nell'oceano dello Spirito. Se riesci a fare questo con l'aiuto del tuo precettore mentre sei in vita, sarai in grado di rifarlo quando il tuo corpo fisico morirà.

I motivi della reincarnazione

I bambini che muoiono presto devono aver vissuto precedentemente delle vite brevi: se trasgredisci le leggi della salute mangiando troppo è possibile che tu possa rinascere con problemi di stomaco, che potrebbero portarti ad una morte precoce. Alla terza incarnazione potresti rinascere con la tendenza ad eccedere nel cibo, ma vivresti abbastanza a lungo da avere la possibilità di superare l'ingordigia.

L'eugenetica non spiega la giustizia divina. Se Dio ci ha creati tutti a Sua immagine e avessimo solo una vita da vivere, perché mai darebbe a qualcuno un cervello meraviglioso e un corpo in salute e a qualcun altro un cervello poco acuto, un corpo malato e la povertà? L'eugenetica sostiene solamente che si nasce intelligenti o stupidi a seconda dei genitori che si ha.

La reincarnazione si basa sulla legge dell'azione

I bambini che muoiono quando sono ancora nel grembo della madre sono generalmente casi suicidi: hanno disprezzato la vita precedente e nel processo di rinascita emanano ancora spasmi di repulsione, che portano il feto alla morte.

Coloro che hanno ottenuto ricchezza, salute, prosperità, saggezza o spiritualità nelle vite passate nascono con una serie di vantaggi; allo stesso modo coloro che con la loro negligenza hanno creato malattia, povertà e ignoranza nelle vite precedenti nascono nelle stesse condizioni.

Questa legge dell'azione, che ci fa raccogliere ciò che abbiamo seminato nelle vite precedenti, è una legge giusta: toglie a Dio l'accusa di creare capricciosamente cervelli sani e cervelli malati. Questa legge dell'azione spiega le apparenti ingiustizie tra gli esseri umani a partire dalla nascita, dà inoltre speranza a tutti: il peccatore non è tale perché i genitori gli hanno fornito un cervello incline a peccare, ma perché ha creato questa condizione nella vita passata ed ha pertanto scelto genitori peccatori.

I medici direbbero che John ha ereditato la pazzia dal padre pazzo, il metafisico direbbe che John in questa vita ha attirato un padre pazzo perché la sua anima portava con sé la tendenza alla pazzia dalla vita precedente. Questa dottrina pone fiducia nella giustizia e nella saggezza delle leggi divine che operano nelle vite degli uomini.

Se una persona vive cento anni ha il tempo per lottare contro il male e migliorare, ma se un bambino muore a cinque anni non ha il tempo di usare la ragione e la libertà di scelta che gli sono stati dati per vincere la battaglia della vita. Questo bambino muore a causa di una sua trasgressione precedente e deve rinascere più volte nelle varie scuole di vita fino a che si comporta in modo corretto.

Le ragioni principali per cui le persone sono soggette a cattiva salute o hanno tendenze buone o cattive sono spiegabili in modo soddisfacente solo se si va a cercare nelle loro vite passate. Per cento anni di peccati non si può andare incontro ad una punizione eterna; che punizione verrebbe data a coloro che hanno vissuto vite in parte buone e in parte cattive? Non si può dividere un corpo astrale per inviarne parte in paradiso e parte nell'Ade.

Raccogliamo ciò che abbiamo seminato, per cui tutti i nostri mali non sono dovuti ai nostri genitori o nonni, ma ai nostri peccati commessi in questa vita o in vite precedenti. Comunque non peccheremo mai tanto da meritarcene un'Ade eterna. Il peccato è un parassita, la nostra essenza è l'anima perfetta: per poter lavorare sul peccato l'anima deve venire sulla terra, e dopo aver sistemato le pendenze diventa libera di tornare a Dio.

Le anime che raggiungono la perfezione non devono tornare mai più sulla terra. Se tutti i bambini vanno in paradiso quando muoiono, perché non affogarli e risparmiarli la lotta dell'esistenza? Un bandito, quando muore, non diventa un angelo solo grazie alla morte: coloro che vivono una vita sconclusionata e si aspettano di diventare angeli dopo la morte verranno disillusi. Noi rimaniamo gli stessi anche dopo una dormita; allo stesso modo le anime peccatrici o virtuose rimangono le stesse anche dopo la morte.

Siccome milioni di persone muoiono nell'imperfezione non possono restare per sempre in paradiso, ma sono costrette a tornare per ottenere nuovamente la perfezione perduta della loro anima. In quanto anime siamo già scintille del fuoco di Dio: possiamo restare nascosti nel peccato per un po', come il sole può essere nascosto da una nuvola, ma non per sempre. Tutti i peccati del cosmo non potrebbero distruggere la nostra luminosità; dobbiamo però rimuovere le nubi soffocanti dell'ignoranza e manifestare la nostra luce eterna. Non dobbiamo pensare che "siccome un giorno verremo redenti, tanto vale attardarsi sul cammino". Questo è sciocco,

perché il peccato è molto doloroso e non bisogna far soffrire volontariamente l'anima per secoli a causa della propria ignoranza.

La mancanza di ricordo delle vite precedenti non è una prova per affermare che la reincarnazione non esiste

La memoria non dimostra un'esistenza precedente: non ci ricordiamo dei nove mesi della nostra esistenza come feti e non ci ricordiamo nemmeno di quando avevamo sei mesi di vita: come potremmo ricordarci di quando vivevamo in un altro corpo con un altro cervello e un altro sistema nervoso e con un'apparenza diversa?

E' un bene che non ricordiamo le esperienze dolorose delle nostre vite passate, perché in questo modo evitiamo di doverci nuovamente avere a che fare: se ricordassimo tutti i momenti brutti delle vite passate saremmo meno inclini verso il bene e saremmo annoiati dalla ripetitività degli eventi. Se ricordassimo le nostre infanzie, le nostre gioventù, le nostre vecchieie non avremmo voglia di rivivere nuovamente le burle della fanciullezza, le commedie della gioventù e le tragedie della vecchiaia.

Pensa a che benedizione sia la reincarnazione, che rompe la vecchia auto della vita precedente e ci dà un modello nuovo con cui possiamo provare a vincere la corsa.

La reincarnazione è una manna per i criminali

Pensa a Giuda che, assassino di Gesù ed evitato da tutti, ha potuto reincarnarsi in un piccolo bambino, in una nuova dimora. Il criminale spirituale ottiene un nuovo inizio nella vita e ha la possibilità di dimenticare la sua natura malvagia e sviluppare la propria anima nell'atmosfera fragrante dell'amore familiare.

Tutti i criminali, gli assassini, quelli con una cattiva reputazione che vengono evitati sulla terra possono tornare qui sotto nuove spoglie per ricominciare tutto da capo fra il benvenuto e l'incoraggiamento di nuovi amici.

Gradi differenti di reincarnazione

Dio era Spirito – benedizione eterna, onnisciente e sempre nuova – nel vuoto dell'eternità. Era gioia, ma voleva che qualcuno Lo sperimentasse, così divenne Spirito e natura, uomo e donna. L'uno divenne molti e ora, dopo l'oceano di Spirito e le burrasche della delusione, vuole far tornare le onde delle anime nel suo petto per il riposo. Dio ha dato all'uomo il libero arbitrio, che l'uomo deve usare per calmare la burrasca delle delusioni tramite la bacchetta magica della volontà; l'uomo deve consentire all'anima sballottata dai desideri di mettersi a riposo nello Spirito benedetto.

Dalla prigione della zolla alla libertà nel superuomo

Dio creò la materia, ma si rese conto che Lo nascondeva e Lo distorceva, così come le onde distorcono la calma dell'oceano. Avrebbe potuto riportare la creazione dentro di sé, ma avendole conferito indipendenza deve aspettare che torni a Lui per libera scelta.

Dio è sepolto dalle nere zolle della terra. Tanto pianse e insistette per uscire che il nero cuore delle zolle si sciolse e Dio sorrise sotto forma di argento, bronzo, oro, diamanti e un milione di gemme. Parlò agli elementi dicendo: "Voi riflettete la mia luminosità, ma non avete la mia fragrante tenerezza". Così gli elementi si trasformarono grazie al Suo amore in grappoli di boccioli viventi; Dio si divertì indossando petali fragranti e colorati, parlò ai boccioli e chiese

loro di cantare. Allora i fiori divennero uccelli del paradiso e usignoli, con piume viventi che consentivano loro di volare ed esili gole che potevano cantare.

Dio chiese all'usignolo di lasciarLo cantare e parlare intelligentemente; l'usignolo si rifiutò, così Dio prese la forma di un uomo angelico, parlò e cantò coscientemente, ma disse all'uomo: "Mia amata immagine, non riesci a parlare di tutto e a cantare la mia canzone eterna come dovresti". Solo l'uomo venne benedetto in modo da poter ascoltare l'amorevole consiglio di Dio, e si trasformò in superuomo capace di parlare e cantare come Dio, e a questo punto si ritrovò a parlare in ogni scintilla vivente e a cantare la canzone della beatitudine onnipresente in ogni luogo.

Evoluzione e reincarnazione

Tutta la materia è composta da elettroni viventi e intelligenti. I corpi di tutti i minerali, le piante e gli animali sono fatti di intelligenza ed elettroni: la zolla riflette intelligenza perché in certi terreni crescono piante e minerali, la terra viene trasformata in piante affinché noi possiamo sostentarci. La terra è viva. Le piante sostengono animali ed esseri umani, sono vive. La pianta sensibile della mimosa chiude le foglie e i rami al tocco.

Il professor J. C. Bose di Calcutta, India, ha dimostrato che un pezzo di ramo o una pianta possono essere cloroformizzati: provano piacere o dolore ed hanno un battito; la pianta ha una pressione linfatica così come noi abbiamo la pressione sanguigna. I rami e le piante possono essere avvelenati e uccisi. Strumenti delicati che possono ingrandire il tessuto della pianta fino a dieci milioni di volte mostrano un'interruzione della crescita al solo tocco. Le piante hanno i loro gusti, i metalli provano repulsione o affinità, allo stesso modo in cui noi respingiamo o attiriamo le persone.

Ci sono modi diversi per la terra, i minerali, gli animali e gli uomini di trovare la salvezza. Gli atomi della terra, a causa del prolungato servizio agli uomini, durante la dissoluzione cosmica (il diluvio universale di Noè) verrà improvvisamente trasformata in vapore e nebulizzata: si trasformerà in elettricità, forza vitale e intelligente "Gioia divina". I metalli e le gemme troveranno la libertà con la liberazione della terra, perché il diluvio universale cosmico donerà la libertà persino alle rocce e ai minerali. In modo simile tutta la vegetazione troverà la libertà, poiché tutti gli animali verranno trasformati da Dio.

Nel mondo animale le anime di una specie rinascono sempre dopo la morte sotto le spoglie di animali più evoluti, fino a entrare in un corpo umano. I cani, i cavalli e le scimmie sono le specie animali più evolute.

Secondo la teoria dell'evoluzione tutti i corpi degli animali sono collegati tra loro, così come il pesce si trasformò in uccello dopo essere stato mangiato da un pesce più grande. Abbiamo il pesce volante; il pesce con i polmoni li ha sviluppati al posto delle branchie quando i fiumi erano in secca. Il girino nasce come pesce con le branchie e poi si trasforma in un animale da terra con i polmoni.

Ma non si è ancora vista una scimmia che si trasforma in uomo. Questo anello mancante è un mito. Gli strati più bassi della terra rivelano dapprima conchiglie, poi vegetazione, quindi animali e poi diverse specie di uomini primitivi: Neanderthal, Piltdown, Cromagnon e l'uomo moderno, ma non abbiamo reperti di un essere per metà uomo e per metà animale – né nelle zone di ritrovamento degli animali, né in quelle dove sono stati trovati teschi umani.

Se l'uomo è una creazione speciale, perché ha caratteristiche animali?

L'uomo è una creazione speciale, eppure il suo corpo è fatto in modo simile a quello degli animali. Le orecchie umane rappresentano le conchiglie marine, e la coda al termine della spina dorsale è la reminiscenza della coda dei primati. Il punto di Darwin in cima all'orecchio è una vestigia del lungo orecchio dell'asino e il nostro intestino ha la forma di un serpente. I movimenti veloci, gli occhi irrequieti e la faccia sorridente assomigliano a quella della scimmia. La corsa dell'uomo ricorda quella del cavallo; l'uomo è coraggioso come il leone, astuto come lo sciacallo, crudele come la tigre, mite come l'agnello, ipocrita come il gatto che sta quieto dopo aver mangiato un canarino. L'uomo può cantare come l'usignolo ed essere feroce come il lupo.

Il motivo per cui Adamo ed Eva hanno trasgredito

La trasgressione di Adamo ed Eva mostra che, sebbene i loro corpi fossero stati creati in modo specifico da Dio, le loro anime erano state precedentemente nel corpo di animali. Questo è il motivo per cui Adamo ed Eva, anziché procreare in modo immacolato tramite la volontà – congelando energia cosmica nella forma di un bambino – ignorarono l'avvertimento divino di non risvegliare l'istinto sessuale nell'albero della vita, che loro ricordavano dalle vite passate. Dio disse loro di godere di tutti gli altri sensi della vista, olfatto, gusto e udito ma di non indulgere nel senso del tatto. Quando Adamo ed Eva ignorarono l'avvertimento divino dovettero procreare in modo umano.

Soluzione alla disputa tra evoluzionisti e creazionisti

Una soluzione a questa disputa prevede questa via di mezzo: lo scienziato ha ragione quando dichiara che tutti i corpi animali sono collegati tra loro, per esempio babbuini e cavalli, e che tutti derivano dai lemuri, i quali a loro volta derivano da una famiglia di pesci. Ma siccome lo scienziato non riesce a trovare l'anello mancante, deve ammettere che l'uomo è una creazione speciale. Potrebbe però chiedere: "Come mai allora nell'uomo ci sono caratteristiche animali?" La risposta è che le anime degli animali, per potersi evolvere, si incarnarono in corpi umani specificatamente creati, a partire da Adamo ed Eva.

In che modo possiamo conoscere la reincarnazione

Certi occidentali, specialmente gli americani, sono come i più spirituali indù e certi indù sono come i più scafati uomini d'affari americani: questo è dovuto al fatto che molti induisti spirituali hanno assunto corpi americani al fine di spiritualizzare l'America e allo stesso modo molti americani, che amavano la materialmente povera ma spiritualmente ricca India, sono rinati in India al fine di liberarla. Questo fatto salta all'occhio quando occidentali e orientali tradiscono caratteristiche particolari fin dalla loro infanzia. Gli occidentali materialisti possono sviluppare caratteristiche spirituali orientali in questa vita e vice versa; quando rinasceranno cambieranno razza e nazionalità.

Cerca di ricordare più indietro nel tempo che puoi, ed enumera le tue prime tendenze particolari: ti piaceva il profumo di incenso o la filosofia orientale, amavi le immagini dei santi oppure preferivi gli strumenti meccanici? Le tendenze precoci, separate dalle tendenze acquisite nella vita, rivelano il tuo passato.

Certi bambini saggi nascono da genitori ordinari, e a volte gli stupidi nascono da genitori intelligenti: questo dimostra che nella stessa famiglia possono nascere anime diverse. In certe famiglie i membri litigano tutto il tempo, e questo dimostra che si conoscevano già in vite precedenti ed erano nemici, concentrati sull'odio che avevano nel cuore. La natura, a causa della legge della concentrazione insita nell'odio, ha riportato queste anime insieme così che potessero avere l'opportunità di litigare in continuazione nel piccolo spazio della casa. Stai attento a non

lasciare che il nemico si avvicini e non attirare le sue cattive qualità concentrandoti costantemente sull'odio che provi per lui nel tuo cuore.

La tecnica metafisica per trovare cari amici perduti

Quando la morte ti separa da qualcuno che ti è molto caro e ti è impossibile dimenticarlo, anche se te ne sei allontanato nel corso degli anni, cerca di ritrovarlo nel seguente modo e praticalo per due ore al giorno tutti i giorni, per mesi o anni se necessario. Siedi su una sedia con lo schienale dritto, pratica la più elevata tecnica di concentrazione che conosci per un'ora e poi alza la tua mano e concentrati sulla punta delle dita. Quindi concentrati nel punto tra le sopracciglia, guarda l'occhio spirituale ed esprimi il desiderio di contattare il corpo astrale dell'anima che se n'è andata. Ruota in continuazione e lentamente la mano in cerchio verso nord, sud, est e ovest o nordest, sudest ecc., in ogni direzione nella quale la tua mano si muove, e cerca di percepire la presenza del corpo astrale. Quando le tue dita sentono di averlo toccato così come quando era in vita, il tuo cuore sobbalzerà; continua a visualizzarlo nell'occhio spirituale e riuscirai a vederlo. Poi chiedi alle tue dita e al tuo cuore di indicarti il luogo dove è rinato: quando ne percepisci la presenza tramite le dita e il cuore, quando riuscirai a vederlo e a parlargli ti dirà dove si trova nel corpo astrale, oppure dove è rinato. Allora ci sarà grande felicità.

Solo le anime avanzate che riescono a vivere senza respirare o senza battito cardiaco possono rendersi coscientemente conto di cosa sia lo stato di morte fisica. Le anime ordinarie perdono coscienza quando il respiro si ferma, mentre le anime avanzate si rifugiano nel mondo astrale, che si raggiunge dopo la morte, e lì possono trovare le anime che cercano tramite l'intuizione. Praticare il silenzio senza respiro è il passaporto necessario per entrare nel mondo spirituale.

La reincarnazione è il mistero più grande, dato dalla natura che non vuole scoraggiare le anime poco sviluppate. I superuomini ricordano il loro passato; io sapevo dall'infanzia che avrei seguito il sentiero spirituale e che galassie di anime avrebbero festeggiato la mia vita. Ho sperimentato verità del passato, con mia grande soddisfazione, in quantità talmente elevata da poter solamente accennarvi per iscritto.

La reincarnazione insegna alle anime a viaggiare attraverso la vita minerale, vegetale, animale e umana, in tutte le razze – marrone, bianca, scura, gialla e rossa; qualcuna rimane attaccata ad un corpo o ad una razza, ma molte imparano a percepirsi come onnipresenti figli di Dio, che sono in ogni cosa.

Fino a che si provano odio e repulsione nel cuore si è costretti a vagare nei corridoi delle reincarnazioni. Secondo il pensiero dei Maestri indù la vita umana viene finalmente ottenuta dopo otto milioni di vite; non sprecare questa esistenza così faticosamente ottenuta vagando nel fango dei sensi e dell'ignoranza, renditi conto che hai la possibilità, attraverso l'unione cosciente con lo Spirito onnipresente e il sentimento di fratellanza universale con il creato, di conoscere te stesso non come appartenente a qualcosa o ad una razza in particolare, ma come parte del tutto, di ogni essere vivente.

Quando senti che le stelle, le nuvole, gli uccelli, le bestie, gli uomini e gli emarginati sono tutti tuoi fratelli di sangue e quando il tuo cuore batte in loro, allora non ci sarà più la prigione della reincarnazione e sarai libero di andare a spalancare i cancelli della saggezza, così che tutta la sofferenza della vita animata e inanimata possa uscire e fondersi con l'eternità di Dio.

--Corso avanzato della Scienza Super Cosmica, 1934, di Paramhansa Yogananda

Capitolo Quinto: La via interiore della realizzazione del Sé

La via interiore del pellegrinaggio, Kriyananda

Tutto ciò che esiste è vivo e cosciente. Gli stessi atomi esprimono questi aspetti della realtà per lo meno a livello latente, e forse perfino più che latente.

Freeman Dyson, il famoso fisico, ha detto: «Gli atomi in un laboratorio ... [si comportano] come agenti attivi, piuttosto che come sostanze inerti. Fanno scelte imprevedibili tra diverse alternative, in base alle leggi della meccanica quantistica. Sembra che la mente, per come si manifesta nella capacità di operare delle scelte, sia intrinseca in qualche misura in ogni atomo».

Dio non è separato dalla Sua creazione. Lungi dall'essere «Completamente Altro», come i teologi Lo hanno descritto, Egli è diverso da noi e da tutte le cose solo per il contrasto tra il Suo e il nostro livello di consapevolezza. La consapevolezza di Dio è assoluta. L'uomo, invece, è imprigionato in un piccolo corpo e in un piccolo ego, come il riflesso della luna in una tazza. La consapevolezza degli animali inferiori – per continuare l'analogia – potrebbe essere paragonata alla luna riflessa su una capocchia di spillo. Perfino le rocce hanno un certo grado di consapevolezza, seppure molto tenue, simile al debole riflesso della luna su un tappeto spesso e scuro, ma in ogni caso ben diverso dalla completa mancanza di qualunque bagliore in un abisso totalmente buio.

I fisici non possono predire con assolutezza il movimento degli atomi, poiché perfino questi, a un livello incomprensibile per la scienza, sono autodiretti. La coscienza divina è presente al centro di ogni particella esistente: «Centro ovunque,» come disse Paramhansa Yogananda «nessuna circonferenza».

Ciò che la scienza può vedere è, per così dire, solo il guscio della realtà, non il suo seme vivente. È per questo che gli scienziati parlano in termini così concreti della vita stessa, come se tutto fosse fondamentalmente inerte. Essi guardano ogni cosa nell'universo da osservatori, dall'esterno; si preoccupano degli effetti, non delle cause viventi. Le regole della scienza non possono aiutarli a colmare l'abisso tra la loro coscienza e quella contenuta in ogni altra cosa. Essi pensano che perfino la loro consapevolezza delle persone più care dovrebbe essere considerata un effetto: se uno scienziato intuisce i sentimenti della propria moglie ma non li vede espressi, per esempio in un sorriso compiaciuto o in una smorfia di dispiacere, ritiene necessario escludere rigidamente quell'intuizione dalla sua comprensione razionale dell'avvenimento. La sua formazione scientifica gli ha insegnato che l'intuizione è soggettiva, e quindi inaccettabile come fenomeno.

Al contrario, un individuo dotato di una certa quantità di consapevolezza spirituale, a meno che l'educazione che ha ricevuto non lo abbia riempito di dubbi indotti dal dogma scientifico, supera facilmente l'abisso d'identità che lo separa dagli altri. La consapevolezza della vita che è in lui, infatti, crea un legame empatico con ogni altra forma di vita.

Prendiamo come esempio la luce della luna. Essa risplende ovunque in modo impersonale. Nessun abisso insondabile può negarla. Se ci concentriamo sulla luna stessa, invece che sul suo riflesso nella piccola tazza del nostro ego, sappiamo che la luce è la realtà e che quei riflessi sono solo una parte delle sue infinite manifestazioni.

Ogni cosa, per il materialista, è un guscio senza vita. Egli osserva in relazione a quel guscio il seme vivente che si trova al suo interno, e lo considera un fatto comune, un semplice oggetto. Perfino un'opera nata dal genio è un qualcosa che egli apprezza per l'abile esecuzione, piuttosto che per l'ispirazione che le ha dato vita. Al contrario, per una persona di indole spirituale perfino il guscio è una manifestazione del germe di vita contenuto al suo interno.

L'adorazione divina, quindi, in modo del tutto naturale, è un fatto interiore oltre che esteriore. Per colui che rivolge il suo sguardo all'interno, ogni cosa è sacra. Tutta la vita, in questo senso, è un pellegrinaggio, e tutto ciò che esiste è un sacro tabernacolo in cui dimora il Signore Stesso.

Senza la meditazione, tuttavia, non è facile sentirsi ispirati perfino in un luogo sacro, figurarsi poi di fronte a una semplice roccia! Per vedere Dio ovunque e non limitarsi ad affermare la Sua onnipresenza, bisogna essere consapevoli della Sua presenza innanzitutto dentro di noi.

È importante, quindi, adorare Dio in primo luogo nel tempio del nostro corpo, e diventare consapevoli di Lui come di una realtà vivente. Senza un sentimento di reverenza, neppure il più sacro tempio della terra può ispirarci ad amare Dio.

Gesù Cristo disse: *«Distrugete questo tempio e in tre giorni lo farò risorgere»*. I suoi denigratori pensarono che stesse riferendosi al tempio di Gerusalemme, dove si trovava in quel momento. Gli fecero notare che c'erano voluti quarantasei anni per costruirlo; come poteva dunque pensare di compiere lo stesso lavoro in tre giorni? La Bibbia conclude dicendo: *«Ma egli parlava del tempio del suo corpo»* (Gv 2,19–21).

Gesù non stava dicendo che il magnifico tempio di Gerusalemme non meritasse la venerazione della gente, ma soltanto che il pellegrinaggio supremo è all'interno, non all'esterno.

Anche in un'altra occasione egli sottolineò la somma importanza del pellegrinaggio interiore, senza per questo negare anche il valore di quello esteriore. Abbiamo già parlato di due di queste occasioni. La prima fu quando la Samaritana gli disse: *«I nostri padri hanno adorato Dio sopra questo monte e voi dite che è Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare»*. Gesù le rispose: *«Credimi, donna, è giunto il momento in cui né su questo monte, né in Gerusalemme adorerete il Padre. [...] È giunto il momento, ed è questo, in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità; perché il Padre cerca tali adoratori. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorarlo in spirito e verità»* (Gv 4,19–24).

Adorare Dio «in spirito e verità» significa entrare in comunione con Lui nel silenzio interiore. Il significato di questo brano è inequivocabile: dovremmo adorare Dio soprattutto in noi stessi, ed esteriormente solo per esprimere la devozione che sentiamo nel nostro cuore.

In Luca 17,21 Gesù dice anche: *«Né si dirà: "Eccolo qui" o: "Eccolo là"; poiché, ecco, il regno di Dio è dentro di voi»*.¹ È davvero sorprendente, considerando che la maggior parte delle persone si limita a una pratica del tutto esteriore dei suoi insegnamenti, la severità con cui egli li spinse a rivolgere la loro attenzione all'interno, all'anima. Pensiamo anche alle sue famose parole: *«Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà»* (Mt 6,6).

Al tempo stesso, egli non si opponeva all'adorazione o al pellegrinaggio esteriore in generale. La famosa occasione in cui lavò i piedi ai discepoli dimostra perfettamente la sua convinzione che l'amore per Dio deve essere espresso anche esteriormente. Egli, inoltre, approvava l'adorazione di gruppo, e lo indicò dicendo: *«Perché dove sono due o tre riuniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro»* (Mt 18,20). La severità con cui consigliava l'interiorizzazione, quindi, era intesa a correggere l'eccessiva esteriorità delle persone, piuttosto che a condannare completamente l'adorazione e il pellegrinaggio esteriore.

Ogni religione insegna che in certi luoghi della terra ci sono vibrazioni sacre. Dio è ugualmente presente ovunque, ma le Sue *manifestazioni* non sono tutte uguali. Una roccia è diversa da una pianta. Anche la beata coscienza di Dio si manifesta in una varietà di modi, ovunque. In alcuni luoghi, le vibrazioni divine sono particolarmente potenti, poiché lì sono accaduti miracoli divini o sono vissuti dei maestri spirituali. Paramhansa Yogananda, per

rafforzare questa consapevolezza nei suoi discepoli, un giorno disse loro: «Ho meditato in ogni angolo di questa proprietà di Mount Washington».

Le elevanti vibrazioni di certi luoghi sono dovute anche al fatto che, per secoli, pellegrini devoti vi hanno adorato Dio. Quando un posto si imbeve di potere spirituale, le sue vibrazioni permangono per secoli. Gesù incontrò la Samaritana al pozzo di Giacobbe, un antico sito che era ancora venerato ai suoi giorni. In verità, il beneficio di recarsi in pellegrinaggio ai luoghi sacri come la Terra Santa non è dovuto alla ricchezza della loro storia, ma alle benedizioni divine che si possono sperimentare nel visitarli. Il suolo stesso è impregnato di una coscienza più elevata.

La Terra Santa è un esempio di questi luoghi, come pure l'India. Meditare nell'Himalaya, in particolare, e anche solo recarsi con un atteggiamento di reverenza, significa essere toccati da quelle vibrazioni di libertà interiore. Anche nei santuari di Lourdes, in Francia, e di Tarakeshwar, nel Bengala, continuano tuttora a verificarsi miracoli di guarigione.

Al tempo stesso, la risposta che Gesù diede alla Samaritana era un insegnamento universale: «*Credimi, donna, è giunto il momento in cui né su questo monte, né in Gerusalemme adorerete il Padre*». Il pellegrinaggio esteriore – egli stava dicendo – senza una corrispondente comunione interiore con Dio, dà pochi benefici. Ciò che più conta è il nostro rapporto interiore con il Signore.

Quando visitiamo i luoghi sacri, dovremmo sintonizzarci sensibilmente con le loro vibrazioni, con un profondo atteggiamento di preghiera. Se eleviamo nella calma i sentimenti del nostro cuore per ricevere le benedizioni divine, i benefici che ne ricaveremo saranno duraturi.

Soprattutto, però, ciò che Gesù raccomandava era il “pellegrinaggio” alla Fonte divina nel nostro intimo. Ovunque ci troviamo fisicamente, dovremmo adorare il Padre «in spirito e in verità», trasformando il nostro cuore in un altare portatile. Il pellegrinaggio esteriore è un buon modo per rinforzare e approfondire la nostra sintonia con Dio, ma il vero altare dello Spirito è un cuore purificato da desideri e attaccamenti ed elevato verso il Suo amore. Adorare Dio «in spirito» significa sollevarsi al di sopra della coscienza del corpo nella meditazione profonda. Altrimenti, che cos'è il pellegrinaggio? La maggior parte degli individui lo considera un modo per ottenere benedizioni divine senza preoccuparsi di essere degni di riceverle. Adorare Dio «in verità» significa andare al di là dei semplici concetti intellettuali e al di là delle immaginarie “ispirazioni” del subconscio; significa persistere nella meditazione finché Dio ci eleva a un'estatica comunione con Lui.

La validità dell'esperienza supercosciente può essere messa alla prova e verificata da tutti i devoti sinceri. Ha un potere trasformante nei confronti di ogni aspetto della vita. A differenza di ciò che accade con le immagini indistinte che emergono dal subconscio e con la breve pace che si sperimenta nei luoghi sacri, quando veniamo toccati dall'esperienza divina non possiamo mai più essere come prima.

In questo passo, quindi, Gesù sta dicendo: «Se vuoi essere il tipo di adoratore che Dio Stesso cerca, dedica ogni giorno un po' di tempo al contatto divino, supercosciente, nella meditazione. Entra nel silenzio della comunione interiore». Questo “Santo dei Santi” può essere espresso esternamente solo in termini simbolici. La sua realtà è il santuario del cuore. Su quell'altare, dovremmo sempre tenere accesa la sacra lampada della nostra devozione.

Il vero pellegrinaggio, quindi, così come la vera adorazione, è principalmente interiore. Forse non è così difficile visualizzare il corpo come un luogo di adorazione, poiché nella meditazione siamo esternamente immobili come un tempio. Il pellegrinaggio, tuttavia, implica il movimento da un luogo all'altro, mentre un corpo immobile non dà affatto un'impressione di movimento. La Bhagavad Gita afferma che l'immobilità esteriore durante la meditazione è importante. Nella decima stanza del sesto capitolo, nella poetica versione di Sir Edwin Arnold, questa Scrittura dice:

*«Che egli sieda in un luogo ritirato,
In meditazione costante e solitaria,
I pensieri controllati, abbandonata ogni passione,
Libero da ogni bramosia di possesso».*

L'immobilità, certo. Ma il pellegrinaggio? Il pellegrinaggio ai luoghi sacri è un simbolo della ricerca spirituale interiore. Come simbolo, tuttavia, sembra privo di quella caratteristica: il movimento. Eppure, strano a dirsi, c'è indubbiamente movimento durante la meditazione: non un movimento esteriore, ma all'interno del corpo.

Per cominciare, ci aiuterà a comprendere questa verità conoscere qualcosa della vastità del nostro universo interiore. Le dimensioni fisiche dell'uomo sono più o meno a metà strada tra quelle del corpo più grande e di quello più piccolo nell'universo. Pur sembrando fisicamente piccoli, noi siamo vasti, se paragonati agli atomi. Anche lo spazio nel nostro corpo è relativamente esteso. Un vero e proprio universo risplende dentro di noi come una galassia vista dallo Spazio, con le sue luci sottili che scintillano da ogni atomo del nostro corpo. Lo spazio tra quegli atomi è altrettanto immenso, in termini relativi, quanto quello che esiste tra le stelle, così lontane le une dalle altre. In alternativa, potremmo affermare con perfetta rispondenza al vero che nulla esiste – né l'universo esteriore né quello interiore – se non come un prodotto del pensiero nell'immobilità della Coscienza Assoluta.

Entro la vastità del nostro spazio interiore – che ci sembra reale finché la nostra coscienza si muove all'esterno con la Vibrazione Cosmica – esiste un sistema solare, che è centrato nel nostro ego. Esiste un'astronomia interna, oltre che esterna, come pure un'astrologia interna ed esterna. Nei tempi antichi, entrambe erano un'unica scienza, sebbene al giorno d'oggi siano in molti a relegare l'astrologia al rango di una pseudo-scienza. Lo fanno in parte perché la utilizzano per usi banali, e in parte perché gli stessi astrologi hanno una comprensione solamente superficiale della loro scienza. Che l'astrologia sia una scienza, tuttavia, è stato dichiarato dai saggi per migliaia di anni. Perfino la prospettiva della scienza moderna sta cambiando: non la sua visione dell'astrologia in sé – poiché deve ancora prenderla seriamente in considerazione – ma dell'universo. La scienza ha scoperto che l'universo è un vasto campo elettromagnetico, che nella sua complessità collega sottilmente tra loro tutti i fenomeni materiali. Le affermazioni dell'astrologia, se osservate alla luce di queste nuove scoperte, non sono affatto “pagane”, ma anzi razionali, nonché scientifiche nel vero senso del termine. Molte di esse, infatti, sono già state verificate empiricamente, ed è stato dimostrato che funzionano.

Nella Genesi (1,14) leggiamo: *«Dio disse: “Ci siano luci nel firmamento del cielo [...]; servano da segni”»*. Ci sono “pianeti” e “costellazioni” nel nostro universo interiore, paragonabili ai vortici elettromagnetici dei corpi planetari e stellari nello Spazio. E ci sono movimenti di energia nel corpo paragonabili al movimento del Sole, della Luna e dei pianeti nello zodiaco.

Non è questa la sede per una dettagliata discussione dell'astrologia. Sarà utile per comprendere il nostro tema, tuttavia, sottolineare come esista un sentiero lungo il quale si muove l'energia corporea, sia nelle sue funzioni normali sia nella sua ascesa verso l'illuminazione. Questo viaggio è il nostro pellegrinaggio interiore; è un sentiero che ci conduce attraverso la spina dorsale.

Colui che medita dovrebbe iniziare comprendendo che la spina dorsale non è composta solamente di ossa e cartilagine, ma è un passaggio sottile per il flusso dell'energia vitale. La spina dorsale, anche a livello fisico, è la via attraverso cui l'energia fluisce tra il cervello e il corpo. La volontà umana – sia consciamente sia inconsciamente – invia energia al corpo attraverso i nervi nella spina dorsale, comandando il movimento, la tensione e persino il respiro. L'energia del corpo sembra dotata di scarsi poteri, poiché il suo effetto sugli strumenti materiali

è minimo. Tuttavia, quanto più la nostra realizzazione spirituale è profonda, tanto più comprendiamo che la padronanza di questa energia ci consente di controllare ogni cosa nell'universo, tramite un semplice comando della volontà. È così che Dio ha dato vita alla Sua creazione. Anche l'uomo, in armonia con la volontà divina, possiede poteri divini. In questo senso, i miracoli in quanto tali non esistono: ci sono semplicemente persone che comprendono e percepiscono certi aspetti della verità, ignorati dalla maggior parte della gente.

La cosciente consapevolezza dell'energia del corpo ci conduce alla fonte di tutta l'energia. Attingere a questa fonte significa ottenere il dominio sulla materia stessa. Perfino oggi, sebbene siano trascorsi quattrocento anni dai tempi di Galileo e di Newton, ci troviamo appena all'alba della scoperta scientifica. L'uomo, tuttavia, ha già scoperto che controllando la fonte atomica della materia riuscirà sempre più a padroneggiare la materia stessa.

Il pellegrinaggio interiore, quindi, è molto reale. È movimento, non stasi. Solo alla fine del viaggio si raggiunge l'assoluta immobilità. Si tratta comunque di un viaggio sottile. Proprio come non è facile per un lottatore infilare un filo in un ago a causa delle sue grosse dita, così colui che è abituato a "lottare" all'esterno, con la materia, potrebbe non aver acquisito la fine consapevolezza necessaria per padroneggiare le energie più sottili del corpo. In un pellegrinaggio esteriore può essere a volte necessario rimuovere dal sentiero delle rocce pesanti, se c'è stata una frana. Allo stesso modo, nel pellegrinaggio interiore può essere necessario spostare i "blocchi" dell'irrequietudine o soffiare via con un respiro yogico le ragnatele mentali che oscurano il cammino.

Esteriormente, noi apparteniamo all'universo intero. Perfino le stelle più lontane esercitano un'influenza su di noi, condizionando la nostra energia e la nostra coscienza e, attraverso di esse, la nostra vita. Certi gruppi di stelle, o costellazioni, hanno conservato fino a oggi gli stessi nomi di un tempo. La particolare influenza di ognuna di esse è stata descritta già nell'antichità. Le costellazioni dello zodiaco, che vengono comunemente chiamate segni, aumentano il loro influsso su di noi quando il Sole, la Luna e i pianeti le attraversano. L'astrologia non è affatto una moda moderna, ma ha origine nel lontano passato, in un'epoca che, in base alle Scritture dell'Induismo, era spiritualmente più evoluta della nostra. Questa scienza, così come era conosciuta nell'antichità, si basava sulle variazioni dell'influenza magnetica nell'universo, e sulle reazioni individuali degli uomini a quelle influenze.

La superstizione ha reso il quadro confuso, poiché le persone amano pensare che l'universo sia focalizzato in modo personale su di loro, con intenti malevoli o benevoli. Quegli influssi, comunque, esistono, e variano a seconda di innumerevoli fattori. Va spiegato che per gli esseri umani le influenze sono totalmente neutre; è la risposta individuale che danno a esse che le rende significative per ognuno di loro, così come un individuo prova un'ispirazione espansiva nel sorgere della luna, mentre qualcun altro, nella stessa scena, percepisce solamente un senso di tristezza. Le influenze astrologiche cominciano a esercitare il loro influsso su di noi fin dal momento della nostra nascita. Il modo in cui reagiamo a esse è comunque soggetto al nostro libero arbitrio. Possiamo modificare le nostre reazioni, o perfino respingere completamente certe influenze. In ogni caso, esse cominciano a farsi sentire fin dal momento in cui facciamo la nostra comparsa sul palcoscenico della vita, con il nostro primo respiro.

Il respiro mette in moto un'"astrologia" interiore. Il respiro stesso, infatti, è intimamente collegato al movimento dell'energia nella spina dorsale. Nella meditazione è relativamente facile, con consapevolezza interiore, sentir fluire verso l'alto e verso il basso l'energia nella spina dorsale: verso l'alto con l'inspirazione, verso il basso con l'espirazione. In verità, questo flusso di energia è la vera causa della respirazione; senza di esso, il corpo sarebbe incapace di rispondere all'esigenza di ossigeno.

La spina dorsale è anche il sentiero del risveglio spirituale. Non è per capriccio che ogni civiltà ha descritto il paradiso come situato sopra di noi e l'inferno sotto di noi. Quanto più è alto

il centro della nostra energia nella spina dorsale, tanto più ci sentiamo felici. E quanto più quel centro è basso, tanto più siamo depressi. Perfino le parole che usiamo comunemente per descrivere quegli stati riflettono questa verità: parliamo di sentirci “su” o “giù”, elevati o depressi. Nei momenti di gioiosa eccitazione, automaticamente inspiriamo; quando siamo colpiti da un dolore improvviso, automaticamente sospiriamo. Le persone abitualmente felici hanno un’inspirazione più forte, mentre in quelle cronicamente tristi è più forte l’espiazione.

Ancora, le persone felici tendono a guardare maggiormente in alto, a sedersi erette e a tenere le spalle dritte, mentre coloro che sono infelici tendono a guardare in basso, a stare in piedi o seduti afflosciandosi in avanti e a lasciar cadere le spalle. Il pellegrinaggio del risveglio interiore è un processo con cui eleviamo la nostra energia e la nostra coscienza attraverso i sottili canali astrali della spina dorsale, fino al cervello. Questo obiettivo viene raggiunto controllando il respiro, cioè facendo salire e scendere deliberatamente l’energia lungo la spina dorsale insieme a esso. In questo modo, la spina dorsale viene magnetizzata e l’energia del corpo si interiorizza; questo ci permette di sollevare tutta la nostra consapevolezza verso la coscienza interiore dell’anima, liberandoci dalle influenze esterne dell’universo.

Esistono sottili centri di energia nella spina dorsale, che corrispondono ai plessi neurali attraverso cui i nervi trasportano l’energia dalla spina dorsale alle varie parti del corpo, e viceversa. Dal plesso più basso, quello coccigeo, i nervi si diramano alle gambe. Dal plesso successivo, quello sacrale, si diffondono in aree superiori, come gli organi sessuali. Dal plesso lombare, situato dietro l’ombelico, raggiungono l’apparato digerente. Dal plesso dorsale, dietro il cuore, nutrono cuore e polmoni. Dal plesso cervicale, dietro la gola, influenzano le corde vocali, la gola e il collo. E dal midollo allungato raggiungono il cervello. Nel midollo allungato, in realtà, si dividono e diventano le due correnti di energia nella spina dorsale che fanno salire e scendere l’energia con il respiro. Il midollo allungato è infatti intimamente collegato al cuore e ai polmoni.

Ognuno di questi sottili centri di energia (chakra, come vengono chiamati in sanscrito) corrisponde all’universo esterno e alle sue costellazioni, dodici delle quali sono situate lungo lo zodiaco. Il mondo interno, in un certo senso, rispecchia quello esterno. I dodici segni zodiacali, così come vengono chiamati, rappresentano con le loro combinazioni l’intera natura dell’uomo. Equilibrando queste corrispondenze interiori, noi realizziamo il compito eternamente affidatoci: il nostro perfezionamento. Con il risveglio dell’anima, l’energia cessa di fluire verso l’alto e verso il basso e si eleva, in un’esteriore assenza di respiro, attraverso il centro della spina dorsale fino al cervello. In quel punto, raggiungiamo infine la perfetta unione interiore, che trasporta la coscienza oltre i veli dell’illusione, fino all’unione con Dio e con tutta la creazione.

Al termine di ogni pellegrinaggio esteriore c’è di solito un tempio o un santuario, in cui il movimento si trasforma (per lo meno idealmente!) in un’immobilità meditativa. Lo stesso si può dire per il pellegrinaggio interiore dell’anima: il viaggio verso l’alto dell’energia e della coscienza nella spina dorsale si conclude nella perfetta immobilità della realizzazione del Sé.

Per divenire consapevoli delle energie interiori del corpo è necessario, in primo luogo, ritirare la mente dalla sua identificazione con il mondo dei sensi. Lo si può fare innanzitutto sedendosi dritti e immobili, con la spina dorsale eretta, lo sguardo rivolto verso l’alto con gli occhi semichiusi (l’indicazione di uno stato supercosciente, a metà strada tra quello conscio e subconscio), la mente focalizzata nel punto tra le sopracciglia. Quando il corpo è immobile, la consapevolezza del sottile flusso di energia contenuto in esso si risveglia.

Quanto a lungo bisognerebbe rimanere seduti in meditazione? Una buona regola è meditare finché si riesce a farlo con piacere, o con vivo interesse e attenzione. Non rimanere mai seduto per molte ore solo per mettere alla prova la tua resistenza. E non sedere a lungo se, così facendo, mediti distrattamente. Molto più importante della durata di una meditazione è la sua intensità. La distrazione, e quella che Paramhansa Yogananda ha definito come «tiepida

devozione», sono le maggiori barriere al progresso spirituale. Perfino cinque minuti di profonda meditazione sono preferibili al rimanere seduti per un'ora intera "nel silenzio", se tutto ciò che facciamo durante quell'ora è guardare l'orologio!

In realtà, è una buona pratica sedersi a meditare come se avessimo veramente solo cinque minuti. Fin dal momento in cui assumi la posizione della meditazione, entra immediatamente nelle tue pratiche spirituali. Metti risolutamente da parte ogni attaccamento all'irrequietezza. Rifiutati di muovere anche un solo muscolo. Disciplina corpo, mente ed emozioni, così da poterli offrire a Dio. Concentra tutto il tuo essere sul flusso ascendente della tua aspirazione.

Un'ora non è forse un tempo sufficientemente breve, in un'intera giornata, da dedicare a Dio? Che cosa accadrebbe se Lui si dimenticasse di te anche solo per un secondo? Gli sarebbe impossibile farlo, ovviamente, poiché tu sei inestricabilmente parte di Lui; ma se fosse possibile, tu cesseresti di esistere!

Pensa a quante ore dedichi al sonno ogni notte. La quantità solitamente consigliata è di otto ore, sebbene in realtà sia facile cavarsela anche dormendo meno. Altre otto ore, più o meno, le dedichi al lavoro. Questo ti lascia ancora otto ore per mangiare, parlare, fare acquisti, viaggiare e rilassarti. Da questo terzo segmento, non potresti mettere da parte una o due ore per Dio? E delle ore che trascorri nel sonno subconscio, non potresti dedicarne una o due all'assai più profondo riposo della supercoscienza?

Il sincero ricercatore spirituale dovrebbe creare l'abitudine di meditare almeno un'ora e mezzo al giorno: meglio ancora sarebbe la stessa quantità due volte al giorno. Questo consiglio, tuttavia, è rivolto specialmente a coloro che hanno già una profonda esperienza della meditazione. Per i principianti, di solito, è meglio meditare meno, cercando piuttosto di sviluppare con disciplina un'intensa concentrazione nei propri sforzi meditativi. Solo con la concentrazione interiore essi troveranno benefico meditare a lungo.

In ogni caso, lascia che il tuo gusto per la meditazione si sviluppi naturalmente. Non forzarlo mai. Più profondamente sentirai la gioia nella tua anima e più vorrai meditare per molte ore, senza che nessuno debba spingerti a farlo. Quando potrai meditare profondamente, ricordati questo: più è a lungo, meglio è. La mente, infatti, è come un bicchiere di acqua resa torbida dalle particelle di irrequietezza che vi galleggiano. Occorre tempo perché l'acqua torbida diventi limpida, via via che le particelle si depositano sul fondo.

C'è una curiosa convinzione ai nostri giorni, dovuta specialmente alla propaganda condotta in alcune chiese, che la meditazione porti all'assuefazione! Alcuni hanno addirittura paragonato la meditazione agli allucinogeni! La profonda meditazione, in realtà, è molto più piacevole di qualunque droga. In ogni caso, confondere la gioia dell'anima con le droghe che alterano la coscienza o con l'autoipnosi è assurdo. La meditazione è la strada che conduce fuori dalla schiavitù, non a essa!

Ci si chiede come si sviluppino certe concezioni errate. Forse iniziano perché la meditazione induce un temporaneo ritirarsi dai sensi. Se tutto ciò che le persone conoscono sono le loro impressioni sensoriali, allora possono presumere che il ritirarsi da quelle impressioni sia simile all'assuefazione prodotta dalla droga. Tuttavia, questo è proprio ciò che noi tutti facciamo, nel sonno! Le menti irrequiete, ovviamente, non si sentono a loro agio in presenza di persone tranquille; la coscienza mondana trova spesso irritante la calma.

In ogni caso, la verità è che la meditazione, calmando la mente e mettendo a tacere le richieste dell'ego, ci permette finalmente di sintonizzarci con la realtà a ogni livello. Inoltre, a differenza degli allucinogeni o delle esperienze subconscie, la meditazione aumenta l'autorità della persona sul mondo esterno. Dimostra così che lo stato supercosciente ci mette in contatto con una realtà più elevata.

Persino il neofita della meditazione scopre, dopo aver praticato, di poter avere rapporti migliori con gli altri e di essere maggiormente in grado di comprenderli e aiutarli. La meditazione intensifica perfino il piacere sensoriale! Dopo una profonda meditazione, il mondo sembra colmo di meraviglia e di gioia. I colori sembrano più belli, la musica più squisita. Ritornando alla consapevolezza esteriore, ci si sente molto più rigenerati che dopo un sonno lungo e profondo. Perfino il cibo che si mangia ha un gusto più delizioso! Tutte le cose appaiono vibranti di gioia ed entusiasmanti, in quanto manifestazioni del nostro stesso sé.

Per quanto riguarda la vita “pratica”, la mente di colui che medita regolarmente guadagna sempre più chiarezza e capacità di concentrazione. Egli riuscirà a trovare facilmente, spesso addirittura nell’arco di qualche minuto, la soluzione di problemi che per la maggior parte delle persone richiedono giorni o mesi per essere risolti.

Il primo passo verso l’unione divina è trascorrere un po’ di tempo ogni giorno da soli con Dio: «ritiràti», come dice la *Gita*, con i pensieri sotto controllo e le passioni acquietate. Yogananda diceva spesso: «La solitudine è il prezzo della grandezza». È questo il pellegrinaggio interiore: il sentiero “stretto e tortuoso” verso la liberazione. Ecco dunque il significato nascosto delle parole di Giovanni Battista, citate da Isaia: «*Raddrizzate la via del Signore*» (Gv 1,23).²

La spina dorsale è la vera strada maestra del pellegrinaggio. È la strada della tua liberazione. Tienila sempre dritta, anche durante l’attività. Sforzati di dirigere l’energia del tuo corpo verso il cervello. Per aiutarti in questa direzione, canta sempre mentalmente a Dio.

--Tratto dal libro *La promessa dell’immortalità – Capitolo 21*, da Swami Kriyananda

L'autostrada della spina dorsale, Kriyananda

«Il sabato è stato fatto per l'uomo» disse Gesù «e non l'uomo per il sabato» (Mc 2,27). Tutti conoscono la storia: il sabato i discepoli avevano raccolto delle spighe di grano e i farisei li avevano criticati perché “lavoravano” nel giorno biblicamente assegnato al riposo. La risposta di Gesù è stata senza dubbio applicata a molte situazioni diverse, poiché significa anche che tutte le regole esistono principalmente per il bene dell'uomo, e non per soddisfare una richiesta di tipo più astratto. È probabile tuttavia che di rado, se non mai, quella storia sia stata portata fino alle sue conclusioni ultime. Nessuna parte dell'insegnamento di Cristo, infatti, si riferisce mai a realtà esterne, ma interiori: non a una qualche futura esistenza benedetta nei “regni celesti”, ma all'uomo interiore. Soprattutto, ogni regola della religione esiste per elevarci spiritualmente, non per soddisfare le richieste di Dio.

Ho già citato questo brano: «Il regno di Dio non viene in maniera che si possa osservare, né si dirà: “Eccolo qui” o: “Eccolo là”; poiché, ecco, il regno di Dio è dentro di voi» (Lc 17,20-21).¹ Ho anche affermato che ogni tradizione religiosa della Terra (per quanto io ne sappia) colloca il paradiso in qualche luogo situato “in alto” e l'inferno “in basso”. In termini cosmici questi concetti ovviamente non funzionano, perché ovunque ci troviamo sulla Terra, quello che a noi sembra giù è su per coloro che si trovano dall'altro lato (i quali, ovviamente, non camminano a testa in giù come si credeva un tempo), mentre quello che ci sembra su, per loro è giù. Le realtà del paradiso e dell'inferno si riferiscono universalmente, come nel caso del sabato, a realtà che esistono all'interno dell'uomo, e più precisamente all'orientamento dell'energia nel suo corpo.

Quello che eleva la nostra coscienza ci porta maggiore felicità interiore; quello che la spinge in basso riduce quella felicità, rendendoci addirittura infelici. È abitudine comune descrivere la felicità in modo quasi letterale, dicendo: «Mi sento su» o «Oggi mi sento al settimo cielo». Per contrasto, quando siamo infelici usiamo espressioni che descrivono un flusso discendente di energia e di coscienza: «Mi sento giù» o «Mi sento a terra» oppure «depresso».

Le verità cristiane devono quindi essere comprese soprattutto in relazione a realtà universali, anche se umane. Ogni vera Scrittura non si occupa tanto di astrazioni, quanto della verità per come influenza l'uomo stesso.

Esiste un libro che sostiene di essere una Scrittura; godeva di una certa popolarità quando ero giovane e viene tuttora letto (anche se forse non così tanto come allora). Si chiama Il libro di Urantia. Tratta di ogni tipo di presunti fenomeni, come le diverse categorie di angeli, e fornisce dettagliate descrizioni dei mondi astrali. Non l'ho letto fino in fondo e quindi non sono forse del tutto equanime nel mio giudizio. Sembra certamente contenere del materiale affascinante, soprattutto per coloro che sono interessati alla fantascienza, ma l'argomento non rientra affatto nel dominio dell'autentica Scrittura. Il messaggio di una vera Scrittura, e certamente quello di Gesù Cristo, è totalmente rivolto all'elevazione della coscienza e si concentra su ciò che può innalzare l'uomo verso Dio. Il messaggio di Cristo contiene anche un indispensabile monito contro ciò che potrebbe alienare l'uomo dal suo potenziale di Beatitudine Divina.

Quando la “madre dei figli di Zebedeo” si recò da Gesù con i propri figli e gli disse: «Di' che questi miei figli siedano uno alla tua destra e uno alla tua sinistra nel tuo regno», Gesù le rispose: «Voi non sapete quello che chiedete» (Mt 20,20-22). In verità, quella domanda era davvero sciocca.

Troppo a lungo le persone hanno immaginato Gesù e il Padre in paradiso, assisi su alti troni e circondati da una corte. La coscienza divina, tuttavia, è onnipresente. Pur non essendo riconosciuta, esiste già all'interno di ogni individuo, sia egli re, cortigiano o semplice cittadino. Il Divino è sottilmente presente in ogni lumaca che striscia e in ogni scarabeo che arranca

lentamente, anzi, persino in ogni roccia! Di certo non è seduto comodamente su un trono, immobile per l'eternità!

Gesù, una volta, paragonò il regno dei cieli a un granello di senape (Mt 13,31). Qualcuno ha mai fatto il salto da questo pensiero di un granello di senape che germoglia e cresce verso l'alto, ai luminosi paradisi astrali? Se sì, è un salto che il mio piccolo cervello è incapace di fare. Ciò a cui Gesù si riferiva in quella parabola era, ancora una volta, il potenziale latente che ha l'uomo di elevare ed espandere spiritualmente la sua coscienza nell'unione con l'Onnipresente. Si raggiunge quell'espansione rimuovendo a uno a uno tutti i veli che ci avvolgono e che costituiscono le nostre limitazioni egoiche.

Gesù disse che era venuto per dare compimento alla legge e ai profeti (Mt 5,17). Da queste parole possiamo comprendere che le verità insegnate dagli antichi profeti erano implicite anche nei suoi insegnamenti.

Isaia dichiara: *«La voce di uno che grida nel deserto: “Preparate la via dell'Eterno, raddrizzate nel deserto una strada per il nostro Dio.»*

«“Ogni valle sia colmata e ogni monte e colle siano abbassati, i luoghi tortuosi siano raddrizzati e i luoghi scabrosi appianati.»

«“Allora la gloria dell'Eterno sarà rivelata e ogni carne la vedrà, perché la bocca dell'Eterno ha parlato”» (Is 40,3-5).2

La «strada per il nostro Dio» che Isaia dice deve essere «raddrizzata» è la spina dorsale. I «luoghi scabrosi» sono gli alti e bassi della dualità (dwaita), che sono appianati quando la coscienza umana riposa finalmente nel suo vero centro nel Sé interiore.

Qui, ancora una volta, la comprensione comune si eleva al di sopra della credenza comune. In altre parole, tutti sanno che una spina dorsale dritta indica qualcuno che è retto, onesto, e che possiede ideali nobili ed elevati. Al contrario, chi è privo di forza di volontà è comunemente descritto come “privo di spina dorsale”. In inglese, ad esempio, una persona disonesta è chiamata crooked, “storta”, il che suggerisce l'immagine di qualcuno la cui spina dorsale è lungi dall'essere dritta. Pochi, sfortunatamente, sono consapevoli dell'importanza di una spina dorsale dritta per il loro sviluppo spirituale.

Dal punto di vista fisico, una cosa è ovvia: se la spina dorsale è piegata è più difficile colmare i polmoni di aria e quindi respirare correttamente. Per quanto riguarda la mente o l'atteggiamento, una spina dorsale dritta indica coraggio. Lo scoraggiamento, invece, o la mancanza di una forte volontà, si riflettono immediatamente in una spina dorsale curva. Parlando quindi da un punto di vista spirituale, si può facilmente comprendere come una spina dorsale dritta sia importante per far salire verso l'alto l'energia del corpo. Una spina dorsale piegata sta a indicare un flusso discendente di energia e di consapevolezza.

Quando l'energia è concentrata in particolare nel cuore – vale a dire soprattutto in quella regione della spina dorsale che è situata dietro il cuore – significa che i sentimenti o le emozioni sono profondamente interessati. Il sentimento può essere evocato spontaneamente dal proprio intimo, oppure nascere da una reazione interiore a qualche avvenimento esterno. Tutte le emozioni indicano almeno in parte dei sentimenti agitati. Solo il sentimento calmo porta la vera percezione intuitiva.

Quando la qualità del sentimento è diretta verso l'alto, in particolare verso il “centro cristico” tra le sopracciglia, si sviluppa un forte anelito di amore per Dio.

Quando poi l'energia – specialmente grazie a uno sforzo deliberato – è concentrata nell'area della spina dorsale dietro la gola, ne risulta uno stato di calma e una sensazione di espansione interiore.

L'energia concentrata nel midollo allungato deve essere lasciata fluire in avanti verso il polo positivo del midollo allungato, situato nella parte frontale del cervello, tra le sopracciglia, nel punto chiamato "centro cristico". Se, invece, quel flusso di energia diretto verso l'alto è bloccato nel midollo allungato, l'individuo si focalizza ancor più sull'importanza del proprio ego. (Per questo motivo si dice che gli egocentrici guardino gli altri dall'alto in basso: la concentrazione dell'energia nel midollo allungato crea una tensione in quell'area e tira indietro la testa.)

L'energia concentrata nei centri inferiori della spina dorsale attira la mente in basso, verso l'attaccamento alla materia.

Anche i gesti della danza suggeriscono diversi stati mentali. I movimenti sinuosi, ad esempio, e in particolare quelli delle anche, evocano il desiderio sessuale o un tentativo di seduzione sessuale. I movimenti forti delle gambe e dei piedi esprimono un forte attaccamento alla terra. Movimenti graziosi e verso l'alto delle braccia fanno pensare a una coscienza più elevata e spirituale. I movimenti della testa indicano una varietà di atteggiamenti, gentili, elevati o arroganti. L'arroganza si rivela attraverso quel tipo di movimenti in cui le persone scuotono la testa all'indietro, o con forza da un lato all'altro. Si vede spesso questo tipo di gesto, ad esempio, nei cantanti "pop". I movimenti che portano la testa all'indietro indicano anche, ovviamente, disprezzo. Al contrario, inclinare la testa in avanti in una posizione che ricorda l'umile inchino indica un rilascio della tensione nella parte posteriore e superiore del collo, il che significa offrire la propria coscienza in avanti verso il centro cristico o in alto a Dio, oppure offrire generosamente il proprio rispetto agli altri.

«Mi trovai nello Spirito nel giorno del Signore» dice l'Apocalisse «e udii dietro a me una forte voce, come di una tromba, che diceva: "Io sono l'Alfa e l'Omega, il primo e l'ultimo, e ciò che tu vedi scrivilo in un libro e mandalo alle sette chiese che sono in Asia"» (Ap 1,10-11).³

Paramhansa Yogananda ha spiegato che la «forte voce» è il possente suono dell'AUM. Le «sette chiese» indicano – "per coloro che hanno orecchie per intendere" – una realtà interiore, non esterna, cioè i centri nella spina dorsale. L'intera Apocalisse non è un libro di profezie riguardanti il futuro, a meno che il futuro non venga inteso come un riferimento alla futura illuminazione interiore dell'uomo. Il passo precedente continua dicendo:

«Io mi voltai per vedere la voce che aveva parlato con me. E, come mi fui voltato, vidi sette candelabri d'oro» (Ap 1,12). Che cosa intendeva San Giovanni il Divino con «mi voltai»? Una spiegazione di questa espressione potrebbe essere che Giovanni voltò il capo per vedere che cosa ci fosse dietro di lui. Un altro significato – quello reale – è che Giovanni si "rivolse all'interno". Normalmente, l'energia dell'uomo fluisce verso l'esterno nel corpo e da lì, attraverso i cinque sensi, nel mondo circostante. Volgere la propria energia all'indietro significa quindi invertirne la direzione dirigendola verso l'interno: ritirarla dall'esterno del corpo nella profonda meditazione.

Una voce, ovviamente, non è un qualcosa che si "vede". Probabilmente l'affermazione originale era che Giovanni percepì, e non vide, la voce, che era il grande suono interiore dell'AUM. È possibile udire e vedere (in entrambi i casi "percepire") i sottili centri spinali. Quello più alto di tutti è localizzato sopra la spina dorsale, sulla sommità del capo. I centri spirituali, quindi, sono sette. Il brano continua dicendo:

«E, in mezzo ai sette candelabri, uno simile a un Figlio d'uomo, vestito d'una veste lunga fino ai piedi e cinto d'una cintura d'oro al petto.

«Il suo capo e i suoi capelli erano bianchi come bianca lana, come neve, e i suoi occhi somigliavano ad una fiamma di fuoco.

«I suoi piedi erano simili a bronzo lucente, come se fossero stati arroventati in una fornace e la sua voce era come il fragore di molte acque.

«Egli aveva nella sua mano destra sette stelle e dalla sua bocca usciva una spada a due tagli, acuta, e il suo aspetto era come il sole che risplende nella sua forza.

«Quando lo vidi, caddi ai suoi piedi come morto» (Ap 1,13-17). La Scrittura prosegue parlando delle benedizioni provenienti da questa esperienza.

«Caddi ai suoi piedi come morto». Queste parole, ha spiegato Yogananda, hanno un significato sottile. Indicano lo stato di profonda estasi interiore, quando la propria energia è completamente ritirata dai sensi e dal corpo, rendendo l'anima libera di spiccare il volo nell'Infinito. In questo contesto, Yogananda citava spesso le parole di San Paolo: «Io muoio ogni giorno» (1 Cor 15,31).⁴ Molti Santi cristiani sono stati visti, in meditazione, in uno stato di interiorità così profondo che il loro corpo appariva “come morto”.

Il *«Figlio d'uomo»* non si riferisce a Gesù il Figlio di Dio, ma alla forma umana dello stesso Giovanni (il figlio dell'uomo) nel suo corpo astrale, molto simile al corpo fisico (sebbene quest'ultimo sia una replica del corpo astrale e non viceversa).

«Il suo capo e i suoi capelli erano bianchi come bianca lana, come neve, e i suoi occhi somigliavano ad una fiamma di fuoco». Anche queste sono descrizioni del corpo astrale. Il centro più alto, situato sulla sommità del capo, negli insegnamenti dello yoga è chiamato sahasrara o “loto dai mille raggi”. È descritto in questo modo perché raggi di luce si irradiano da quel punto in tutte le direzioni. L'Apocalisse definisce «bianco come bianca lana, come neve» quel “chakra della corona”, poiché da quel centro supremo emana la purissima luce del corpo astrale.

«I suoi occhi somigliavano ad una fiamma di fuoco». Ciò era dovuto al fatto che una grande energia fluisce attraverso gli occhi. La qualità di quell'energia dipende dai pensieri e dai sentimenti che la animano.

I piedi sono descritti come «simili a bronzo lucente, come se fossero stati arroventati in una fornace», perché nel corpo astrale l'energia più bassa – e quindi (relativamente parlando) più fioca – emana dai piedi.

I *«sette candelabri d'oro»* e le *«sette stelle»* indicano i centri spinali, incluso l'occhio spirituale, o il riflesso del midollo allungato chiamato in sanscrito agya chakra. Il vero settimo centro nel corpo è situato sulla cima della testa, nel sahasrara. Questo centro, tuttavia, può essere raggiunto solo aprendo e attraversando l'occhio spirituale. Fino a quel momento l'occhio spirituale assolve un doppio compito, nella sua funzione di polo positivo del midollo allungato e di centro più alto. Per questo motivo ho indicato provvisoriamente come settimo centro non il sahasrara, ma l'occhio spirituale.

«E dalla sua bocca usciva una spada a due tagli». Da ogni chakra, raggi di energia fluiscono all'esterno per portare nutrimento alle corrispondenti parti del corpo. *«Dalla sua bocca»* è un riferimento non alla bocca fisica, ma al midollo allungato o agya chakra. Nel corpo fisico la bocca assume il cibo fisico. Il corpo astrale, tuttavia, vive principalmente di energia, la quale viene attinta attraverso il centro midollare. I due raggi che “escono” dal midollo allungato si muovono da quel centro nel corpo, non fuori dal corpo. Questi due raggi rappresentano le nadi ida e pingala, così come sono conosciute in sanscrito: canali nervosi, in altre parole, che corrono lungo tutta la spina dorsale astrale. (Nei pesci si vedono questi due nervi ai lati dell'intera spina dorsale.) Questi canali nervosi rappresentano realtà centrali del corpo e producono l'impulso di inalare, senza il quale non sentiremmo il desiderio di respirare. La causa sottile dell'inspirazione è un flusso ascendente di energia che attraversa ida nella spina dorsale astrale. Allo stesso modo, la causa sottile dell'espiazione è un flusso discendente attraverso pingala.

L'energia che fluisce verso l'alto e verso il basso, attraverso i canali nervosi ida e pingala, è associata alle nostre reazioni emotive al mondo intorno a noi: verso l'alto, quando le reazioni sono positive; verso il basso, quando sono negative. (Questa, come ho indicato in

precedenza, è una esperienza umana comune. Quando qualcosa ci fa sentire bene, tendiamo a ispirare e anche a sederci più dritti. Quando invece ci sentiamo male, di solito sospiriamo e ci accasciamo in avanti come se fossimo riluttanti a fare un altro respiro profondo.)

Quando un bambino nasce, emette il primo vagito (per la delusione, dice Yogananda, di dover affrontare ancora una volta la materia!). Prima di poter fare quel primo vagito, tuttavia, deve ispirare. Al momento della morte, invece, l'ultima azione che l'uomo compie è una prolungata espirazione.

Nella più alta tecnica dello yoga, conosciuta come Kriya Yoga, l'energia nella spina dorsale deve essere magnetizzata, dapprima controllando intenzionalmente il flusso di energia nei due canali nervosi superficiali (ida e pingala), poi neutralizzando quel flusso superficiale nell'assenza di respiro. Allora la completa immobilità interiore del corpo fa sì che l'energia si ritiri nella spina dorsale centrale, o profonda.

La spina dorsale profonda contiene tre canali di energia concentrici, che è necessario attraversare uno dopo l'altro. Essi corrispondono all'anello di luce dorata, al campo blu circolare al suo interno e alla stella argentea a cinque punte nel centro, che tutti insieme formano l'occhio spirituale.

«Beato l'uomo che mi ascolta, vegliando ogni giorno alle mie porte, e custodendo gli stipiti delle mie porte» (Prv 8,34).⁵ Gli «stipiti delle mie porte» sono i centri spirituali della spina dorsale, attraverso i quali l'energia deve essere diretta verso l'alto per raggiungere l'illuminazione. «Mi ascolta» significa ascoltare l'AUM, ma anche i suoni che emanano da ciascuno dei chakra (i quali sono tuttavia secondari rispetto all'AUM.)

Anche percepiti come suoni del mondo fisico, che non sono altro che le loro imitazioni, questi suoni possono essere elettrizzanti. Il suono di un tamburo (o in alternativa un suono simile al ronzio di un'ape) emana dal centro più basso (coccigeo), quando quest'ultimo è stimolato.

Il suono di un flauto (o in alternativa un suono simile a quello dei grilli o allo sciabordio di un ruscello) emana dalla stimolazione del secondo centro (sacrale).

Il suono di corde d'arpa pizzicate, o di un qualsiasi strumento a corda allorché viene pizzicato, indica che il terzo centro (lombare) è stato stimolato.

Il profondo suono di un gong segue la stimolazione del centro del cuore, o dorsale.

Un suono simile a quello del vento tra le cime dei pini indica che l'energia è concentrata nel centro cervicale, all'altezza della gola.

Infine, una sinfonia di tutti i suoni (il possente AUM) giunge quando l'energia è profondamente concentrata in agya chakra, o midollo allungato, e nel polo positivo di quel chakra, l'occhio spirituale.

«Vegliando ogni giorno alle mie porte» significa meditare sui chakra. Nella meditazione, prova a cantare mentalmente AUM in ogni chakra (tre volte per ognuno è un buon numero), cercando di vedere la luce che emana da ognuno di essi. Cantare AUM nei chakra stimola il flusso ascendente dell'energia attraverso di essi, verso il cervello.

La «veste lunga fino ai piedi» indica ciò che è conosciuto come aura, una luce che circonda il corpo astrale.

La cintura («cinto d'una cintura d'oro al petto») è quell'energia d'amore che abbonda intorno alla regione del cuore.

«Quando l'avversario [Satana] verrà come una fiumana, lo Spirito dell'Eterno alzerà contro di lui una bandiera» (Is 59,19).⁶ La bandiera è la spina dorsale, che deve essere alzata «contro di lui», raddrizzando la colonna vertebrale e permettendo così all'energia di fluire in alto fino al cervello.

«*In Eden, giardino di Dio ... Io ti posi sul monte santo di Dio e camminavi in mezzo a pietre di fuoco*» (Ez 28,13-14). Il «*monte santo di Dio*» è ciò che i mistici cristiani hanno chiamato “Monte Carmelo”, simbolo per loro della vetta della realizzazione spirituale. Le «*pietre di fuoco*» sono i chakra, ognuno splendente della sua luce particolare.

Che cosa significano, infine, quelle parole: «*In Eden, giardino di Dio*»? Molti studiosi cristiani hanno fatto grandi sforzi per stabilire in che parte del mondo potesse trovarsi il giardino dell’Eden. Quel luogo, in realtà, è dentro ognuno di noi! Scopriamo l’Eden quando la nostra coscienza diventa pienamente centrata nell’occhio spirituale.

Adamo ed Eva caddero spiritualmente perché avevano ceduto agli inganni del “serpente” e furono quindi “cacciati” dal giardino dell’Eden. Il serpente qui significa in modo particolare (come spiegheremo in seguito) la tentazione a indulgere nell’istintivo desiderio creativo di procreazione e godimento sessuale. (Non è interessante come tutte le danze sinuose, che suggeriscono il movimento di un serpente, siano specialmente associate alla tentazione sessuale?)

Parleremo maggiormente di questo nel prossimo capitolo.

Ritorniamo ora, per concludere il capitolo, all’ammonimento di Cristo, a cui ho accennato in precedenza: «*Vi è maggiore benedizione nel dare che nel ricevere!*» (citato da San Paolo negli Atti 20,35).⁷

Quando facciamo un dono agli altri porgendolo dal nostro cuore, i gesti stessi che accompagnano quel dono, così come il nostro flusso di energia, sono rivolti all’esterno ed espandono il sé. Donare agli altri è un atto benedetto, perché ci dà più “beatitudine”. Ci rende più felici perché espande la nostra identità, fino a includere nel nostro benessere anche quello degli altri.

È vero anche il contrario: quando teniamo stretti a noi i nostri sentimenti, quasi premendoli contro il petto, diventiamo più infelici, perché così facendo restringiamo la nostra identità.

Esiste, però, anche un altro aspetto del donare. Donandoci agli altri noi espandiamo la nostra identità, tuttavia quell’azione non può liberarci completamente dall’identità con l’ego. Le qualità sattwiche, che ci nobilitano, espandono la nostra empatia, ma di per sé non bastano per portarci la liberazione dell’anima.

Per liberarci completamente dal coinvolgimento con l’ego, il nostro “donare” deve anche (e principalmente) essere rivolto verso l’alto, a Dio, e non solo verso l’esterno, agli altri.

Quando l’energia del cuore è offerta in alto nella spina dorsale e, libera di fluire attraverso il midollo allungato (anziché rimanervi bloccata), può raggiungere l’occhio spirituale nella fronte, il senso dell’ego, che è centrato nel midollo allungato, viene liberato e spiritualizzato, divenendo coscienza dell’anima.

Anche dal punto di vista medico esiste un collegamento tra il cuore e il midollo allungato, poiché il midollo allungato controlla il ritmo del battito cardiaco. Dal punto di vista spirituale, quando i sentimenti (concentrati nella regione del cuore) diventano leggeri ed “eterei”, la loro energia si eleva naturalmente verso l’alto. Anche il midollo allungato in questo caso diventa “leggero”, poiché, ricevendo quel flusso ascendente di energia, lascia fluire l’energia in avanti, verso l’occhio spirituale.

Al contrario, quando i sentimenti del cuore si fanno pesanti, esercitano un’attrazione verso il basso anche sull’ego nel midollo allungato, facendo scendere la nostra identità cosciente fino ai centri spinali inferiori. Così, i sentimenti pesanti abbassano la coscienza.

Il nostro dovere, se amiamo Dio e gli insegnamenti di Suo figlio Gesù Cristo, o semplicemente se desideriamo la nostra vera felicità, è di portare in alto i sentimenti e l'energia del nostro cuore, verso quel regno di Dio che, come ha dichiarato Gesù, è "dentro" di noi.

--Tratto dal libro Le rivelazioni di Cristo – Capitolo 17, da Swami Kriyananda

Lezione sulla Reincarnazione, Yogananda

La parola “reincarnazione” significa palingenesi o trasmigrazione delle anime, rinascita e così via. Reincarnazione significa che la vera immagine dello Spirito, l’anima immortale, essendo superiore al corpo deperibile, sopravvive e passa in un altro corpo per portare avanti l’adempimento del proprio destino e il realizzarsi degli effetti di quelle azioni compiute in passato che sono trattenute nei corpi sottili e che accompagnano l’anima nel passaggio da un corpo all’altro.

La necessità della reincarnazione

Il corpo è la dimora e l’anima è l’inquilino: la casa di carne perisce mentre l’anima, essendo l’immagine dello Spirito, non perisce mai. Questo è il motivo per cui Gesù disse: “Io (l’anima individualizzata) e mio Padre (Spirito Onnipresente) siamo una cosa sola”. Quando il corpo muore l’anima deve migrare da qualche altra parte per avere riparo, e a causa dell’intimo contatto con il corpo sviluppa imperfetti desideri fisici. Questi attaccamenti alla materia si attaccano all’anima disincarnata e le impediscono di tornare allo Spirito, così l’anima non può fare altro se non tornare nella mortale scuola della vita per superare le proprie imperfezioni.

Quando un bambino non viene promosso deve ripetere l’anno scolastico fino a che non supera gli esami; allo stesso modo l’anima che non supera le proprie imperfezioni mentre si trova alla scuola dei mortali deve tornare per molte incarnazioni fino a che non porta alla luce la sua natura spirituale nascosta. L’anima immortale deve vincere molti premi per la sopportazione, l’autocontrollo, il distacco, la moralità, la calma e la spiritualità prima di diplomarsi, e deve superare tutti gli esami nella scuola terrena per poter essere pronta per il paradiso.

Le piccole anime immortali vengono inviate al cinema della Vita per interpretare dei film o per guardarli – sia le tragedie che le commedie – con tranquilla equanimità. Quando queste anime tornano a Dio dicendo: “Padre, mi sono divertita interpretando i ruoli e guardando i Tuoi film terreni, ma non desidero più tale divertimento evanescente”, allora non saranno più obbligate dai desideri materiali a tornare sulla terra.

Le cause della reincarnazione

Dio ha inviato sulla terra anime perfette affinché si comportassero da immortali – calme, felici e prive di desiderio – e guardassero o interpretassero le rappresentazioni terrene. Durante tali attività mondane però, a causa di un comportamento dettato dall’ignoranza, le anime hanno sviluppato degli attaccamenti nel dramma intricato della vita terrena. Se questi desideri non vengono eliminati prima della morte, l’anima deve tornare in un altro corpo nella stessa rappresentazione che ha lasciato, al fine di superare i desideri precedentemente provati. Se muori con il desiderio di possedere una Rolls-Royce non andrai in paradiso, dove le anime non hanno bisogno di automobili; dovrai invece tornare sulla terra dove ti sarà possibile realizzare tale desiderio. Anche il desiderio terreno più alto è limitativo se paragonato al Regno Eterno del Cosmo, che viene dimenticato a causa della concentrazione sulle piccole cose.

Come prevenire la reincarnazione

Se le piccole anime figlie di Dio vengono sulla Terra e fanno il possibile per piacere a Dio anziché soddisfare le voglie dell’ego saranno libere dalla necessità di reincarnarsi. Pertanto, un modo semplice per ricordarsi di questo è pensare nel seguente modo mentre si compiono svariate azioni: quando mangi, pensa” Non mangio per avidità ma per mantenere il Tuo tempio

di consapevolezza e per compiacerTi, poiché Tu mi hai dato lo stimolo della fame”. Oppure: “Guadagno per far fronte alla responsabilità che mi è stata data dal cielo di mantenere me stesso e gli altri”. “Penso, voglio e sono felice di compiacere solo Te”.

Lavorare per Dio è bello e divinamente personale; lavorare per l’ego è accecante ed egoisticamente personale, inoltre crea infelicità. Compi pertanto tutte le buone azioni per Dio e non per te stesso: in questo modo la responsabilità delle azioni e il loro risultato non toccheranno l’anima, e questa attitudine mentale reciderà i legami dell’attaccamento, che trattengono l’anima ancorata alla terra. Se mangi, lavori, pensi, giochi, mediti e godi la vera felicità terrena per piacere a Dio e non a te stesso sei sempre pronto per rimanere o andartene senza sofferenza o attaccamento, assecondando il volere divino. Non dovrai tornare per forza sulla Terra, mentre le anime che sviluppano attaccamenti terreni dovranno continuare a tornare sulla scia delle loro azioni.

Come lavorare senza attaccamento

Ogni azione compiuta per piacere a Dio non lascia attaccamenti; per esempio, se mangi una torta di fragole o fai soldi per compiacere Dio, o con la consapevolezza di compiacerLo, non porterai con te il desiderio quando morirai; se invece agisci con avidità o con bramosia di guadagnare per te stesso ed improvvisamente muori senza aver ottenuto ciò che volevi, dovrai tornare sulla Terra per portare a compimento il tuo desiderio. Questo non significa che non devi avere ambizione: la persona pigra e negligente non ha l’ambizione di compiacere Dio facendo buone azioni sulla terra, così è costretta a tornare fino a che non impara a lavorare con lo scopo di far piacere a Dio. L’egoista che lavora solo per se stesso è vittima di un’intricata rete di desideri dalla quale riesce a uscire solo dopo svariate incarnazioni. Non essere pigro o distratto e nemmeno egoisticamente ambizioso; dovresti essere divinamente ambizioso e lavorare sulla Terra con il giusto atteggiamento mentale, così come il Regista Divino desidera che tu faccia.

Lasciare il mondo per andare a meditare nella foresta è una scelta estrema, perché i tuoi desideri terreni ti seguono ovunque; vivere nel mondo senza appartenervi, o meglio godere del mondo con la pura gioia divina porta felicità duratura. Allora tutto ciò che fai è cosa buona. Lasciare il mondo senza alcun desiderio di conquista è agire da ipocriti, e vivere nel mondo senza una preparazione porta ad immischiarsi negli affari mondani. Agire nel mondo per piacere a Dio è l’ideale più elevato, come dice la scrittura induista Bhagavad Gita, i cui insegnamenti sono compatibili sia con la vita orientale che con quella occidentale. Se ce ne andiamo nella foresta e viviamo senza strutture igieniche moriremo di malattia, se viviamo nel mondo senza pace moriremo di preoccupazione. Ma con Dio nel cuore, lascia che il tuo viso sorrida e che le tue mani lavorino solo per la Verità.

La reincarnazione dev’essere evitata

Essendo noi immortali figli di Dio non dobbiamo essere obbligati dai frutti delle nostre azioni malvagie a prendere stabile e indesiderata dimora sulla Terra. La nostra casa è l’onnipresente ed eternamente benedetto Regno di Dio, dove non ci sono né malattie né dolore; non è il caravanserraglio di questa terra, dove veniamo solo per un breve intrattenimento. Dobbiamo tornare a casa quando ne abbiamo avuto abbastanza di questo gioco mondano.

La reincarnazione è stata causata dalla forza satanica che ha instillato nelle anime errati desideri di attaccamento invece di concedere loro una realizzazione soddisfacente, creando in loro il desiderio di lasciare il felice Regno di Dio per tornare sulla terra, il luogo delle false speranze, della miseria, della disillusione, della privazione e dell’ignoranza.

Le anime amano la prigione corporea come dei criminali che rimangono in carcere e non vogliono abbandonarlo

La reincarnazione spedisce le anime immortali fuori dal Regno dell'Onnipresenza nella piccola prigione corporea infestata dalla malattia, dagli acciacchi e dalla miseria, ma così come i carcerati si abituanano al carcere e non vogliono abbandonarlo al termine della loro permanenza, anche le anime onnipresenti si affezionano talmente al loro corpo che odiano lasciarlo, anche quando la loro vita finisce.

La reincarnazione va bene quando consente ad anime libere come Gesù, Krishna e il nostro grande guru precettore Babaji di visitare il carcere terreno per liberare le anime prigioniere e riportarle al loro Regno di felicità eterna.

Le autorità in merito alla reincarnazione

Duecento milioni di indù, cinquecento milioni di cinesi, milioni di giapponesi, Pitagora, il poeta Emerson, uomini d'affari come Henry Ford e altri di altre nazionalità credono nella reincarnazione. Scienziati famosi in tutto il mondo come Thomas Edison e Luther Burbank credevano nella reincarnazione. I Maestri induisti e Gesù conoscevano la reincarnazione.

In Matteo, capitolo 17:12-13, Gesù dice: *“Ma io vi dico che Elia è già venuto e non l'hanno riconosciuto. Allora i discepoli compresero che stava parlando di Giovanni Battista”*.

Nelle parole di Gesù troviamo chiaramente enunciata la legge della reincarnazione. Il profeta Elia aveva un corpo e un'anima; quando il suo corpo morì, l'anima tornò in paradiso oppure si incarnò nuovamente, fino ad entrare nel corpo di Giovanni Battista. Cos'altro potrebbero significare quelle parole, se non che il profeta Elia era rinato come Giovanni Battista?

Rivelazione, capitolo 3:12 *“Colui che vincerà diventerà un pilastro nel Tempio del mio Dio e non dovrà più uscire”*.

Colui che sconfigge i desideri del corpo diventerà un'anima stabile (pilastro) nella dimora di Dio e non dovrà più tornare sulla terra per soddisfare i desideri terreni.

Rivelazione, capitolo 2:7 *“A colui che vincerà darò da mangiare dall'albero della vita, che sta nel centro del paradiso di Dio”*.

Colui che vincerà sui desideri del corpo non tornerà sulla terra a mangiare gli agro-dolci frutti terreni, ma potrà godere della presenza di Dio, o “Albero della Vita”, sempre presente nel paradiso della sempiterna e divina felicità.

La più sacra scrittura degli induisti, la Bhagavad Gita, dice: “Io, lo Spirito, mi reincarno in continuazione per levare gli oppressori e redimere i virtuosi”.

Come un uomo abbandona un indumento logoro per indossarne uno nuovo così l'anima lascia un corpo consunto per trovare una nuova dimora fatta di carne.

Isaac Newton, Galileo e Giulio Verne predissero molte verità. Galileo fu punito con la morte per aver saputo e insegnato che la terra è rotonda, in un periodo in cui la gente era convinta che fosse piatta.

Gesù, l'autore della Bhagavad Gita e altri saggi hanno scoperto la verità a proposito della reincarnazione; quando milioni di persone non comprendono una verità devono dipendere dall'autorevole insegnamento di super figli divini come Gesù.

Cosa si reincarna

Il corpo astrale, composto da 19 elementi e dai desideri non soddisfatti delle vite precedenti, si reincarna in un nuovo corpo. Il corpo fisico è composto da 16 elementi che si possono trovare ovunque: quando è morto il tuo corpo vale solo per il 98% degli elementi chimici che lo compongono. All'interno di questo corpo se ne nascondono altri due: il corpo astrale composto da 19 elementi e il corpo spirituale causale composto da 35 elementi.

Se mettiamo dell'acqua salata in un contenitore e lo chiudiamo, quindi lo poniamo in un altro contenitore più grande e lo chiudiamo, e infine poniamo entrambi i contenitori in un terzo più grande ancora e lo chiudiamo lasciandolo andare nell'oceano, l'acqua salata nel primo contenitore non può mischiarsi con quella che sta fuori. Anche se i contenitori interni si rompono la divisione permane: tutti e tre i contenitori devono essere rotti per consentire all'acqua di mischiarsi con l'oceano. Allo stesso modo il corpo fisico ha quello astrale e quello causale all'interno, dove l'anima è imprigionata e sigillata con l'ignoranza.

Questo è il motivo per cui, quando il corpo fisico muore, l'anima non viene liberata: può trovare la libertà solo quando il sigillo dell'ignoranza degli altri due corpi viene rimosso e le consente di mischiarsi con l'oceano dello Spirito. E' a causa di questo sigillo che l'anima non può entrare in contatto con lo Spirito, così come le chiusure dei contenitori impediscono all'acqua salata di mischiarsi con l'oceano. Così come quando ci vestiamo indossiamo tre strati di vestiti, intimo, abito e soprabito, allo stesso modo l'anima, quando il corpo fisico muore, perde solamente il soprabito.

1. Il corpo fisico è composto da 16 elementi: ferro, fosforo, cloruro, sodio, iodio, potassio e così via. E' formato da tessuti e cellule e contiene sentimento, volontà, ego, anima e altre cose.

2. Il corpo astrale è composto da 19 elementi: la mente sensoria ricevente, la facoltà discriminante dell'intelligenza, il sentimento, l'ego (pseudo anima) o la consapevolezza dell'anima come corpo, le cinque forze vitali elettriche che aiutano nel processo di cristallizzazione (costruzione della carne), le funzioni metabolica, circolatoria, espulsiva e assimilatrice. Se la corrente cristallizzante nel corpo rifiuta di funzionare in modo adeguato insorge la tubercolosi; se la corrente circolatoria non funziona bene si ha il prevalere della condizione anemica che intacca i sensi sottili nei dieci organi di sensibilità e azione, il potere degli occhi, i sensi di udito, gusto, olfatto e tatto, la mobilità di mani e piedi, la parola, i muscoli genitali e rettali.

Il corpo è come un cocchio trainato da dieci cavalli

L'ego è l'auriga, il corpo è il cocchio, l'intelligenza è il conducente, la mente costituisce le redini, i cinque sensi sono i dieci cavalli.

Il corpo causale consiste dei semi di idee che corrispondono ai 16 elementi del corpo fisico e ai 19 elementi del corpo astrale. Dio li ha differenziati e li ha dotati di caratteristiche distintive prima di creare i 35 elementi: questo significa che Dio ha dovuto innanzitutto creare tutti gli elementi del corpo fisico e di quello astrale nel pensiero. Tutti gli elementi creati nel pensiero sono stati condensati in vibrazioni fisiche e astrali; prima di creare il ferro, il sentimento o il pensiero Dio li ha dovuti concepire nella Sua mente. In un sogno, la differenza tra una roccia e un pensiero sta semplicemente nella diversità di formulazione dell'idea.

Sebbene il corpo fisico venga distrutto alla morte, può essere ricreato dai desideri terreni.

Come liberare l'anima dai tre corpi

Innanzitutto distruggi i desideri terreni, quindi medita per imparare a sottrarre la tua anima ai legami dei tre corpi e liberarla nell'oceano dello Spirito. Se riesci a fare questo con l'aiuto del tuo precettore mentre sei in vita, sarai in grado di rifarlo quando il tuo corpo fisico morirà.

I motivi della reincarnazione

I bambini che muoiono presto devono aver vissuto precedentemente delle vite brevi: se trasgredisci le leggi della salute mangiando troppo è possibile che tu possa rinascere con problemi di stomaco, che potrebbero portarti ad una morte precoce. Alla terza incarnazione potresti rinascere con la tendenza ad eccedere nel cibo, ma vivresti abbastanza a lungo da avere la possibilità di superare l'ingordigia.

L'eugenetica non spiega la giustizia divina. Se Dio ci ha creati tutti a Sua immagine e avessimo solo una vita da vivere, perché mai darebbe a qualcuno un cervello meraviglioso e un corpo in salute e a qualcun altro un cervello poco acuto, un corpo malato e la povertà? L'eugenetica sostiene solamente che si nasce intelligenti o stupidi a seconda dei genitori che si ha.

La reincarnazione si basa sulla legge dell'azione

I bambini che muoiono quando sono ancora nel grembo della madre sono generalmente casi suicidi: hanno disprezzato la vita precedente e nel processo di rinascita emanano ancora spasmi di repulsione, che portano il feto alla morte.

Coloro che hanno ottenuto ricchezza, salute, prosperità, saggezza o spiritualità nelle vite passate nascono con una serie di vantaggi; allo stesso modo coloro che con la loro negligenza hanno creato malattia, povertà e ignoranza nelle vite precedenti nascono nelle stesse condizioni.

Questa legge dell'azione, che ci fa raccogliere ciò che abbiamo seminato nelle vite precedenti, è una legge giusta: toglie a Dio l'accusa di creare capricciosamente cervelli sani e cervelli malati. Questa legge dell'azione spiega le apparenti ingiustizie tra gli esseri umani a partire dalla nascita, dà inoltre speranza a tutti: il peccatore non è tale perché i genitori gli hanno fornito un cervello incline a peccare, ma perché ha creato questa condizione nella vita passata ed ha pertanto scelto genitori peccatori.

I medici direbbero che John ha ereditato la pazzia dal padre pazzo, il metafisico direbbe che John in questa vita ha attirato un padre pazzo perché la sua anima portava con sé la tendenza alla pazzia dalla vita precedente. Questa dottrina pone fiducia nella giustizia e nella saggezza delle leggi divine che operano nelle vite degli uomini.

Se una persona vive cento anni ha il tempo per lottare contro il male e migliorare, ma se un bambino muore a cinque anni non ha il tempo di usare la ragione e la libertà di scelta che gli sono stati dati per vincere la battaglia della vita. Questo bambino muore a causa di una sua trasgressione precedente e deve rinascere più volte nelle varie scuole di vita fino a che si comporta in modo corretto.

Le ragioni principali per cui le persone sono soggette a cattiva salute o hanno tendenze buone o cattive sono spiegabili in modo soddisfacente solo se si va a cercare nelle loro vite passate. Per cento anni di peccati non si può andare incontro ad una punizione eterna; che punizione verrebbe data a coloro che hanno vissuto vite in parte buone e in parte cattive? Non si può dividere un corpo astrale per inviarne parte in paradiso e parte nell'Ade.

Raccogliamo ciò che abbiamo seminato, per cui tutti i nostri mali non sono dovuti ai nostri genitori o nonni, ma ai nostri peccati commessi in questa vita o in vite precedenti. Comunque non peccheremo mai tanto da meritarcene un'Ade eterna. Il peccato è un parassita, la nostra essenza è l'anima perfetta: per poter lavorare sul peccato l'anima deve venire sulla terra, e dopo aver sistemato le pendenze diventa libera di tornare a Dio.

Le anime che raggiungono la perfezione non devono tornare mai più sulla terra. Se tutti i bambini vanno in paradiso quando muoiono, perché non affogarli e risparmiarli la lotta dell'esistenza? Un bandito, quando muore, non diventa un angelo solo grazie alla morte: coloro che vivono una vita sconclusionata e si aspettano di diventare angeli dopo la morte verranno disillusi. Noi rimaniamo gli stessi anche dopo una dormita; allo stesso modo le anime peccatrici o virtuose rimangono le stesse anche dopo la morte.

Siccome milioni di persone muoiono nell'imperfezione non possono restare per sempre in paradiso, ma sono costrette a tornare per ottenere nuovamente la perfezione perduta della loro anima. In quanto anime siamo già scintille del fuoco di Dio: possiamo restare nascosti nel peccato per un po', come il sole può essere nascosto da una nuvola, ma non per sempre. Tutti i peccati del cosmo non potrebbero distruggere la nostra luminosità; dobbiamo però rimuovere le nubi soffocanti dell'ignoranza e manifestare la nostra luce eterna. Non dobbiamo pensare che "siccome un giorno verremo redenti, tanto vale attardarsi sul cammino". Questo è sciocco, perché il peccato è molto doloroso e non bisogna far soffrire volontariamente l'anima per secoli a causa della propria ignoranza.

La mancanza di ricordo delle vite precedenti non è una prova per affermare che la reincarnazione non esiste

La memoria non dimostra un'esistenza precedente: non ci ricordiamo dei nove mesi della nostra esistenza come feti e non ci ricordiamo nemmeno di quando avevamo sei mesi di vita: come potremmo ricordarci di quando vivevamo in un altro corpo con un altro cervello e un altro sistema nervoso e con un'apparenza diversa?

E' un bene che non ricordiamo le esperienze dolorose delle nostre vite passate, perché in questo modo evitiamo di doverci nuovamente avere a che fare: se ricordassimo tutti i momenti brutti delle vite passate saremmo meno inclini verso il bene e saremmo annoiati dalla ripetitività degli eventi. Se ricordassimo le nostre infanzie, le nostre gioventù, le nostre vecchie non avremmo voglia di rivivere nuovamente le burle della fanciullezza, le commedie della gioventù e le tragedie della vecchiaia.

Pensa a che benedizione sia la reincarnazione, che rompe la vecchia auto della vita precedente e ci dà un modello nuovo con cui possiamo provare a vincere la corsa.

La reincarnazione è una manna per i criminali

Pensa a Giuda che, assassino di Gesù ed evitato da tutti, ha potuto reincarnarsi in un piccolo bambino, in una nuova dimora. Il criminale spirituale ottiene un nuovo inizio nella vita e ha la possibilità di dimenticare la sua natura malvagia e sviluppare la propria anima nell'atmosfera fragrante dell'amore familiare.

Tutti i criminali, gli assassini, quelli con una cattiva reputazione che vengono evitati sulla terra possono tornare qui sotto nuove spoglie per ricominciare tutto da capo fra il benvenuto e l'incoraggiamento di nuovi amici.

Gradi differenti di reincarnazione

Dio era Spirito – benedizione eterna, onnisciente e sempre nuova – nel vuoto dell’eternità. Era gioia, ma voleva che qualcuno Lo sperimentasse, così divenne Spirito e natura, uomo e donna. L’uno divenne molti e ora, dopo l’oceano di Spirito e le burrasche della delusione, vuole far tornare le onde delle anime nel suo petto per il riposo. Dio ha dato all’uomo il libero arbitrio, che l’uomo deve usare per calmare la burrasca delle delusioni tramite la bacchetta magica della volontà; l’uomo deve consentire all’anima sbalottata dai desideri di mettersi a riposo nello Spirito benedetto.

Dalla prigione della zolla alla libertà nel superuomo

Dio creò la materia, ma si rese conto che Lo nascondeva e Lo distorceva, così come le onde distorcono la calma dell’oceano. Avrebbe potuto riportare la creazione dentro di sé, ma avendole conferito indipendenza deve aspettare che torni a Lui per libera scelta.

Dio è sepolto dalle nere zolle della terra. Tanto pianse e insistette per uscire che il nero cuore delle zolle si sciolse e Dio sorrise sotto forma di argento, bronzo, oro, diamanti e un milione di gemme. Parlò agli elementi dicendo: “Voi riflettete la mia luminosità, ma non avete la mia fragrante tenerezza”. Così gli elementi si trasformarono grazie al Suo amore in grappoli di boccioli viventi; Dio si divertì indossando petali fragranti e colorati, parlò ai boccioli e chiese loro di cantare. Allora i fiori divennero uccelli del paradiso e usignoli, con piume viventi che consentivano loro di volare ed esili gole che potevano cantare.

Dio chiese all’usignolo di lasciarLo cantare e parlare intelligentemente; l’usignolo si rifiutò, così Dio prese la forma di un uomo angelico, parlò e cantò coscientemente, ma disse all’uomo: “Mia amata immagine, non riesci a parlare di tutto e a cantare la mia canzone eterna come dovresti”. Solo l’uomo venne benedetto in modo da poter ascoltare l’amorevole consiglio di Dio, e si trasformò in superuomo capace di parlare e cantare come Dio, e a questo punto si ritrovò a parlare in ogni scintilla vivente e a cantare la canzone della beatitudine onnipresente in ogni luogo.

Evoluzione e reincarnazione

Tutta la materia è composta da elettroni viventi e intelligenti. I corpi di tutti i minerali, le piante e gli animali sono fatti di intelligenza ed elettroni: la zolla riflette intelligenza perché in certi terreni crescono piante e minerali, la terra viene trasformata in piante affinché noi possiamo sostentarci. La terra è viva. Le piante sostengono animali ed esseri umani, sono vive. La pianta sensibile della mimosa chiude le foglie e i rami al tocco.

Il professor J. C. Bose di Calcutta, India, ha dimostrato che un pezzo di ramo o una pianta possono essere cloroformizzati: provano piacere o dolore ed hanno un battito; la pianta ha una pressione linfatica così come noi abbiamo la pressione sanguigna. I rami e le piante possono essere avvelenati e uccisi. Strumenti delicati che possono ingrandire il tessuto della pianta fino a dieci milioni di volte mostrano un’interruzione della crescita al solo tocco. Le piante hanno i loro gusti, i metalli provano repulsione o affinità, allo stesso modo in cui noi respingiamo o attiriamo le persone.

Ci sono modi diversi per la terra, i minerali, gli animali e gli uomini di trovare la salvezza. Gli atomi della terra, a causa del prolungato servizio agli uomini, durante la dissoluzione cosmica (il diluvio universale di Noè) verrà improvvisamente trasformata in vapore e nebulizzata: si trasformerà in elettricità, forza vitale e intelligente “Gioia divina”. I metalli e le

gemme troveranno la libertà con la liberazione della terra, perché il diluvio universale cosmico donerà la libertà persino alle rocce e ai minerali. In modo simile tutta la vegetazione troverà la libertà, poiché tutti gli animali verranno trasformati da Dio.

Nel mondo animale le anime di una specie rinascono sempre dopo la morte sotto le spoglie di animali più evoluti, fino a entrare in un corpo umano. I cani, i cavalli e le scimmie sono le specie animali più evolute.

Secondo la teoria dell'evoluzione tutti i corpi degli animali sono collegati tra loro, così come il pesce si trasformò in uccello dopo essere stato mangiato da un pesce più grande. Abbiamo il pesce volante; il pesce con i polmoni li ha sviluppati al posto delle branchie quando i fiumi erano in secca. Il girino nasce come pesce con le branchie e poi si trasforma in un animale da terra con i polmoni.

Ma non si è ancora vista una scimmia che si trasforma in uomo. Questo anello mancante è un mito. Gli strati più bassi della terra rivelano dapprima conchiglie, poi vegetazione, quindi animali e poi diverse specie di uomini primitivi: Neanderthal, Piltdown, Cromagnon e l'uomo moderno, ma non abbiamo reperti di un essere per metà uomo e per metà animale – né nelle zone di ritrovamento degli animali, né in quelle dove sono stati trovati teschi umani.

Se l'uomo è una creazione speciale, perché ha caratteristiche animali?

L'uomo è una creazione speciale, eppure il suo corpo è fatto in modo simile a quello degli animali. Le orecchie umane rappresentano le conchiglie marine, e la coda al termine della spina dorsale è la reminiscenza della coda dei primati. Il punto di Darwin in cima all'orecchio è una vestigia del lungo orecchio dell'asino e il nostro intestino ha la forma di un serpente. I movimenti veloci, gli occhi irrequieti e la faccia sorridente assomigliano a quella della scimmia. La corsa dell'uomo ricorda quella del cavallo; l'uomo è coraggioso come il leone, astuto come lo sciacallo, crudele come la tigre, mite come l'agnello, ipocrita come il gatto che sta quieto dopo aver mangiato un canarino. L'uomo può cantare come l'usignolo ed essere feroce come il lupo.

Il motivo per cui Adamo ed Eva hanno trasgredito

La trasgressione di Adamo ed Eva mostra che, sebbene i loro corpi fossero stati creati in modo specifico da Dio, le loro anime erano state precedentemente nel corpo di animali. Questo è il motivo per cui Adamo ed Eva, anziché procreare in modo immacolato tramite la volontà – congelando energia cosmica nella forma di un bambino – ignorarono l'avvertimento divino di non risvegliare l'istinto sessuale nell'albero della vita, che loro ricordavano dalle vite passate. Dio disse loro di godere di tutti gli altri sensi della vista, olfatto, gusto e udito ma di non indulgere nel senso del tatto. Quando Adamo ed Eva ignorarono l'avvertimento divino dovettero procreare in modo umano.

Soluzione alla disputa tra evolucionisti e creazionisti

Una soluzione a questa disputa prevede questa via di mezzo: lo scienziato ha ragione quando dichiara che tutti i corpi animali sono collegati tra loro, per esempio babbuini e cavalli, e che tutti derivano dai lemuri, i quali a loro volta derivano da una famiglia di pesci. Ma siccome lo scienziato non riesce a trovare l'anello mancante, deve ammettere che l'uomo è una creazione speciale. Potrebbe però chiedere: "Come mai allora nell'uomo ci sono caratteristiche animali?" La risposta è che le anime degli animali, per potersi evolvere, si incarnarono in corpi umani specificatamente creati, a partire da Adamo ed Eva.

In che modo possiamo conoscere la reincarnazione

Certi occidentali, specialmente gli americani, sono come i più spirituali indù e certi indù sono come i più scafati uomini d'affari americani: questo è dovuto al fatto che molti induisti spirituali hanno assunto corpi americani al fine di spiritualizzare l'America e allo stesso modo molti americani, che amavano la materialmente povera ma spiritualmente ricca India, sono rinati in India al fine di liberarla. Questo fatto salta all'occhio quando occidentali e orientali tradiscono caratteristiche particolari fin dalla loro infanzia. Gli occidentali materialisti possono sviluppare caratteristiche spirituali orientali in questa vita e vice versa; quando rinasceranno cambieranno razza e nazionalità.

Cerca di ricordare più indietro nel tempo che puoi, ed enumera le tue prime tendenze particolari: ti piaceva il profumo di incenso o la filosofia orientale, amavi le immagini dei santi oppure preferivi gli strumenti meccanici? Le tendenze precoci, separate dalle tendenze acquisite nella vita, rivelano il tuo passato.

Certi bambini saggi nascono da genitori ordinari, e a volte gli stupidi nascono da genitori intelligenti: questo dimostra che nella stessa famiglia possono nascere anime diverse. In certe famiglie i membri litigano tutto il tempo, e questo dimostra che si conoscevano già in vite precedenti ed erano nemici, concentrati sull'odio che avevano nel cuore. La natura, a causa della legge della concentrazione insita nell'odio, ha riportato queste anime insieme così che potessero avere l'opportunità di litigare in continuazione nel piccolo spazio della casa. Stai attento a non lasciare che il nemico si avvicini e non attirare le sue cattive qualità concentrandoti costantemente sull'odio che provi per lui nel tuo cuore.

La tecnica metafisica per trovare cari amici perduti

Quando la morte ti separa da qualcuno che ti è molto caro e ti è impossibile dimenticarlo, anche se te ne sei allontanato nel corso degli anni, cerca di ritrovarlo nel seguente modo e praticalo per due ore al giorno tutti i giorni, per mesi o anni se necessario. Siedi su una sedia con lo schienale dritto, pratica la più elevata tecnica di concentrazione che conosci per un'ora e poi alza la tua mano e concentrati sulla punta delle dita. Quindi concentrati nel punto tra le sopracciglia, guarda l'occhio spirituale ed esprimi il desiderio di contattare il corpo astrale dell'anima che se n'è andata. Ruota in continuazione e lentamente la mano in cerchio verso nord, sud, est e ovest o nordest, sudest ecc., in ogni direzione nella quale la tua mano si muove, e cerca di percepire la presenza del corpo astrale. Quando le tue dita sentono di averlo toccato così come quando era in vita, il tuo cuore sobbalzerà; continua a visualizzarlo nell'occhio spirituale e riuscirai a vederlo. Poi chiedi alle tue dita e al tuo cuore di indicarti il luogo dove è rinato: quando ne percepisci la presenza tramite le dita e il cuore, quando riuscirai a vederlo e a parlargli ti dirà dove si trova nel corpo astrale, oppure dove è rinato. Allora ci sarà grande felicità.

Solo le anime avanzate che riescono a vivere senza respirare o senza battito cardiaco possono rendersi coscientemente conto di cosa sia lo stato di morte fisica. Le anime ordinarie perdono coscienza quando il respiro si ferma, mentre le anime avanzate si rifugiano nel mondo astrale, che si raggiunge dopo la morte, e lì possono trovare le anime che cercano tramite l'intuizione. Praticare il silenzio senza respiro è il passaporto necessario per entrare nel mondo spirituale.

La reincarnazione è il mistero più grande, dato dalla natura che non vuole scoraggiare le anime poco sviluppate. I superuomini ricordano il loro passato; io sapevo dall'infanzia che avrei seguito il sentiero spirituale e che galassie di anime avrebbero festeggiato la mia vita. Ho sperimentato verità del passato, con mia grande soddisfazione, in quantità talmente elevata da poter solamente accennarvi per iscritto.

La reincarnazione insegna alle anime a viaggiare attraverso la vita minerale, vegetale, animale e umana, in tutte le razze – marrone, bianca, scura, gialla e rossa; qualcuna rimane attaccata ad un corpo o ad una razza, ma molte imparano a percepirsi come onnipresenti figli di Dio, che sono in ogni cosa.

Fino a che si provano odio e repulsione nel cuore si è costretti a vagare nei corridoi delle reincarnazioni. Secondo il pensiero dei Maestri indù la vita umana viene finalmente ottenuta dopo otto milioni di vite; non sprecare questa esistenza così faticosamente ottenuta vagando nel fango dei sensi e dell'ignoranza, renditi conto che hai la possibilità, attraverso l'unione cosciente con lo Spirito onnipresente e il sentimento di fratellanza universale con il creato, di conoscere te stesso non come appartenente a qualcosa o ad una razza in particolare, ma come parte del tutto, di ogni essere vivente.

Quando senti che le stelle, le nuvole, gli uccelli, le bestie, gli uomini e gli emarginati sono tutti tuoi fratelli di sangue e quando il tuo cuore batte in loro, allora non ci sarà più la prigione della reincarnazione e sarai libero di andare a spalancare i cancelli della saggezza, così che tutta la sofferenza della vita animata e inanimata possa uscire e fondersi con l'eternità di Dio.

--Corso avanzato della Scienza Super Cosmica, 1934, di Paramhansa Yogananda

Capitolo Sesto: La guida spirituale. La risurrezione. La via della perfezione

La necessità di un Salvatore personale, Kriyananda

Per quale motivo nessuno ama vedere negli altri la tendenza a vantarsi? Forse perché colui che si vanta sembra in qualche modo sminuire gli altri, non riconoscendo loro “ciò che meritano”? Non è necessariamente così. Credo che la riprovazione generale nei confronti della millanteria sia dovuta al fatto che essa contraddice una percezione universale e intuitiva, per la quale mettersi in mostra significa tradire se stessi (poiché viene sminuito il Sé), non esaltare se stessi. Come tutti sappiamo, esiste un intero mondo “là fuori”, da cui imparare e di cui godere. Nel nostro stesso interesse, quindi, dovremmo rapportarci ad esso in modo espansivo, e non inserirci in quella vasta scena con la forza, cercando continuamente di attirare l’attenzione su noi stessi.

Le persone sono più sagge di quanto credono. Considera questa meravigliosa verità: tutti riconoscono a livello subconscio che l’uomo è migliore, non peggiore di quel che sembra. La scienza cerca di ridimensionare il valore dell’uomo facendolo sentire poco più di una statistica. Questo accade poiché gli scienziati considerano ogni cosa dall’esterno. L’uomo, visto come semplice corpo, è minuscolo, fragile e quasi pietosamente debole se confrontato con l’elefante; limitato nell’udito e nell’olfatto rispetto a un comune cane; privo dell’agilità della scimmia; dotato di una vista poco acuta rispetto a quella dell’aquila. Se considerato come un ego, l’essere umano, nelle parole di Shakespeare, «s’agita un’ora in scena, pavoneggiandosi, e poi tace per sempre».

In qualche modo, tuttavia, ognuno sente che, come disse Emerson nel saggio “Superanima”, quando due esseri umani parlano tra loro «Giove annuisce a Giove dietro ognuno di noi». Emerson aggiunse poi quella frase immortale: «Gli uomini discendono per incontrarsi».

Vi sono consigli che contengono una saggezza secolare, come questo, degli antichi Greci: «Uomo, conosci te stesso (*Gnothi seautón*)»; o come il detto di Protagora: «L’uomo è la misura di tutte le cose». Si tratta forse di frasi pronunciate semplicemente da persone che stavano celebrando la propria importanza? Tutti sanno, grazie a un istinto più profondo, che in qualche modo l’uomo è l’esatto contrario: un vero e proprio universo. Il suo potenziale è letteralmente infinito. Il suo ego si aggrappa in modo quasi patetico alla propria minuscola autoconsapevolezza; la difende con un fervore che rasenta il fanatismo; cerca con cupa determinazione di mantenere sempre nuova e viva la propria idea di possedere un significato e un’importanza personale. Nel profondo del nostro essere, tuttavia, sappiamo che esiste in noi un’essenza che è eterna e che possiede un significato infinito. Tutti noi, infatti, siamo molto di più di ciò che sembriamo.

Possediamo solo temporaneamente questa individualità. Il vero Sé è un qualcosa che si trova alla base della nostra coscienza quotidiana. In quel “qualcosa”, inoltre, è presente il nostro accenno di immortalità.

Dio ha sognato tutte le cose a partire dalla Sua vasta coscienza, dando loro una sembianza di realtà. La sua opera creativa inizia al centro di ogni punto dell’esistenza manifesta. Si espande verso l’esterno da quel punto in ogni cosa vivente, fino alla sua completa manifestazione. Non esiste nulla, in definitiva, tranne la coscienza.

La consapevolezza, latente in tutte le cose, diviene sempre più distinta via via che l’evoluzione si sviluppa verso l’alto. Allo stesso modo, con crescente chiarezza, emerge un po’

alla volta anche l'autoconsapevolezza. Sebbene si presuma che il lombrico non sia abbastanza consapevole da definirsi in modo specifico come un verme o come qualunque altra cosa, esso è tuttavia capace di agire dal suo centro di coscienza. Può essere inoltre addestrato – come ho già detto – a cercare il piacere (per quanto minimo) e a evitare il dolore (per quanto percepito vagamente).

Negli animali superiori la motivazione proviene con maggiore chiarezza dall'interno, sia nel cercare il piacere che nell'evitare il dolore.

L'uomo, che si trova al culmine dell'evoluzione materiale, sa molto bene di essere colui che soffre o gioisce, non solo fisicamente ma anche mentalmente.

Indipendentemente dalla forma che assume, la coscienza è il vero criterio dell'evoluzione. L'evoluzione superiore dipende dal graduale emergere dell'anima in una consapevolezza chiara e intelligente. L'apice dell'evoluzione materiale viene raggiunto quando la vita esprime finalmente l'autoconsapevolezza.

Nel genere umano l'ego è in grado di autodefinirsi chiaramente. Il Sé Divino, o anima, raggiunge per lo meno una certa misura di consapevolezza infinita, anche se il suo senso del sé è limitato all'ego.

Paramhansa Yogananda ha definito l'ego come «l'anima identificata con il corpo». Tutti gli ego, come abbiamo visto in precedenza, sono come le piccole fiammelle di un fornello a gas, che sembrano individuali ma in realtà sono solo una manifestazione del gas unificante che è sotto di loro. Le persone traggono l'illusione dell'individualità dai mucchietti di autodefinizioni che ammassano gradualmente; la maggior parte di quelle definizioni sono del tutto insignificanti, ma, aggregandosi, diventano un pesante fardello che grava sulla consapevolezza spirituale dell'individuo.

A mano a mano che la coscienza dell'ego diventa più evidente, insieme all'autoconsapevolezza l'uomo sviluppa un numero sempre maggiore di attrazioni e repulsioni, di amicizie e ostilità. L'anima manifestata nel mondo esterno – cioè quel seme di individualità del quale, come ha dichiarato Yogananda, è dotato ogni atomo – risale gradualmente la scala dell'evoluzione, raggiungendo una consapevolezza sempre maggiore fino a divenire, nell'uomo, pienamente autoconsapevole a livello egoico.

Benché l'evoluzione sia un fatto innegabile, Charles Darwin non ne comprese questo aspetto fondamentale, limitandosi a prendere in considerazione le mutazioni nella forma esterna delle creature. Egli, per così dire, osservava l'evoluzione dall'estremità sbagliata del telescopio, vedendola come un fenomeno puramente materiale. Il suo rifiuto dell'aspetto spirituale rifletteva ovviamente le regole della scienza moderna. Come sappiamo, infatti, la scienza decise secoli fa di eliminare Dio dai propri calcoli, affermando che era meglio escluderLo da ogni considerazione scientifica poiché Egli è “logicamente imponderabile”. Successivamente la scienza formulò un'ipotesi del tutto insensata, secondo la quale, dato che non si doveva pensare a Dio, Egli non esiste. In ogni caso, poiché quell'opinione non è mai stata sottoposta al vaglio della ragione, possiamo tranquillamente scartarla come irragionevole.

L'anima non può cambiare la propria realtà intrinseca di manifestazione di Dio. Può, tuttavia, mutare le proprie apparenze esterne, e lo fa di continuo. Come dicono le Scritture indiane: «Dio dorme nelle rocce, sogna nelle piante, comincia a risvegliarsi negli animali, e negli esseri umani diviene autoconsapevole».

Un mio amico medico, giunto in visita negli Stati Uniti dal Sudafrica, mi raccontò le sue esperienze in una clinica che aveva fondato nella città di Durban. «A volte, il sabato notte,» mi disse «un nativo veniva da me dopo essere stato accoltellato durante una lite in un locale notturno. Ho visto persone tenere in mano i propri intestini, fuoriusciti dall'addome.

«Lascia perdere l'anestesia, dottore» mi dicevano. «Ficcali dentro e ricucimi!».

«Ho visto donne arrivare tenendo fermo con le mani un seno quasi staccato dal corpo. «Non preoccuparti, dottore» mi dicevano. «Riattaccalo e vedrai che starò bene»».

Si potrebbe pensare, come spiegazione per questa straordinaria indifferenza nei confronti del dolore, che quei popoli primitivi siano meno consapevoli dal punto di vista sensoriale rispetto alle persone più civilizzate. In realtà, le popolazioni primitive hanno spesso percezioni sensoriali più acute. Possono vedere a distanze maggiori rispetto alla maggior parte dei "cittadini", e udire suoni che la maggior parte di noi non percepisce. Ciò che li differenzia da noi, i loro fratelli e sorelle "urbanizzati", che abbiamo ricevuto un'istruzione e una formazione più sofisticata nel ragionamento logico, è che la loro coscienza dell'ego è meno sviluppata. Come gli animali che si trovano su un gradino evolutivo più basso (un livello dal quale i popoli primitivi potrebbero essere giunti in tempi più recenti), la loro consapevolezza del dolore vissuto come un'esperienza strettamente connessa a se stessi è meno intensa della nostra. Possono essere consapevoli del fatto che qualcosa non va, ma non riferiscono intimamente a se stessi quella sensazione di disagio, come invece fa l'uomo quando impara a dipendere maggiormente dalla ragione e sviluppa sentimenti che hanno a che vedere più specificamente con l'attaccamento all'ego.

Gli individui primitivi sono spesso anche più intuitivi di coloro che hanno ricevuto un'istruzione e che dipendono maggiormente dalla ragione. Un mio amico, in Australia, mi raccontò di un suo impiegato aborigeno che chiese due settimane di permesso per far visita a uno zio. «Sta male» spiegò «e ha bisogno di me».

«Come fai a saperlo?» gli chiese il capo. «Tuo zio non vive forse nel bush, lontano da qualunque ufficio postale? Come puoi affermare di avere avuto sue notizie?».

«Lo so e basta, signore» fu l'unica risposta che l'uomo volle concedere. Quando tornò, due settimane dopo, il suo capo gli chiese: «Tuo zio era davvero malato?».

«Oh, sì» rispose lui senza scomporsi. «Aveva bisogno di me». Per quell'aborigeno, la sua conoscenza extrasensoriale era così normale che non valeva neppure la pena di parlarne.

Anche gli animali hanno dimostrato incredibili capacità di conoscenza extrasensoriale. Solo per citare un esempio, ricordo di aver letto anni fa di una famiglia che era stata costretta a trasferirsi da una città del Midwest alla costa occidentale degli Stati Uniti. Dato che avrebbero affrontato molte incertezze, decisero di lasciare il loro gatto a degli amici, che promisero di averne cura. Quale fu il loro stupore quando, due o tre mesi dopo, il gatto si presentò davanti alla loro porta di casa, nell'Oregon. La bestiola aveva coperto tutta quella distanza a piedi!

La civilizzazione sviluppa la facoltà razionale, della quale abbiamo bisogno per affrontare la moltitudine di sfide che ci troviamo davanti in una società altamente complessa. In misura proporzionale, però, perdiamo la nostra sensibilità più sottile e naturale. Possiamo perfino sviluppare gusti che sono molto al di fuori dello spettro dei nostri istinti naturali. Ad esempio, possiamo perdere la nostra capacità innata, che molti animali possiedono, di determinare quali cibi siano buoni per il corpo e quali sarebbe meglio evitare. Possiamo perdere la conoscenza istintiva di che cosa costituisce la vera bellezza per l'essere umano incorrotto. (Pensa ai gusti grotteschi che si sono sviluppati nell'arte contemporanea.) Possiamo perfino perdere l'innata percezione umana di ciò che costituisce la bontà morale.

L'evoluzione spirituale cosciente inizia al livello umano. I cristiani sbagliano, tuttavia, quando pensano che solo gli esseri umani possiedono un'anima. In realtà, per ogni prova che può essere fornita per dimostrare che gli esseri umani hanno l'anima – la capacità di ragionare, di provare gentilezza e comprensione, la chiarezza mentale, le abilità intuitive latenti – può essere fornita una prova parallela del fatto che anche gli animali possiedono almeno alcuni di questi attributi, a volte perfino in misura maggiore. Se gli animali non hanno l'anima, allora sospetto che non si possa neppure dimostrare che anche gli esseri umani la posseggano.

L'uomo è orgoglioso della sua capacità di raziocinio, ma gli animali, pur non essendo forse dotati del dono del ragionamento astratto, mostrano una chiara capacità di "fare due più due" in un modo ragionevole, anche se più spontaneo. Gli esseri umani, d'altro canto, sono spesso eccessivamente dipendenti dalla logica e dal ragionamento astratto, e in molti casi possiedono meno capacità intuitive dei loro simili, nonché di certi animali. Possono perfino essere privi di buonsenso! Il fatto che l'uso eccessivo dell'intelletto da parte dell'uomo produca in alcuni uno squilibrio mentale, è un segno che l'intelletto non è un attributo dell'anima. L'anima ha una posizione centrale nella nostra natura: la profonda sintonia con essa non produce squilibri di alcun genere. Le persone possono, inoltre, perdere completamente la ragione senza che si pensi di conseguenza che hanno perso anche l'anima.

No, ciò che definisce l'anima è la coscienza. Quanto più quella coscienza è evoluta, tanto più l'anima nascosta si manifesta perfettamente.

Quando ero ragazzo e vivevo con la mia famiglia a Bucarest, in Romania, mio fratello Bobby, che aveva otto anni, un giorno uscì a fare una passeggiata con il nostro terrier scozzese, di nome Jasper. All'improvviso comparvero gli accalappiacani del posto che, nel vedere quel cane affidato a un ragazzino, decisero di catturarlo per chiedere un riscatto. Bobby li affrontò con coraggio, urlando che non avevano il diritto di portare via la sua amata bestiola. Quando però le sue parole si rivelarono inutili, egli afferrò il lungo manico della rete e, tenendolo fermo, gridò: «Corri, Jasper! Corri!».

Jasper, capì al volo il pericolo e prese a correre più velocemente possibile. I due uomini si lanciarono risolutamente all'inseguimento. In un certo punto di Boulevard Busteni, Jasper si trovò momentaneamente fuori dalla loro visuale. Con prontezza si nascose allora dietro un cespuglio. Gli uomini passarono oltre ansimando. Quando furono a una certa distanza, Jasper uscì dal suo nascondiglio e tornò a casa trotterellando con orgoglio.

Per molti mesi raccontammo quell'episodio ai nostri amici, lodando l'intelligenza che Jasper aveva dimostrato. Egli sapeva sempre quando parlavamo di lui e si metteva ad ansimare con la lingua a penzoloni, quasi a sottolineare il suo orgoglio per essere stato così furbo.

Chi potrebbe dire che Jasper, nascondendosi dietro quel cespuglio invece di continuare a correre precipitosamente giù per il boulevard, non dimostrasse una capacità di ragionamento? Chi potrebbe dire che, con la sua reazione alle nostre lodi per l'intelligenza che aveva dimostrato, non manifestasse alcuna comprensione razionale? Se dimostrava sia capacità di ragionamento che di riconoscimento intelligente anche solo nei confronti di questo unico evento, in base a quali standard si potrebbe affermare che solo le persone hanno l'anima, mentre gli animali non la possiedono?

L'uomo, tuttavia, ha realmente un senso dell'ego più sviluppato. Egli riconduce a se stesso in modo più specifico ogni azione che compie, ogni cosa che desidera possedere, ogni esperienza e ogni piacere o dolore che ha trovato in quell'esperienza. Tesse così intorno a sé un bozzolo di autodefinizioni, che diventano la sua identità personale, ma anche la sua prigione.

Via via che l'uomo si evolve spiritualmente, sviluppa la crescente capacità di pensare in modo astratto. Può possedere il concetto di Dio come infinito. Può immaginare il Signore come assoluto e onnipresente. Nessun essere umano meno evoluto – per non parlare degli animali inferiori – può raggiungere livelli di consapevolezza così raffinati. L'uso della ragione, tuttavia, riduce l'acutezza dell'intuizione. L'intelletto aiuta l'uomo ad affrontare la realtà così come la percepisce attraverso i sensi, ma, come abbiamo già visto, diventa un ostacolo in qualunque ricerca di una verità più elevata. Può suggerire infinite risposte razionali alle domande, ma non può mai dare la certezza perfetta.

Vediamo così che la strada che conduce alla saggezza superiore si trova allorché sciogliamo ed eliminiamo i legami che noi stessi abbiamo creato, incluso l'orgoglio intellettuale. Si tratta di districare il nostro bozzolo di autodefinizioni.

I santi hanno sciolto e tagliato quei legami di egocentrismo. Essi comprendono che la percezione diretta e quella indiretta, cioè razionale, devono entrambe raggiungere un livello intuitivo, che rimane sempre oltre il potere del ragionamento più accurato. Solo in questo modo è possibile ritrovare, come hanno fatto i santi, il livello di coscienza dell'anima: la supercoscienza.

L'ascesa lungo la «scala a spirale del risveglio [spirituale]» (come dice Yogananda nella sua poesia «Dio, Dio, Dio») ci porta al punto in cui l'autoconsapevolezza non è più limitata al piccolo ego e diventa piuttosto consapevolezza del Sé Infinito. L'uomo percepisce se stesso come nuovamente unito alla Sorgente infinita della sua esistenza: lo Spirito Supremo.

Gli esseri umani sono così vicini a quella realizzazione suprema! Tutti noi abbiamo lo stesso sistema nervoso altamente sviluppato e sensibile, la stessa intelligenza e le stesse possibilità spirituali latenti che hanno i santi. L'unica cosa che ci impedisce di realizzare Dio come nostra Realtà è semplicemente il fatto che i desideri motivati dall'ego fanno fluire all'esterno la nostra energia, lontano dal centro divino. Gli animali inferiori, anche se possiedono l'istinto (che a volte si manifesta come intuito), devono ancora sviluppare la chiarezza mentale necessaria per cercare l'autoespansione fino all'Infinito. Solo l'uomo, quindi, è in grado di conoscere Dio.

Al tempo stesso, come afferma il Vangelo secondo Giovanni: «*Dio nessuno l'ha mai visto*» (Gv 1,18). Gli esseri umani, racchiusi come sono nel loro piccolo bozzolo egoico e quindi incapaci di cogliere anche solo un barlume delle realtà elevate e spirituali, intorno e dentro di loro, non possono mai, nel loro stato umano, vedere Dio.

Il nostro dovere come figli di Dio – un dovere assegnatoci fin dall'inizio dei tempi – è di realizzare ancora una volta che noi siamo, e siamo sempre stati, proiezioni della coscienza di Dio, e che dobbiamo rivendicare il nostro stato di unione con Lui.

Sfortunatamente, il peso delle nostre autodefinizioni, cristallizzate da infinite azioni e reazioni e da innumerevoli desideri e attaccamenti inappagati (sebbene autocreati), si oppone a questo tentativo. Quando pensiamo a questo peso – sufficiente, di certo, a farci affondare nelle acque dell'illusione – il compito di raggiungere la liberazione dal nostro piccolo ego deve sembrare così grande da fare apparire le fatiche d'Ercole un gioco da ragazzi! Il compito, tuttavia, non è terribile come sembra.

Per rompere lo strato di ghiaccio che ricopre un grande lago in inverno potrebbe essere necessaria la forza congiunta di più di mille uomini, anche se premessero tutti insieme sull'intera superficie. Raggiungere l'acqua sotto il ghiaccio non è però così difficile, se anche un solo essere umano praticherà un foro in un unico punto della superficie ghiacciata.

La maggior parte delle persone porta un peso karmico simile a quello strato di ghiaccio sopra il lago. Se, con profondo amore per Dio e preghiere e meditazioni sincere, una persona riesce a forare il ghiaccio dell'illusione in un qualunque punto della sua coscienza «materialmente congelata», può penetrare nell'acqua sottostante e immergersi nuovamente in Dio, diventando uno con Lui. I pesi karmici che l'individuo ha portato con sé dal passato, rappresentati da quel vasto strato di ghiaccio, dovranno ancora essere affrontati, ma a quel punto l'amore di Dio li farà sciogliere lentamente, fino a scomparire.

Per questo la *Bhagavad Gita* dichiara: «Anche il peggiore dei peccatori, meditando costantemente su di Me [o cercando sinceramente in qualunque altro modo di entrare in comunione con il Signore], viene presto a Me».

Non possiamo, nel nostro stato attuale, superare o espiare i nostri peccati passati, commessi con motivazioni egoiche. È molto difficile rinnegare completamente il coinvolgimento con l'ego, finché esso rimane il punto focale della nostra consapevolezza. Cercare di farlo è come tentare di superare il mal di mare mentre si è sballottati senza tregua in una barca a remi durante una violenta tempesta. Solo da un livello di coscienza più alto la nostra comprensione può veramente impedirci di commettere nuovamente quegli errori.

Solo in Dio è possibile espiare tutto il nostro karma e i nostri peccati passati, di ogni genere. Ci si accorgerà allora che le illusioni del passato appartenevano a un livello di coscienza inferiore ed erano soltanto dei residui della "malattia", ormai guarita, della coscienza egoica. Fino a quando la nostra coscienza sarà centrata nell'ego, tuttavia, ogni nostra azione, ogni peccato (anche di pensiero) avrà origine da questo punto.

Il nostro "lavoro" attuale, quindi, è quello di attraversare lo "strato di ghiaccio" dell'illusione e di entrare nell'acqua che fluisce liberamente al di sotto di esso. Per farlo, dobbiamo mettere da parte per il momento ogni senso di colpa per le azioni malvagie commesse in passato. Dobbiamo semplicemente amare Dio, che (ricordiamolo) ci ama dall'eternità. Come disse Yogananda: «A Dio non importano le tue colpe. A Lui importa la tua indifferenza». Nello stato di comunione che si raggiunge divenendo uno con Dio, ogni torto sarà riparato, ogni errore corretto.

Quanto tempo occorrerà perché tutto ciò accada? Come ha detto Paramhansa Yogananda, questo dipende da te. «In quello stato di unità» mi disse una volta «non ti importa veramente se sei o non sei completamente libero, poiché vedi ogni cosa semplicemente come una manifestazione della beatitudine di Dio. Se lo desideri, puoi impiegare un tempo più lungo per raggiungere la liberazione finale, con il desiderio altruistico di aiutare coloro che fanno spiritualmente affidamento su di te».

Come ho detto ripetutamente, il vero compito di ogni ricercatore spirituale è di scrollarsi di dosso la dipendenza, antica di secoli, dalla coscienza dell'ego. Come farlo, quando la stessa capacità di comprendere che useremmo per liberarci è ipnotizzata dall'illusione della schiavitù?

Analizza te stesso: quando qualcuno ti parla in modo offensivo, reagisci difendendoti in qualche modo? Quando perdi qualcosa di bello e costoso, sei turbato da quella perdita? Consideri quella privazione una cosa tua? Se qualcuno su cui conti ti tradisce, i tuoi sentimenti sono feriti a livello personale? Di conseguenza, auguri il male a quella persona? Se ti sei trovato, occasionalmente, in un gruppo in cui sei stato ignorato, hai considerato quella situazione come un'offesa personale?

Ognuno di questi eventi dovrebbe essere offerto in alto con gratitudine, affermando la libertà interiore dell'anima. Tuttavia, se cercherai di liberarti da tutti i colpi inferti al tuo ego affrontandoli uno alla volta, il compito di bandire la coscienza egoica sarà così enorme da sembrare infinito. (Considera quanto spesso la vita prende a pugni la tua autostima, ricordandoti costantemente quanto sei vulnerabile finché ti aggrappi al tuo senso di individualità separata.) Deve esserci una via d'uscita migliore. Fortunatamente, come ho accennato nel capitolo precedente, questa via esiste.

Invece di girare meticolosamente ogni molecola di una barra di metallo in direzione nord-sud, ci sono due cose che è possibile fare: si può far passare un forte flusso di elettricità attraverso quella barra o si può metterla accanto a un'altra già magnetizzata.

Lo stesso vale per l'uomo: si può dirigere l'energia lungo tutta la "barra calamitata" della spina dorsale, tramite la tecnica conosciuta come Kriya Yoga, e si può anche fare il possibile per essere vicini alla sottile influenza di un santo già illuminato, o per lo meno cercare di essere in sintonia con lui.

Io stesso mi trovai di fronte a questo problema all'età di ventidue anni. Ero arrivato a comprendere l'assoluta enormità del compito che mi aspettava per cercare di elevare il mio stato di coscienza; mi era divenuto chiaro che avrebbe potuto servirmi un tempo letteralmente infinito per spiritualizzare la mia coscienza fin troppo umana. Fortunatamente, l'enormità della sfida mi aiutò a comprendere quello che, per lo meno nel mio caso, sembrava ovvio: avevo bisogno di aiuto!

Gli esseri umani centrati nell'ego immaginano spesso di poter superare le proprie abitudini e tendenze sbagliate con la sola forza di volontà. Durante il nostro primo incontro, Yogananda mi disse: «Quel metodo semplicemente non funziona». Innanzitutto, mi spiegò, il pensiero stesso di potersi liberare senza aver bisogno dell'aiuto di qualcuno è già una prova palese del fatto che si è schiavi di quello stesso ego che si vuole superare!

Per questo il Vangelo secondo Giovanni afferma: *«A quanti però l'hanno accolto, ha dato potere di diventare figli di Dio: a quelli che credono nel suo nome»* (Gv 1,12).

Senza aiuto dall'alto, sarebbe impossibile liberarsi dalle catene dell'illusione egoica. È dunque sufficiente, anche oggi, *«credere nel nome»* di Cristo? Abbiamo già citato il brano seguente, sottolineandone tuttavia un aspetto diverso:

«Allora gli si accostarono i discepoli di Giovanni e gli dissero: “Perché, mentre noi e i farisei digiuniamo, i tuoi discepoli non digiunano?”».

«E Gesù disse loro: “Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto mentre lo sposo è con loro? Verranno però i giorni quando lo sposo sarà loro tolto e allora digiuneranno”» (Mt 9,14-15).

Gesù parlava dell'importanza per i discepoli della sua presenza fisica in mezzo a loro. La sua morte e resurrezione avrebbero dimostrato al mondo la sua divinità, ma egli sottolineò anche la speciale importanza, per i veri discepoli, di averlo con loro in carne e ossa.

«Ancora per poco tempo la luce è con voi. Camminate mentre avete la luce, perché non vi sorprendano le tenebre; chi cammina nelle tenebre non sa dove va.

«Mentre avete la luce credete nella luce, per diventare figli della luce» (Gv 12,35-36).

Gesù stava dichiarando l'importanza di avere una guida e un Salvatore personale. Questo è uno dei principi del Sanaatan Dharma, che è anche l'essenza degli insegnamenti di Cristo.

Il Vangelo di Giovanni dichiara:

«Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non muoia, ma abbia la vita eterna.

«Dio non ha mandato il Figlio nel mondo per giudicare il mondo, ma perché il mondo si salvi per mezzo di lui.

«Chi crede in lui non è condannato; ma chi non crede è già stato condannato, perché non ha creduto nel nome dell'unigenito Figlio di Dio.

«E il giudizio è questo: la luce è venuta nel mondo, ma gli uomini hanno preferito le tenebre alla luce, perché le loro opere erano malvagie.

«Chiunque infatti fa il male, odia la luce e non viene alla luce perché non siano svelate le sue opere.

«Ma chi opera la verità viene alla luce, perché appaia chiaramente che le sue opere sono state fatte in Dio» (Gv 3,16-21).

Come ho spiegato in precedenza, l'essenza di quell'espressione, *«Figlio di Dio»*, è l'impersonalità. Il *«Figlio di Dio»*, come ha dichiarato Yogananda, non è Gesù l'uomo, ma

l'infinita Coscienza Cristica, che dimorava coscientemente in lui: il riflesso non solo nel suo corpo, ma in ogni atomo della creazione, dello Spirito onnipresente ed eternamente immobile dietro tutta la vibrazione.

I brani seguenti possono essere considerati un riferimento a kundalini, di cui abbiamo parlato nel capitolo precedente. Il significato più evidente, tuttavia, funziona altrettanto bene.

«Disse allora Gesù: “Quando avrete innalzato il Figlio dell'uomo, allora saprete che Io Sono e non faccio nulla da me stesso, ma come mi ha insegnato il Padre, così io parlo”» (Gv 8,28).

«“Io, quando sarò elevato da terra, attirerò tutti a me”».

«Questo diceva per indicare di qual morte doveva morire» (Gv 12,32-33).

Tutti noi, quando ci saremo elevati al di sopra della coscienza del corpo nella profonda comunione interiore, riconosceremo la Coscienza Cristica che si manifestò in Gesù e che si è manifestata in ogni grande maestro.

Al tempo stesso sarebbe anche giusto interpretare questo brano nel senso che, ovunque, nella morte e risurrezione di Gesù Cristo le persone vedranno la prova che egli aveva veramente il divino potere di Dio. Chi altri, infatti, avrebbe potuto ergersi come un trionfatore al di sopra di quel tiranno che è la Morte? Ciò nonostante, quando (sostanzialmente) diceva ai suoi discepoli di attingere da lui tutto quello che potevano mentre lo avevano ancora con loro, Gesù stava affermando che una guida vivente è una necessità per il vero ricercatore spirituale.

La tradizione cristiana non è completamente priva della figura che gli insegnamenti indiani definiscono guru. La Chiesa ortodossa, ad esempio, che è antica quanto la Chiesa cattolica, sottolineava l'importanza dello staretz, o insegnante personale e guida spirituale: un concetto non dissimile, essenzialmente, da quello del guru. Yogananda ha evidenziato l'importanza di avere un guru; mi spiegò anche che deve esserci almeno un contatto fisico con il proprio guru. Mi disse con trasporto: «Se metti in dubbio le Scritture o le sfide, non possono risponderti, ma un guru può risponderti e correggere ogni tuo errore di comprensione».

Sintonizzare la propria coscienza con quella di un vero guru – un individuo libero dalla coscienza dell'ego e pienamente consapevole di Dio come unica Realtà – è l'unico modo per liberarsi dalla prigionia alla quale noi stessi ci costringiamo nel carcere dell'ego. Molti, purtroppo, si sentono stimolati solo in parte, o per nulla, a mettere in pratica questa fuga. I desideri, le abitudini, gli attaccamenti e l'energia (vale a dire i karma) che hanno ripetutamente diretto all'esterno nel passato – azioni che essi stessi, per natura, sentono oggi il bisogno interiore di completare in qualche modo – fanno sì che la loro attenzione rimanga rivolta all'appagamento esteriore. È per questo che la *Bhagavad Gita* afferma: «Su mille, [solo] uno Mi cerca».

Si dice anche, nella tradizione delle Scritture di cui la *Bhagavad Gita* è un insigne esempio, che «un attimo nella compagnia di un santo può essere la tua zattera per attraversare l'oceano dell'illusione». La compagnia di un santo porta questa grande benedizione perché, come ho spiegato nel capitolo precedente, il suo magnetismo può aiutare l'individuo a orientare in una nuova direzione le “molecole” delle proprie tendenze mentali e a risvegliare in se stesso il desiderio di protendersi in alto verso mete più sinceramente spirituali.

All'inizio di questo processo di risveglio le persone cercano l'appagamento spirituale ascoltando discorsi e leggendo libri ispiranti. A mano a mano che la loro coscienza diviene spiritualmente più raffinata, cominciano poi a cercare la compagnia dei santi o di coloro che sono benedetti dalla saggezza spirituale, e che possono anche insegnare loro di persona.

Alla fine – poiché Dio è sempre attivamente presente nell'animo umano – le persone profondamente sincere vengono portate dalla grazia divina a incontrare qualcuno che ha ricevuto

il compito di guidarle fuori dalle fissazioni nate dalla coscienza dell'ego, fino alla perfetta realizzazione del Sé. Questa persona è il guru che è stato loro divinamente destinato o, nell'antica tradizione cristiana, il loro staretz, o collegamento personale con Cristo, il loro Salvatore Supremo.

Il legame con il guru, una volta creato, è eterno. Perfino dopo aver raggiunto la liberazione spirituale ed essere divenuti a propria volta veri maestri, quel sacro vincolo rimane come un legame di eterna amicizia. Con la liberazione finale in Dio tutte le anime diventano, ovviamente, una cosa sola nella Perfezione Divina; non rimane alcuna distinzione di individualità. Tuttavia, la loro memoria dell'individualità, e quindi anche il loro speciale rapporto l'una con l'altra in Dio, esiste eternamente nell'Onniscienza. Così, se maestro e discepolo appaiono nuovamente insieme in questo divino dramma di sogno, il loro collegamento animico rimarrà, non necessariamente come un legame tra insegnante e studente, ma sempre come quello tra eterni amici divini.

Si potrebbe chiedere: «L'aspirazione ad abbracciare qualcosa di così vasto come l'Infinito non crea una tensione ugualmente vasta in se stessi?». Suppongo che la maggior parte delle persone, in un momento o nell'altro, abbia temuto per lo meno a livello subconscio la fatica che, nella loro immaginazione, deve essere insita nel trovare Dio. La risposta è contenuta nelle parole di Sant'Agostino che abbiamo già citato: «Signore, ci hai creati per Te stesso e i nostri cuori sono inquieti finché non trovano riposo in Te».

Questo popolare detto cristiano esprime una verità valida, importante ed eterna: «Se alzi una mano verso Dio, Lui ne tenderà due verso di te per sollevarti». Dio stesso ti ispira a protenderti verso di Lui con un amore sempre più grande. È l'amore di Dio nel tuo cuore, inoltre, che ti spinge ad abbandonare ogni senso del corpo e dell'ego, come un serpente che lascia cadere la propria pelle.

«Il sentiero spirituale» solleva dirci Yogananda «è costituito per il venticinque per cento dai nostri sforzi, per il venticinque per cento dagli sforzi del guru per nostro conto, e per il cinquanta per cento dalla grazia di Dio». Non permettere che i pensieri ispirati dall'illusione sollevino, come onde sul tuo lago mentale, inutili preoccupazioni di tensione e difficoltà. Nessuno di coloro che hanno raggiunto le Rive Divine ha mai descritto quella conquista se non come un appagamento supremo. Ricorda: finché il tuo desiderio per Dio è sincero, sarà Lui stesso a darti la forza di cui hai bisogno, vale a dire l'energia dinamica per trovarLo.

Gesù Cristo parlò a volte in termini che, se usati da qualcuno che avesse raggiunto un'unione con Dio meno perfetta della sua, sarebbero sicuramente sembrati un'espressione quasi imbarazzante di arroganza e vanagloria.

«Io sono la via, la verità e la vita. Nessuno viene al Padre se non per mezzo di me» (Gv 14,6).

Gesù proseguì dicendo: «Se conoscete me, conoscerete anche il Padre: fin da ora lo conoscete e lo avete veduto» (Gv 14,7).

Disse inoltre: *«Dove sono due o tre riuniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro»* (Mt 18,20). Queste parole non erano pronunciate in riferimento a se stesso, l'uomo. Sarebbe infatti assurdo immaginarlo in quel piccolo corpo, mentre si precipita da una chiesa all'altra la domenica mattina per essere di volta in volta "in mezzo" a tutte le comunità dei suoi fedeli! Per di più, egli disse: «Io sono...», al tempo presente, non al futuro. Non stava promettendo di recarsi da ognuno di loro "prima o poi", in base a ciò che il tempo avrebbe permesso. Il suo uso del presente suggerisce, piuttosto, una realtà eterna e una consapevolezza infinita.

San Simeone il Nuovo Teologo, un grande maestro esicasta della Chiesa ortodossa (quel "Nuovo" presente nel suo appellativo risale al decimo secolo!), diede di queste parole anche un'interpretazione interiore e mistica. «Dove due o tre pensieri» disse «sono riuniti»

interiormente nell'adorazione di Cristo, rendendo la mente più completamente focalizzata su di lui, egli sarà già lì.

Per i sacerdoti e i rabbini ebrei queste parole e altre simili che Gesù pronunciò erano così offensive, che alla fine lo crocifissero. Quando si leggono le parole di Gesù nella Bibbia, si resta sorpresi dalla forza con cui egli affermò l'importanza della sua missione sulla Terra. Quell'affermazione non indicava, tuttavia, una mancanza di umiltà. Egli non aveva un ego di cui essere orgoglioso o per cui essere umile. Era semplicemente necessario che parlasse in quel modo, perché tra gli Ebrei del suo tempo la tradizione spirituale conservava ormai ben poco di valido. Egli doveva mettere in risalto una verità che pochi avrebbero riconosciuto, se l'avesse dichiarata tenendosi nell'ombra.

In verità, un maestro che ha realizzato Dio è completamente al di sopra di qualunque necessità di proteggersi dall'orgoglio personale affermando l'umiltà. Di solito, per dare agli altri un buon esempio di umiltà, egli afferma la propria scarsa importanza. Ananda Moyi Ma, una grande santa che visitai spesso in India, si spingeva fino al punto di non riferirsi mai a se stessa usando la prima persona. Quando parlava di sé diceva: «Questo corpo». La sua non era una posa, poiché (come mi disse il mio Guru) era un *jivan mukta*, un essere che ha raggiunto l'unione finale con Dio e la completa liberazione dalla coscienza dell'ego. Aveva ancora – mi disse il mio Guru – solo un po' di karma passato da esaurire. Un essere così pienamente perfetto non ha più bisogno di affermare la libertà della sua anima in Dio, poiché ha già raggiunto quella libertà. È comunque una pratica comune tra i grandi santi, se non altro per dare il buon esempio agli altri, parlare poco di se stessi. Tutta la loro energia, piuttosto, è dedicata all'elevazione degli altri.

È perfettamente comprensibile che la sicurezza di sé con cui Gesù parlò così spesso sembrasse offensiva ai rabbini non illuminati del suo tempo. Essi erano, nella loro opinione, le autorità supreme dell'Ebraismo. Se oggi Gesù dovesse apparire sulla Terra, in un qualunque paese cristiano, e dovesse insegnare nello stesso modo – non come Gesù, ma come uno sconosciuto – oserei dire che quasi ogni sacerdote, pastore, ministro e ogni altra sorta di prelado probabilmente considererebbe la sua audace sicurezza non meno oltraggiosa di quel che avevano giudicato i farisei. Di solito, i preti non illuminati cercano per lo meno di mostrarsi umili (se non altro perché la vanagloria li allontanerebbe dalla loro comunità!); la loro umiltà, tuttavia, è solo una maschera. Perfino questa modestia ha lo scopo di far colpo sugli altri, mostrando tutta la loro bontà. Come potrebbe essere altrimenti? L'ego non può essere messo da parte così facilmente: è la realtà centrale dell'esistenza per la maggior parte delle persone.

Nel prossimo capitolo esploreremo ulteriormente il motivo per cui Gesù Cristo fu eccezionale, perfino tra i grandi maestri, sia per la sua missione, sia per la sua necessità di affermare la propria importanza in essa. Nel frattempo, è necessario comprendere che la sua sicurezza di sé non era mai personale. Egli non sottolineò mai la propria importanza come essere umano; tutte le sue affermazioni erano divinamente impersonali.

Egli disse anche: *«In verità, in verità vi dico: è venuto il momento, ed è questo, in cui i morti udranno la voce del Figlio di Dio, e quelli che l'avranno ascoltata, vivranno»* (Gv 5,25).

Nuovamente, che cosa intendeva dire Gesù usando il tempo presente? Egli aggiunse le parole *«ed è questo»*; ovviamente, non si riferiva solo a qualche tempo futuro, ma stava descrivendo una verità eterna. Ancora una volta (come ha spiegato Yogananda), *«Figlio di Dio»* era un riferimento all'eterna, onnipresente Coscienza Cristica con la quale Gesù era identificato. Parlando della *«voce del Figlio di Dio»* egli si riferiva allo Spirito Santo, la potente Vibrazione Cosmica. In effetti, una spiegazione illuminata dell'affermazione *«i morti udranno la voce del Figlio di Dio»* non potrebbe certo essere che i morti, addormentati nelle loro tombe (chissà quanto a lungo, forse per millenni?), udranno la sua voce e torneranno in vita.

In verità, Gesù sta dicendo due cose: innanzitutto, coloro che sono spiritualmente morti udranno un giorno nella profonda meditazione *«la voce del Figlio di Dio»*, vale a dire il suono

dell'AUM. In secondo luogo, Yogananda spiegò che, nel momento della morte fisica, l'anima che si appresta a partire sente effettivamente quel suono potente, che si manifesta come una vibrazione che corrisponde alla sua coscienza. Quell'aspetto speciale della Vibrazione Cosmica determina la natura del nostro stato dopo la morte, nell'intervallo di tempo tra le nostre incarnazioni sulla Terra o su qualche altro pianeta.

In questo brano, tuttavia, Gesù si riferisce chiaramente alla realtà attuale delle persone («...ed è questo»). Coloro che amano Dio e meditano su di Lui possono sentire nel proprio intimo, anche adesso, il grande Suono Cosmico, che viene a risvegliarli dal loro sonno d'ignoranza e a farli risorgere verso l'unione finale con Dio.

Questa comunione con l'AUM, che precede la comunione con il Cristo, spiega anche il dogma cattolico in base al quale è necessario passare attraverso la Vergine Maria per raggiungere Cristo. La Vergine Maria simboleggia l'aspetto femminile di Dio, che è lo Spirito Santo. Per unire la propria anima a Dio, è necessario dapprima passare attraverso l'AUM; successivamente bisogna unirsi al Figlio (la Coscienza Cristica); infine, passando attraverso la Coscienza Cristica, l'anima raggiunge lo stato più elevato possibile (perché assoluto): l'unione con il "Padre", lo Spirito Supremo.

Gesù parlò specificamente di coloro che sono ancora spiritualmente addormentati, definendoli morti. Considera in questo contesto il brano seguente:

«E un altro dei discepoli gli disse: "Signore, permettimi di andar prima a seppellire mio padre"».

«Ma Gesù gli rispose: "Seguimi e lascia i morti seppellire i loro morti"» (Mt 8,21-22).

I suoi insegnamenti, come abbiamo sottolineato più volte, erano rivolti soprattutto a sollevare le persone dal loro stato di ignoranza attuale: dalla loro identità materiale a un'identità spirituale. Come disse Gesù Cristo: *«[Dio] non è Dio dei morti, ma dei vivi»* (Mt 22,32). Gesù si preoccupava solo in minima parte delle astrazioni cosmiche esteriori. Ciò di cui si occupava veramente non era la fine del mondo, non il Giorno del giudizio, non la tromba di Gabriele (che ovviamente simboleggia la Vibrazione dell'AUM nel suo aspetto che dissolve ogni cosa). La sua missione era quella di aiutare quelle anime evolute il cui ego era ancora intrappolato nella limitazione, ma che desideravano sinceramente uscire dall'ego e conoscere Dio.

Che cosa significava, nel brano che abbiamo citato in precedenza: «i morti udranno la voce del Figlio di Dio»?

L'immaginazione popolare ha rappresentato le persone che marciscono nelle tombe fino al "Giorno del giudizio", quando la "tromba di Gabriele" le farà risorgere per essere giudicate per le loro azioni e mandate nel luogo in cui dovranno trascorrere l'eternità: il paradiso o l'inferno. Questo concetto – sicuramente barbaro – potrebbe essere giustificabile in coloro che interpretano tutto alla lettera e che abbondavano ai tempi in cui i cristiani si aspettavano che da un momento all'altro accadesse la seconda venuta di Cristo. Gesù, infatti, aveva detto: *«Vi sono alcuni tra i presenti che non moriranno finché non vedranno il Figlio dell'uomo venire nel suo regno»* (Mt 16,28). Aveva inoltre annunciato: *«In verità vi dico: non passerà questa generazione prima che tutto questo accada»* (Mt 24,34).

Egli stava parlando del potenziale di comunione interiore con Dio che le persone avevano in quel momento. Più di duemila anni sono passati da allora e bisogna accettare che chiunque sentì pronunciare quelle parole sia già morto. Deve quindi essere ovvio che Gesù, il quale certamente diceva il vero, si riferiva a stati di coscienza interiori e alla potenzialità dell'anima di realizzare Dio.

Gesù disse anche: *«Allora comparirà nel cielo il segno del Figlio dell'uomo e allora si batteranno il petto tutte le tribù della Terra, e vedranno il Figlio dell'uomo venire sopra le nubi»*

del cielo con grande potenza e gloria» (Mt 24,30). Anche ammettendo la possibilità che Gesù intendesse dire letteralmente che sarebbe apparso nel cielo, proviamo a visualizzarlo in piedi su una nube nel cielo di New York. Quella nube sarebbe invisibile nella vicina Boston. Come potrebbero dunque vederlo «tutte le tribù della Terra»? La curvatura della Terra – sconosciuta alle persone duemila anni fa – renderebbe necessaria l'apparizione di milioni di Cristi su altrettante nubi, si suppone simultaneamente. Tanto per scherzare ci si potrebbe anche chiedere: «E che cosa accadrebbe nei deserti, dove non ci sono quasi mai nuvole?».

Gesù è già apparso, tuttavia, in nubi di luce, ai veri devoti di ogni paese che lo amavano profondamente.

Capire veramente che cosa significa essere un Salvatore divino vuol dire comprendere che Gesù non era identificato con il proprio corpo fisico, ma era identificato interiormente con la Coscienza Cristica.

La missione di Gesù era davvero speciale, perfino se confrontata con quella di altri maestri. Questo, comunque, è un argomento a parte, che tratteremo nel prossimo capitolo. Nel frattempo, ricordiamoci che lo stesso Gesù Cristo affermò (come abbiamo visto) che la sua presenza fisica garantiva ai discepoli una speciale protezione spirituale. Quella protezione fisica venne loro meno con la sua crocifissione, come egli stesso aveva predetto. Tutto questo accadde, in relazione ai nostri tempi, quasi duemila anni fa.

Nel Vangelo secondo Giovanni leggiamo: «...*sebbene non fosse Gesù in persona [mentre era ancora in vita] che battezzava, ma i suoi discepoli» (Gv 4,2).*

Benché siano relativamente pochi i veri maestri che vivono sulla Terra in un determinato momento, non c'è mai stata una mancanza di essi nel corso dei secoli. Saggio è quel ricercatore spirituale che comprende di avere disperatamente bisogno di un guru personale.

Una volta uno scettico mi sfidò dicendo: «Perché dici che ho bisogno di un guru?».

«Non ne hai bisogno!» risposi con fermezza. «Non ne hai affatto bisogno! Non serve neanche che ci pensi. Limitati a essere sincero nella tua ricerca personale della verità».

Poi però aggiunsi: «Tuttavia, quando avrai compreso che ciò che vuoi è Dio, e nient'altro, capirai anche che ti serve aiuto per trovarLo. Quello sarà il momento, non prima, in cui comprenderai di avere davvero bisogno di un guru!».

--Tratto dal libro Le rivelazioni di Cristo – Capitolo 19, da Swami Kriyananda

La Risurrezione e il significato delle prove divine, Kriyananda

La famosa storia è narrata nel Vangelo secondo Giovanni, capitolo ventesimo:

«Nel giorno dopo il sabato, Maria di Màgdala si recò al sepolcro di buon mattino, quand'era ancora buio, e vide che la pietra era stata ribaltata dal sepolcro.

«Corse allora e andò da Simon Pietro e dall'altro discepolo, quello che Gesù amava, e disse loro: "Hanno portato via il Signore dal sepolcro e non sappiamo dove l'hanno posto!" [...]

«La sera di quello stesso giorno, il primo dopo il sabato, mentre erano chiuse le porte del luogo dove si trovavano i discepoli per timore dei Giudei, venne Gesù, si fermò in mezzo a loro e disse: "Pace a voi!"».

La risurrezione di Gesù è la lezione finale e l'insegnamento più grande della sua missione sulla terra. Col tempo, le persone avrebbero potuto accettare la sua sofferenza e la sua morte come il sunto della sua vita, se non fosse stato per quella fine gioiosa.

Attribuendo maggiore importanza alla Crocifissione, la tradizione ha trattato la Risurrezione solamente come un altro miracolo, non come un insegnamento e un esempio da emulare. Come lezione, la Risurrezione dimostra la gioiosa promessa nascosta dietro tutte le prove della vita: la vittoria che attende chi accetta le difficoltà senza disperarsi, con fede.

La Crocifissione esemplifica la persecuzione che il mondo infligge a chi vive per Dio. Succede spesso, infatti, che in cambio dell'amore e dell'amicizia divina i devoti ricevano odio e disprezzo. Chi è ebbro d'orgoglio si risente, quando qualcuno gli ricorda la sua scarsa importanza nello schema generale delle cose o sottolinea che solo la sua anima è importante, in quanto espressione di Dio.

La Risurrezione non ci dona solo la confortante rassicurazione che il paradiso esiste, ma anche che l'amore e la gioia, alla fine, sono più potenti dell'odio. Perciò, in modo assai appropriato, la Crocifissione e la Risurrezione rappresentano insieme le due condizioni essenziali per conoscere Dio: la volontà di affrontare qualunque prova per amor Suo e la fede per accettarla con amore e con coraggio, ben consapevoli che tutto passa, mentre l'amore di Dio ci appartiene per sempre.

«Vivere per Dio» disse una volta Paramhansa Yogananda all'autore «è martirio». Comporta il sacrificio non solo del corpo fisico, ma anche dell'ego che lo anima.

La croce è universalmente riconosciuta come simbolo del Cristianesimo. Sfortunatamente, essa definisce così completamente la religione di Cristo, che molti cristiani credono che la santità sia dimostrata dall'intensità della propria sofferenza, piuttosto che da un sereno atteggiamento di fronte a essa. Alcuni credono perfino che uno spirito gioioso dispiaccia a Dio. Questa credenza è totalmente contraddetta dall'esempio di Gesù Cristo, nonché dagli insegnamenti di tutti i veri santi. Considera queste parole di San Francesco di Sales: «Un santo triste è proprio un triste santo!». E anche queste, di Santa Teresa d'Avila: «Una monaca triste è una cattiva monaca!».

L'esagerata sottolineatura pietosa della sofferenza di Cristo ha distorto una verità divina: la religione, quando è vissuta veramente, trasforma il dolore in gioia. I veri devoti, specialmente se meditano, sperimentano la gioia – almeno a livello subliminale – perfino durante le prove più difficili. A volte, devono aggrapparsi a quella gioia con grande determinazione, come se fosse un salvagente nel mare in tempesta! Tuttavia, quando le onde si acquietano e ritorna la calma, scoprono che la gioia era lì, con loro, anche al culmine della tempesta.

La vita umana è comunque gravata da continue sofferenze: la vita religiosa non ne ha il monopolio. Le sofferenze di una persona, inoltre, non dimostrano necessariamente la sua spiritualità. Ciò che conta è lo spirito con cui si affrontano le prove.

La Crocifissione e la Risurrezione sono simboli – anzi affermazioni – della fede e del coraggio necessari per la salvezza. In un certo senso, Gesù dimostrò la sua libertà interiore già con il modo in cui accettò la morte: con calma, fede incrollabile e sincera preoccupazione per gli altri, perfino per i suoi tormentatori. «Padre,» esclamò nella sua agonia «*perdonali, perché non sanno quello che fanno!*». Sia la sua sofferenza sia, più tardi, la sua risurrezione, furono prove di una verità eterna: Dio ama ognuno di noi, sebbene così tanti Lo trattino con indifferenza. Ciò che Dio chiede a coloro che Lo amano non è la sofferenza in quanto tale, ma un atteggiamento vittorioso perfino in un'apparente sconfitta. Se perseveriamo in questo atteggiamento, scopriamo che il sacrificio stesso diventa una vittoria. Se manteniamo la gioia durante le avversità esteriori, l'amore del nostro cuore si approfondisce. La sofferenza deriva soltanto dall'essere centrati nell'ego; la gioia è il frutto di una vita vissuta per Dio.

Una grande santa sufi, una volta, esprime splendidamente questo concetto, dicendo: «Non è un vero amante di Dio chi non dimentica la propria sofferenza nella contemplazione dell'Amato Divino».

In Grecia, l'autore chiese una volta a un negoziante: «Perché gli artisti greci, nel rappresentare la natività, dipingono la Vergine Maria sofferente? Aveva appena dato alla luce il Cristo bambino: non avrebbe dovuto essere colma di gioia divina?».

Il negoziante replicò solennemente: «È addolorata perché sa che suo figlio morirà sulla croce». Che assurdità! Come se la sofferenza fosse la lezione fondamentale di quella vita gloriosa!

Gesù ha portato all'umanità un messaggio assai diverso, il cui fulcro non era il dolore, ma la beatitudine eterna che trascende ogni umana sofferenza. In effetti, c'è da chiedersi quanto egli abbia sofferto, nel senso umano del termine. Un maestro, infatti, vive nella coscienza divina. Cosa sarebbe la beatitudine, se l'agonia fisica fosse in grado di sopraffarla? La materia, in quel caso, sarebbe la realtà fondamentale, proprio come affermano i materialisti. La sofferenza ci può sopraffare solo se la nostra coscienza è centrata nell'ego.

Durante i primi anni del Cristianesimo, molte controversie si incentrarono proprio su questo punto, con feroci accuse e contro-accuse di eresia. Paramhansa Yogananda ha scritto che, come accade spesso nel caso di credenze sincere ma conflittuali, sia gli gnostici (i quali sostenevano che Gesù non poteva affatto aver sofferto) sia gli ortodossi istituzionali (i quali sostenevano che Gesù, nella sua agonia, aveva sopportato il dolore di tutto il mondo) avevano ragione. Al tempo stesso, però, entrambi avevano torto.

Yogananda ha spiegato che quando un maestro liberato assume un corpo umano, sperimenta dolore e sofferenza come gli altri esseri umani, ma mai in modo personale. Vale a dire, non lo sperimenta mai nella coscienza dell'ego. Chi ha il proprio centro nell'ego pensa: «Questo sta capitando a me!». I santi, invece, avendo il proprio centro in Dio, pensano solamente: «Questo è ciò che sta accadendo». Un maestro assume volontariamente lo stato umano, mosso da pura compassione per l'umanità. Per questo motivo, è possibile che scelga di sperimentare anche il dolore umano. Se invece non ha una lezione da insegnare agli altri attraverso il dolore, può scegliere di non sperimentarlo affatto.

Se Gesù non avesse volontariamente assunto la coscienza del corpo, la sua sofferenza sulla croce sarebbe stata una pura finzione e la sua umanità una simulazione. Egli, invece, era umano quanto lo siamo noi. La differenza tra lui e noi era che, anche durante la sofferenza, la sua coscienza si irradiava all'esterno, a partire da lui stesso, per includere gli altri nella sua compassione. Al contrario, quasi tutti gli esseri umani, specialmente nei momenti di sofferenza,

cercano compassione dagli altri per loro stessi. La coscienza di quelle persone, a differenza di quella di Gesù, è centripeta; quella di Gesù e di ogni grande maestro è centrifuga e fluisce verso l'esterno, non verso l'interno. La beatitudine divina, per Gesù, era l'eterna realtà della vita. A differenza degli altri uomini, egli non era per nulla concentrato su se stesso e non doveva quindi chiedersi costantemente come loro: «E io? Cosa posso guadagnarci io? Quali sono i rischi o i vantaggi per me?». Gesù era un canale della coscienza divina; non cercava di attirare l'attenzione della gente su di sé, come uomo, ma solamente su Dio. Come una finestra limpida, aiutava le persone ad apprezzare il panorama fuori dalla piccola stanza della loro coscienza egoica. Al tempo stesso, proprio come una finestra, egli incorniciava quell'immensità con una personalità umana, per poterla rendere comprensibile al loro intelletto. Anche la sua sofferenza sulla croce era solo una cornice, attraverso la quale l'umanità poteva cogliere un barlume della compassione di Dio.

Sicuramente, Gesù non era l'«uomo di dolore» che molti si immaginano. Se lo fosse stato, le moltitudini non si sarebbero accalcate intorno a lui come invece fecero. Le persone sono attratte da ciò che esse stesse desiderano dalla vita: dalla gioia, non dalla sofferenza, dalla simpatia, non dalla pietà, e certamente non da pesanti sospiri per i loro peccati! Gesù Cristo, come ci mostra chiaramente il Vangelo, donava se stesso generosamente. Era, inoltre, infinitamente gentile. In un essere umano queste qualità producono felicità, non un moralismo rigido e puritano. Nella sua agonia sulla croce, egli mostrò che perfino nella sofferenza non soffriva per se stesso, ma per gli altri e per l'ignoranza che costringe l'umanità a respingere continuamente – perfino al punto di volerlo distruggere – il dono dell'amore divino. «Padre,» disse «perdonali, perché non sanno quello che fanno».

Un maestro liberato recita il suo ruolo terreno in modo trascendente. Questo significa che non dimentica mai la sua libertà interiore. Mai toccato dall'illusione, egli mostra agli altri come vivere, anche nelle circostanze più difficili, con uno spirito di libertà interiore.

La Crocifissione aveva un ulteriore significato. Come sappiamo, era un'espiazione per i peccati della gente. L'uomo non può liberarsi dalla trappola dell'ignoranza solo con i suoi sforzi personali: la sua mente è già stata infettata proprio dalla malattia dell'ignoranza della quale si deve liberare. Azioni sbagliate compiute nell'arco di molte vite hanno tessuto un bozzolo mentale intorno alla sua anima, racchiudendola nell'ignoranza spirituale. I fili di questo bozzolo sono formati da azioni e desideri umani motivati dall'ego e sono avvolti attorno al pensiero: «Io, io, io!». Alcuni di questi fili, in verità, sono come delle grosse corde, molto difficili da tagliare solo con il delicato coltello dei buoni propositi. Il ruolo del guru, o salvatore, è di mostrare ai suoi discepoli come tranciare questi legami con l'ascia della percezione supercosciente.

Per affrettare l'evoluzione spirituale dei suoi discepoli, a volte un maestro può offrire il proprio corpo come scudo contro le violente tempeste dell'illusione.

L'azione egoica implica coinvolgimento personale e crea quindi un legame. Questo è conosciuto in sanscrito come *karma* e porta la sua punizione o ricompensa in base al tipo e all'intensità dell'energia che lo ha provocato. La punizione karmica ci rende gradualmente consapevoli della legge che governa l'universo. Le ricompense karmiche approfondiscono la nostra sintonia con la legge e sono accompagnate da un'espansione della nostra felicità e comprensione, nonché dalla serenità interiore. La punizione karmica, invece, ha un effetto oscurante sulla nostra mente, finché non decidiamo di imparare le sue lezioni.

Un maestro può espriare il cattivo karma dei suoi discepoli assumendo su di sé la punizione destinata a loro. Una finestra non solo si apre sul panorama incorniciandolo come un quadro, forse per renderlo più gradevole ai gusti delle persone, ma lascia anche entrare la luce in una stanza. Inoltre, protegge dall'inclemenza della Natura coloro che sono all'interno. Il guru ha una funzione simile. Egli porta nella mente umana la Luce della verità divina. Protegge gli altri dalle tempeste delle avversità, prendendo su di sé i colpi karmici che potrebbero essere troppo

duri per loro. Infine, la sua presenza fisica è una protezione contro l'“inclemenza” della vita, poiché eleva la coscienza delle persone e le rende immuni alle influenze disturbanti. Nell'assumere su di sé il karma, egli agisce come può fare un uomo forte, che prende sul proprio petto i colpi che potrebbero essere fatali per una persona più debole.

Gesù, nella sua agonia sulla croce, espì il karma di molti. Tuttavia, se avesse assunto su di sé i peccati di tutto il mondo come la gente comunemente crede, il mondo sarebbe stato trasformato e i suoi abitanti sarebbero stati santificati. La Storia, invece, ci fa pensare che una tale elevazione non sia avvenuta. Anzi, in generale, le persone sembrano essere sprofondate in un'oscurità spirituale ancora più profonda. I secoli dopo la Crocifissione, oggi conosciuti come “l'età oscura”, mostrarono un livello di depravazione morale che sarebbe stato in precedenza ripugnante.

Ci viene detto che Gesù morì «per tutto il mondo». Questa, però, è un'espressione generale in molte lingue. I francesi dicono *tout le monde*, che significa letteralmente “il mondo intero”, sebbene venga usato per significare semplicemente “tutti”.

Gesù può solo avere espìato i peccati di coloro che era stato specificamente inviato ad aiutare. Quel numero era limitato, come egli stesso affermò.¹ Parecchi cristiani sono inconsapevoli del fatto che molti conobbero Dio ben prima della nascita di Gesù. Gesù stesso attestò l'autenticità dei profeti che vennero prima di lui, dicendo: «*Non pensate che io sia venuto ad abolire la Legge o i Profeti; non son venuto per abolire, ma per dare compimento*» (Mt 5,17). Non possiamo quindi accettare letteralmente l'asserzione di San Paolo, secondo la quale la crocifissione di Cristo fu un'espiazione per il peccato originale e per la caduta dell'uomo.

È naturale porsi anche un'altra domanda: la Crocifissione espìo il tradimento di Giuda? Giuda aveva molto più bisogno di espiazione della maggior parte delle persone, considerando l'enormità del suo peccato; ma aveva anche fatto di più, attraverso il suo successivo pentimento, per meritare la redenzione. Tuttavia, né la Bibbia né la tradizione suggeriscono che Gesù abbia espìato quel peccato attraverso la Crocifissione, né che Giuda sia stato salvato dal proprio pentimento.

Il mistero di chi esattamente fu salvato e a quale livello non fu mai spiegato in modo soddisfacente da San Paolo, che utilizzò il largo pennello delle generalizzazioni. Senza dubbio, l'intenzione di Paolo era di incoraggiare le persone nella loro fede. Senza la fede, infatti, non si può ricevere la grazia divina. È inoltre attraverso la grazia, non attraverso le sottili sfumature teologiche, che giunge la salvezza. In ogni caso, se amiamo veramente Gesù e non lo rinneghiamo,² spetta a lui decidere in merito alla nostra salvezza. Dichiarare che lo accettiamo come nostro “personale Salvatore” è una presunzione. Il meglio che possiamo fare è *invitare* le sue benedizioni con la nostra devozione.

I cristiani ortodossi credono che la Crocifissione abbia espìato per lo meno i peccati di coloro che accettano Gesù Cristo. Le cicatrici del peccato, però, sembrano profondamente incise in molti di loro tanto quanto negli altri, siano essi cristiani o non-cristiani. Inoltre, l'aureola della santità risplende attorno ai santi di altre religioni tanto quanto attorno a quelli del Cristianesimo. Insistere che Gesù abbia espìato i peccati di tutti gli uomini è innocuo, se ispira fede nella grazia di Dio, ma può essere dannoso se fa credere illusoriamente alla gente che il Cristianesimo, di conseguenza, sia l'unica vera religione.

Ciò che sembra evidente, riflettendo obiettivamente sull'argomento, è che a essere chiaramente trasformati dopo la Crocifissione furono i discepoli intimi di Gesù.

L'autocompiacimento spirituale, nato dalla dipendenza passiva dalla sofferenza di Cristo per noi, può solo perpetuare la nostra ignoranza, radice di ogni sofferenza. L'autocompiacimento non ha mai acceso in nessuno lo zelo di conoscere Dio.

Per ricavare saggezza da ciò che dovrebbe altrimenti essere abbandonato come fallacia teologica, si può affermare questo fatto storico: la *Coscienza Cristica* si è sacrificata ripetutamente attraverso l'espiazione da parte dei grandi maestri per gli errori dell'umanità.

Per tornare al soggetto della Risurrezione, non solo sono esistiti altri grandi maestri oltre a Gesù, inclusi molti che vissero prima di lui, ma ci sono stati anche maestri che hanno fatto risorgere il proprio corpo dopo la morte. Il caso di Gesù fu certamente straordinario, ma non unico. Un meraviglioso racconto di risurrezione fisica è narrato dettagliatamente nell'*Autobiografia di uno Yogi* di Paramhansa Yogananda, nel capitolo intitolato "La risurrezione di Sri Yukteswar". È inoltre risaputo che santi cristiani sono apparsi ai discepoli, dopo la morte, nel corpo fisico.

La crocifissione e la risurrezione di Gesù Cristo sono soprattutto lezioni di libertà divina. Un vero devoto dovrebbe essere disposto, come Gesù, a pagare perfino il prezzo di una morte dolorosa per amore di Dio e nella speranza di guadagnare la libertà eterna. Qualunque peccato una persona abbia commesso deve, prima o poi, essere espriato. Non sarebbe meglio liberarsi di questi debiti prima, piuttosto che poi?

Che cosa dire, dunque, di noi? Quando verrà il momento in cui dovremo lasciare questo mondo, non preferiremo lasciarlo con l'anima libera, piuttosto che in schiavitù?

Il Vangelo riferisce³ queste parole di Gesù: «*Chi non prende la sua croce e non mi segue non è degno di me*» (Mt 10,38). «Prendere la propria croce» significa accettare con fede e coraggio, e non con autocommiserazione, qualunque prova giunga sulla propria via. In ogni caso, anche solo vivere in questo mondo significa portare la "croce" dell'esistenza materiale, con i suoi pesi di fatica, fame, sofferenza fisica ed emotiva. La sofferenza è familiare a tutti gli uomini: ingiustizia e crudeltà sono il destino comune, e dolore e felicità si alternano costantemente nella vita. Generalmente, però, le persone non hanno un'idea chiara del perché soffrano. Forse si considerano vittime di un destino indifferente, di un Dio adirato o di forze ostili di fronte alle quali sono del tutto inermi. Essendo prive della saggezza e del coraggio necessari per elevare la loro coscienza dalla sofferenza alla gioia interiore, potranno limitarsi a incolpare delle loro difficoltà l'ingiustizia della vita. Potranno perfino sviluppare quello che i francesi chiamano la *nostalgie de la boue*, la "nostalgia del fango", cercando l'incoscienza attraverso le droghe o l'alcol. Lo stordimento è uno dei sintomi più tristi della malattia dell'ignoranza spirituale (altri modi più lievi di sfuggire alla realtà sono il trascorrere molte ore al giorno guardando la televisione o impegnandosi in altri diversivi innocui, ma che costituiscono uno spreco di tempo. Sukdeva, un grande santo dell'India antica, affermò: «È tutto tempo sprecato quello che non è trascorso cercando Dio!»). Per la maggior parte delle persone, la sofferenza è una sventura, non un'opportunità per sviluppare la saggezza.

Un vero devoto offre le sue prove a Dio con coraggio, perfino con amore. Vede ognuna di esse come un'opportunità di guadagno spirituale; ogni prova superata gli porta maggiore libertà interiore, gioia e saggezza. Alla fine, egli impara a vedere dietro ogni difficoltà l'amore di Dio. A quel punto, le sue prove non gli sembrano più punizioni, né karmiche né divine.

La risurrezione, nel senso più alto del termine, avviene a livello dell'anima. Sebbene le sofferenze siano una "croce" che tutti gli esseri umani devono portare, esse vengono facilmente accettate da chi aspira a raggiungere la libertà in Dio. La gioiosa sottomissione, in effetti, è la via per pagare i propri debiti karmici senza crearne di nuovi. Il risentimento, invece, non fa che aggiungere nuovi debiti ai vecchi.

La legge cosmica è implacabile. Il suo scopo è di insegnarci a riconoscere l'unità alla base di tutta la vita.

Se la libertà interiore fosse facile da raggiungere, implicherebbe uno stato non molto diverso dall'identità egoica che noi tutti ben conosciamo. La "perla di grande valore" non può

essere acquistata con denaro falso: con il potere, la fama, la ricchezza o i piaceri del corpo e delle emozioni. Sebbene a volte possiamo immaginare che l'attenzione di Dio sia rivolta altrove, lontano da noi, Egli ci è eternamente vicino, più vicino persino delle preghiere intrise di lacrime con le quali imploriamo il Suo aiuto.

I discepoli di Gesù furono messi severamente alla prova dalla Crocifissione. Avevano creduto che Gesù sarebbe stato dichiarato Re dei Giudei: invece, fu catturato dagli stolti, picchiato, condannato con un giudizio infamante e crocifisso. Per i discepoli cominciò un tempo di profonda oscurità spirituale. Si riunirono in segreto, per paura di essere a loro volta arrestati e giustiziati. Nonostante ciò si riunirono, e lo fecero con fede. Tutti i discepoli si radunarono, persino Tommaso ("l'incredulo").

All'improvviso, Gesù apparve in mezzo a loro e disse: «La pace sia con voi». Quelle poche, semplici parole indicavano il modo in cui termina ogni prova inviata da Dio, quando è accettata con amore e con fede. Questi atteggiamenti – l'amore e la fede – non implicano affatto la passività. Per quanto profonda sia la sofferenza di un individuo, se egli la offre con determinazione a Dio, alla fine contemplerà sicuramente l'alba della Luce divina. La pace di Dio entrerà nel suo cuore portando una gioia più grande di quanto egli avrebbe mai potuto immaginare. Come dicono le parole di una canzone che l'autore scrisse molti anni fa, durante una prova divina:

Ogni cruccio, ogni torto

Finisce in melodia.

Chi dimentica Dio nel corso della propria sofferenza non impara mai questa suprema lezione della vita. Chi, invece, si aggrappa a Lui in ogni prova si sente rassicurato tutte le volte che, nella sua scalata al Monte Carmelo, raggiunge temporaneamente un altopiano. In ogni rassicurazione, sperimenta la Pasqua e la Risurrezione.

«Ah! Voi che siete venuti in questo malaugurato mondo – falso e fugace – riponete fermamente la vostra fede in Me! Fissate la mente e il cuore su di Me! AdorateMi! PortateMi le vostre offerte! Prostratevi a Me! Fate di Me la vostra gioia suprema! E, rimanendo in Me, il vostro spirito verrà guidato a trovare riposo in Me». Sono le parole immortali di Krishna nel nono capitolo della *Bhagavad Gita*.

Saggio tra i mortali è solamente colui che si fa guidare con risolutezza verso Dio dal proprio discernimento: colui che comprende, nelle profondità del proprio essere, che i traguardi mondani sono illusori e che portano sempre con sé una delusione, a volte proprio nel momento del trionfo. Non importa quanto il mondo sembri risplendere di promesse: l'appagamento che concede è evanescente come la luce del sole che brilla su una goccia di rugiada.

Le prove divine possono sembrare un presagio di tutto ciò che abbiamo sempre temuto. Alla fine, però, ci portano esattamente l'opposto! Può sembrarci che Dio voglia verificare la nostra capacità di sopportazione: in realtà, quello che sta mettendo alla prova è il nostro amore.

Sotto i colpi delle avversità, la nostra tendenza è di ripiegarci interiormente su noi stessi come viaggiatori nel deserto durante una tempesta di sabbia, avvolgendoci nei nostri mantelli mentali per proteggere i nostri sentimenti feriti. Spesso, le persone emergono solo lentamente dall'assedio della sofferenza. A volte sono necessari anni prima che raggiungano il punto in cui, con rinnovata fiducia, possono aprire ancora una volta il cuore ai doni della vita. Molti, purtroppo, rimangono amareggiati per tutta la vita e hanno bisogno di rinascere in un nuovo corpo, o forse in diversi corpi successivi, prima di poter lavare via la memoria subconscia del loro dolore. Quanto a lungo debba durare questo processo, dipende dalla forza e dallo spirito di libertà interiore di ognuno.

Povera, sciocca umanità! Dio Stesso non può aiutarla finché è decisa a continuare la sua chiusura entro spesse mura di egoismo. Molti lanciano verso di Lui frecce di indignazione e di accusa, sebbene Egli venga loro incontro amorevolmente, con le mani tese per aiutarli. Perfino i devoti, durante le prove, a volte non comprendono l'operato della grazia e mettono in discussione Dio. A tutta l'umanità, comunque, Dio sussurra silenziosamente: «Anche se tu Mi rifiuti, Io aspetterò. Alla fine, capirai quanto è profondo il Mio amore, per l'eternità».

Il vero devoto rimane ugualmente gioioso in se stesso nei momenti bui della vita come in quelli radiosi. La sua fede, sebbene a volte vacilli nella tempesta, rimane saldamente radicata. Egli abbraccia ogni prova come un dono inviatogli dal Padre Celeste o dalla Madre Divina, e considera preziose per l'anima – anche se non per l'ego! – perfino le difficoltà più ardue, come doni che gli giungono in una bella confezione. Le tempeste della vita, infatti, pur sembrando presagire disastri, ci portano in realtà una pioggia che ci nutre e che trasforma la nostra coscienza in un fertile prato, ricoperto dai fiori selvatici del conforto divino.

Dio è il nostro Amato Infinito. È il nostro unico, vero Amico. Egli desidera la nostra felicità eterna. Le prove che ci manda hanno solo uno scopo: aiutarci a sviluppare la saggezza. Quanto prima le accetteremo con comprensione, tanto prima arriveremo a capire che il Suo sostegno era sempre presente: non per i nostri errori, ma nonostante i nostri errori. Noi, infatti, siamo Suoi. Anche se fossimo costretti a camminare nel fuoco, rimarremmo illesi; bruciando le impurità che per eoni interi ci hanno causato dolore, quelle fiamme sarebbero un balsamo per la nostra anima.

Abbi fede in Dio! AmaLo sopra ogni cosa. Affida il tuo cuore a Lui. Apriti a Lui, perfino – e soprattutto – nelle tue ore più buie, perché Lui solo, non le brevi gocce di rugiada delle attrazioni terrene, può darti la pace cui la tua anima anela.

La risurrezione di Cristo fu un atto esteriore, ma anche il simbolo di una grande verità interiore: la persona il cui amore rimane saldo attraverso ogni prova risorge alla fine nella beatitudine eterna.

L'insegnamento della Risurrezione si applica anche alla vita in generale. Risurrezione significa, come disse Paramhansa Yogananda, «*qualunque cambiamento benefico o elevato*». In questo senso, la risurrezione può essere sperimentata ripetutamente durante la vita.

Riferendosi alla necessità della risurrezione *interiore*, Yogananda citava spesso questo accorato appello della *Bhagavad Gita*: «*O devoto: fuggi dal Mio oceano di sofferenza e infelicità!*».

Per compensare questo avvertimento di Krishna vi è una promessa, e un'eterna consolazione: «*Arjuna, sappi questo per certo: il Mio devoto non si smarrisce mai!*».

--Tratto dal libro *La promessa dell'immortalità – Capitolo 15*, da Swami Kriyananda

Resurrezione per ogni anima, Kriyananda

Nel Vangelo secondo Giovanni, Capitolo Ventesimo, leggiamo l'ispirante racconto della resurrezione di Gesù:

Nel giorno dopo il sabato, Maria di Màgdala si recò al sepolcro di buon mattino, quand'era ancora buio, e vide che la pietra era stata ribaltata dal sepolcro. Corse allora e andò da Simon Pietro e dall'altro discepolo, quello che Gesù amava, e disse loro: «Hanno portato via il Signore...!»...

La sera di quello stesso giorno, il primo dopo il sabato, mentre erano chiuse le porte del luogo dove si trovavano i discepoli per timore dei Giudei, venne Gesù, si fermò in mezzo a loro e disse: «Pace a voi!».

La resurrezione di Gesù, messa in dubbio da molti ma affermata da coloro che gli erano vicini, fu un evento miracoloso, sebbene non unico nella storia. Molti grandi santi di altre religioni, infatti, sono apparsi ai loro discepoli dopo la morte. A volte non si è trattato semplicemente di visioni, ma di apparizioni in carne e ossa, come quella di Gesù.

Paramhansa Yogananda descrive nell'Autobiografia di uno Yogi la resurrezione del suo guru, Sri Yukteswar, dopo il trapasso terreno. Miracoli di questo genere sono rivelati solo di rado alle masse, ma resoconti di questi episodi, raccontati da uomini e donne di conosciuta veridicità, hanno ispirato in molti devoti la fede nella realtà degli stati di esistenza più sottili della materia.

La resurrezione, ha spiegato Yogananda, significa fondamentalmente la trasformazione da qualunque stato inferiore dell'essere a uno stato superiore. La coscienza terrena non può immaginare una tale trasformazione, se non, forse, come un miglioramento dell'attuale minestrone della vita per l'aggiunta di un nuovo gusto. La coscienza divina, tuttavia, è in grado di plasmare il grezzo metallo della coscienza terrena e di trasformarlo nell'oro spirituale della saggezza e dell'amore divini.

In accordo con questa verità, la Bhagavad Gita, nel Capitolo Nono, ci dice:

Ah! Voi che siete venuti in questo mondo triste, falso e transitorio, riponete saldamente la vostra fede in Me! Fissate la mente e il cuore su di Me! AdorateMi! PortateMi le vostre offerte! Prostratevi davanti a Me! Fate di Me la vostra suprema gioia! E, rimanendo in Me, il vostro spirito sarà guidato a trovare in Me riposo.

--Tratto dal libro Raggi dell'unica luce – Settimana 15, da Swami Kriyananda

La via ci chiama, Kriyananda

Nel capitolo terzo del Vangelo secondo Giovanni troviamo questa affermazione:

«Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non muoia, ma abbia la vita eterna [...]

«Chi crede in lui non è condannato; ma chi non crede è già stato condannato, perché non ha creduto nel nome dell'unigenito Figlio di Dio.

«E il giudizio è questo: la luce è venuta nel mondo, ma gli uomini hanno preferito le tenebre alla luce, perché le loro opere erano malvagie.

«Chiunque infatti fa il male, odia la luce e non viene alla luce perché non siano svelate le sue opere.

«Ma chi opera la verità viene alla luce, perché appaia chiaramente che le sue opere sono state fatte in Dio».

L'ascesa dell'anima può iniziare solo quando scopriamo che in effetti la felicità non proviene dalle cose, dalle circostanze o dalle altre persone. Quando accettiamo questo semplice fatto e, a seconda della chiarezza e profondità della nostra accettazione, smettiamo di lamentarci perché vorremmo che le cose fossero diverse da come sono, ci assumiamo completamente la responsabilità della nostra felicità. Ci impegniamo a lavorare su noi stessi, e non cerchiamo più di cambiare il mondo e gli altri a nostro piacimento.

Fare affidamento su se stessi è un atteggiamento indispensabile per lo sviluppo spirituale. Senza forza interiore, come è possibile conoscere Dio, che è la fonte di tutto il potere dell'universo? Al tempo stesso, fare affidamento su di sé dovrebbe significare fare affidamento sul vero Sé (con la s maiuscola), vale a dire il Sé divino che è al di là della definizione di noi stessi come questo corpo e questa personalità. L'ego, infatti, non è il nostro vero Sé più di quanto non lo siano le altre persone, e non può darci la felicità più di quanto possano fare loro. L'ego, il quale (nella definizione di Yogananda) è solo l'anima che è legata al corpo, ci inganna continuamente con false aspettative. Le soddisfazioni dell'ego sono sempre indirette e non nutrono mai l'anima. Fare affidamento su Dio significa identificarsi con quella parte di se stessi che continua a esistere per sempre. Credere in Dio, che è immanente nella creazione sotto forma di Coscienza Cristica, significa iniziare il cammino che conduce alla vita eterna.

Le persone interpretano erroneamente questo brano, se pensano che incoraggi la dipendenza passiva dalla grazia divina. La dipendenza è un bene, ma deve assumere la forma di una dinamica offerta di sé. Ciò che fa più piacere a Dio è il coraggio, perfino nella sconfitta. Il vero devoto non è colui che esclama: «Signore, Ti prego, Ti scongiuro: per favore, salvami!». Questo è disfattismo! Un atteggiamento da mendicante, che molti considerano un segno di umiltà, attira solo un tenue rivolo di grazia divina. Ciò non significa che la grazia venga mai rifiutata, ma piuttosto che un atteggiamento da mendicanti restringe il nostro cuore limitandone la ricettività. Dovremmo porci amorevolmente di fronte a Dio, con la fiducia di un figlio verso il suo padre benevolo. Ciò che il Signore ha da darci, infatti, è il nostro diritto di nascita nella beatitudine infinita.

Le vie della verità sono sottili e non è facile, all'inizio, distinguerle da alcuni falsi sentieri dell'illusione, che sembrano colmi di promesse ma che scompaiono ben presto in un intricato sottobosco, o che con una curva improvvisa ci riportano indietro nel cammino.

La verità è assoluta. In questo mondo, però, tutto è relativo. Anche le verità, quindi, quando sono applicate alla vita umana, non possono che essere relative: saranno più o meno vere a seconda di ciò cui si riferiscono. Da un livello di intuizione elevato, una verità lapalissiana può sembrare totalmente errata; al tempo stesso, nulla può essere assolutamente falso, se non altro

perché perfino un grande errore è vero, a suo modo, per lo meno come autentica illusione! I festeggiamenti di una sera, accompagnati da un'ebbra ilarità, possono essere piacevoli per chi vi partecipa. Ma il duro risveglio del mattino seguente, i postumi della sbornia o l'improvvisa consapevolezza della vacuità di quelle risate, rendono dolorosamente ovvia la falsità relativa di quella baldoria. Solo in Dio, l'Assoluto, la verità si spinge completamente oltre la relatività. Nel frattempo, ciò che l'uomo definisce "vero" deve essere inteso soltanto come una direzione, che ci conduce fuori dall'ignoranza relativa verso intuizioni e comprensioni relativamente sempre più profonde.

Anche l'ignoranza è una direzione, non una condizione statica. Non può esistere un'ignoranza assoluta, per il semplice motivo che l'incoscienza assoluta non esiste. Ogni cosa è una manifestazione di coscienza.

La pigrizia – una forma di ignoranza spirituale – oscura quindi la mente e conduce a una consapevolezza sempre minore. Gli esseri umani possono "evolversi" sia verso il basso sia verso l'alto, e possono perfino assumere nuovamente un corpo animale. Purtroppo, alcuni effettivamente lo fanno. L'ego, infatti, può decidere di scendere in basso quanto vuole, attraverso azioni e atteggiamenti sempre più oscuri. Uno dei modi di farlo è rifiutandosi di agire con un atteggiamento creativo. Il trattenersi semplicemente dal peccare non è di per sé una virtù; potrebbe essere meglio rubare, piuttosto che attendere passivamente che le ricchezze ci cadano in grembo. Ciò non significa, ovviamente, che rubare sia bene, ma per lo meno un ladro ha bisogno di un certo ingegno per essere efficace in ciò che fa, mentre l'indolenza non fa che intorpidire la mente, togliendole sempre più la capacità di svilupparsi.

Gesù, parlando in questo brano dell'importanza del credere, sta parlando di un *credere guidato dall'energia!* Credere non significa fare un cenno di assenso con il capo, mentre si fuma pensosamente la pipa e si mormora qualcosa di simile a un «Hmmm, sì, si-i-i, mi sembra che questo abbia senso». Simili espressioni di "credo" sono tipicamente seguite da un'alzata di spalle e da un commento del tipo: «Lasciamolo fare a Mario!». Credere, così come Gesù intende la parola in questo passo, significa più che accettare: significa *impegnarsi personalmente in qualunque cosa si accetti*.

Il vero credere è un'ipotesi che lo scienziato sottopone a verifica, dimostrandola o confutandola. La vera fede nasce quando la validità di un'ipotesi è stata dimostrata. Il credere che è necessario per raggiungere risultati così definiti contiene un'energia sufficiente per sottoporre la teoria alla prova dell'esperienza. Si dice che Thomas Edison abbia fatto più di 43.000 esperimenti, prima di trovare il giusto filamento per la lampadina elettrica. I suoi colleghi, scoraggiati, avrebbero voluto smettere dopo "appena" 20.000 tentativi! Solo Edison ebbe la convinzione e *l'energia* per continuare fino al successo.

Gesù si riferiva proprio al *credere unito all'energia*, quando parlò di quel credere che porta alla "vita eterna".

Questo tipo di atteggiamento è il segreto di ogni successo spirituale. Il credere dogmatico può pavoneggiarsi orgogliosamente, marciando al ritmo di uno schema di pensiero accettato, ma è fragile come il ramo di un albero attraverso cui la linfa vitale abbia smesso di fluire. Quando soffiano i forti venti di una nuova intuizione, quel ramo, invece di piegarsi con essi, resiste rigidamente, preferendo affermazioni consolidate dal tempo al rischio insito in una verifica pratica. Quando il ramo poi si spezza, maledice il vento invece di se stesso e mormora al Cambiamento: «Andrai all'inferno per non aver creduto!».

La Bibbia dice: «*Mettete alla prova le ispirazioni, per saggiare se provengono veramente da Dio*» (Prima lettera di Giovanni 4,1). Se vogliamo conoscere la verità, dobbiamo essere disposti a sottoporre alla sfida del dubbio anche le convinzioni che più ci stanno a cuore.

Quello che Gesù ci offre in questo passo non è solo l'incoraggiamento a cercare la vita eterna, ma anche il coraggio di mettere alla prova le nostre convinzioni per vedere dove ci conducono. In aggiunta, egli ci fornisce un'indicazione del risultato di questo processo. Noi, infatti, non siamo soli in questo viaggio di scoperta. Le verità fondamentali della natura umana sono universali tanto quanto la legge di gravità. Il credere nella Verità e in Dio fa sì che la nostra mente si innalzi verso l'illuminazione, aspirando profondamente a essa. Il dubbio, invece, la deprime e ci fa temere la luce divina. La verifica si basa sul fatto che una di queste alternative conduce a ciò che tutti veramente vogliamo nella vita: il perfetto amore e la completa felicità. L'altra, invece, conduce a ciò che nessuno veramente vuole, ma verso cui ci sentiamo comunque attratti a causa di una comprensione confusa: l'odio, la paura e l'infelicità.

Come dobbiamo esprimere il nostro credere in Cristo? Non è necessario essere cristiani, e neppure visualizzare Gesù come persona. In questo brano, Gesù si riferiva all'infinita Coscienza Cristica: di conseguenza, tutto ciò che eleva la nostra coscienza verso Cristo è credere.

È interessante come il processo di verifica possa anche essere capovolto: invece di aspettare per vedere che cosa ci eleverà o ci abbasserà, possiamo semplicemente concentrarci sul flusso di energia nel nostro corpo e controllare quel flusso. Infatti, se credere in Cristo eleva la nostra coscienza e rifiutarlo la abbassa, possiamo comunque elevare o abbassare la nostra energia e coscienza semplicemente modificando la direzione del flusso dell'energia nella spina dorsale.

Non è sempre facile trovare un sostegno esteriore al nostro credere in Cristo, se definiamo quel credere in base a oggetti come le immagini sacre. È più facile sforzarsi di vedere Cristo o Dio ovunque: nei fiori, nei prati, in ogni atto gentile. Ed è ancora più facile elevare la nostra coscienza, ovunque noi siamo, dirigendo l'energia al centro cristico, tra le sopracciglia. Le chiese, i templi e gli altari di ogni genere si trovano solo in alcuni luoghi, mentre il centro cristico è sempre con noi. Possiamo anche respirare profondamente con il pensiero di alzare l'energia nel corpo: in questo caso, i polmoni agiscono come magneti e attirano l'energia verso l'alto. Possiamo anche concentrarci direttamente sul flusso di energia, dirigendolo in alto attraverso la spina dorsale con un atto di volontà. La maggior parte delle tecniche contenute nella scienza dello yoga ha lo scopo di aiutarci in questo processo. Inoltre, in base a qualunque definizione profonda di yoga, Gesù Cristo stesso era un grande yogi.

Cerca in vari modi – attraverso oggetti che te lo ricordino, tramite un'espansione interiore della tua consapevolezza e compassione, dirigendo coscientemente i tuoi pensieri e la tua energia – di manifestare la tua fede in Cristo. Non farne una sorta di “buona intenzione per il nuovo anno”, che si propone di realizzare più di quanto riesca mai a mettere in pratica. Scala la montagna del risveglio passo dopo passo. Ogni azione, ogni pensiero, ogni sentimento, deve essere messo pazientemente in sintonia con il Cristo interiore. Vedere tutte le cose non come realtà separate, ma come canali dell'amore di Dio, significa trasformarci a nostra volta in canali di quell'amore e quindi elevarci nell'amore di Cristo.

Non è Dio che ci condanna se rifiutiamo la luce. Siamo noi a condannarci, chiudendo i nostri occhi di fronte a essa e creando così la nostra oscurità. Chiunque creda abbastanza per lasciarsi assorbire in quella luce non perirà mai, ma avrà la vita eterna. Più di ogni altra cosa, Cristo è Amore Divino.

La dimostrazione di queste verità è sempre davanti a noi. Non c'è bisogno di attendere tutti i risultati, come dovette fare Edison con il suo filamento, prima di poter affermare con decisione: «Sì, ora so che questa pratica funziona!». Perfino le nostre prime prove, infatti, ci mostrano già la via. Ogni volta che ci allontaniamo dal sentiero dell'amore ed esprimiamo odio verso qualcuno, ogni volta che criticiamo gli altri senza gentilezza, ogni volta che desideriamo vendetta e ogni volta che cerchiamo la soddisfazione a spese degli altri, rinforziamo il muro dell'egoismo che abbiamo eretto attorno a noi stessi. Così facendo, ci imprigioniamo e limitiamo

la nostra capacità di essere felici. Quel muro di oscurità è costruito con i “mattoni” dei nostri pensieri.

D’altro canto, ogni volta che apriamo il nostro cuore agli altri, e a Dio che dimora nel loro cuore, noi spezziamo alcuni di quei mattoni e lasciamo filtrare la luce del sole e della comprensione.

Molti risultati sono immediati e ci danno o un subitaneo castigo o un’immediata ricompensa: forse la sottile punizione della mancanza di fiducia in noi stessi, unita alla presenza di sentimenti instabili, oppure la gratificante consapevolezza di un’accresciuta felicità interiore.

La *Bhagavad Gita* ci incoraggia, a prescindere dallo stadio in cui ci troviamo sul sentiero spirituale, a crescere verso l’alto o verso l’esterno: verso l’alto significa con elevata consapevolezza; verso l’esterno, con espansiva empatia per tutti. La Gita ci esorta anche a non scoraggiarci se non sperimentiamo un’immediata trasformazione a tutti i livelli: di rado è possibile frantumare una roccia con un colpo solo. Dovremmo procedere con costanza, per stadi naturali, e sempre con gioia. Dovremmo accettare la nostra natura così com’è, cercando al tempo stesso di armonizzarla sempre più perfettamente con le nostre realtà più elevate. Come dice Krishna nel dodicesimo capitolo:

«Aggrappati a Me!

AbbracciaMi con il cuore e con la mente!

Così dimorerai certamente in cielo con Me. Ma

Se la tua mente si scoraggia di fronte a tali altezze,

Se ti manca la forza di fissare corpo e anima costantemente su di Me,

Non disperare!

OffriMi dei servizi meno elevati!

Cerca di raggiungerMi pregando con volontà costante.

E se non puoi pregare incessantemente, lavora per Me,

Impegnati in opere a Me gradite!

Poiché colui che si impegna in opere giuste per amor Mio,

Alla fine Mi raggiungerà!

Ma se pure in questo il tuo cuore timoroso fallisce,

OffriMi il tuo fallimento!».

Paramhansa Yogananda disse che versi come questi sono ciò che rende i precetti della *Bhagavad Gita* così «dolci, pieni di compassione e utili per guarire le molteplici malattie dell’umanità sofferente».

Nella Verità di Dio non c’è spazio per alcun tipo di negatività, e certamente non per il giudizio sugli altri o su se stessi. Siamo figli di Dio. Egli ci ha messi tutti insieme in questa Scuola della vita, così che possiamo imparare l’uno dall’altro, come pure dalle nostre reazioni interiori.

Ci vuole tempo per sviluppare la comprensione. Di certo, non tutti hanno raggiunto il punto della loro evoluzione spirituale in cui possono offrire completamente la loro devozione a Dio. Un San Francesco d’Assisi o una Teresa d’Avila sono il fiore più raro nel giardino della terra: esseri quasi perfetti. La maggior parte delle persone, invece, è obbligata a lottare attraverso vari livelli di confusione spirituale: pigrizia, indifferenza, apatia, negatività, dubbio. Come può la

persona comune, intrappolata in una ragnatela di inquietudine e desideri, obbedire al comandamento della Gita: «Aggrappati a Me!», o a quello della Bibbia di amare Dio con tutto il proprio cuore, mente, anima e forza?

Entrambe le Scritture tengono conto che ci sono molte classi diverse nella scuola della vita. La verità è assoluta, ma il sentiero che conduce a essa è lungo e tortuoso. Coloro che, nell'ascesa, scoprono di avere ancora molta strada da percorrere per raggiungere la vetta, possono aver bisogno di qualcosa di più adatto alle loro necessità immediate: un bastone da passeggio, ad esempio, invece di una piccozza da alpinista. Per loro, gli insegnamenti più utili avranno a che fare con la parte della montagna su cui si trovano in questo istante. L'anima deve avere la libertà di procedere secondo le capacità del momento, e anche la libertà di commettere i propri errori. Senza questa libertà, potrebbe anche non imparare mai del tutto le proprie lezioni.

Chi può capire completamente le conseguenze negative del bere, se non colui che ha conosciuto la sofferenza e la vergogna che accompagnano l'alcolismo? Allo stesso modo, nessuno si impegna così tanto per la guarigione del corpo quanto colui che in passato ha sofferto fisicamente. È anche improbabile che la compassione per le persone mentalmente malate si manifesti in modo spiccato in qualcuno che, in una precedente esistenza, non abbia conosciuto qualche forma di squilibrio mentale. Ciò di cui una persona ha bisogno nella sua crescita spirituale non è il giudizio degli altri, ma il loro incoraggiamento. Ha bisogno di una guida pratica. Ha bisogno di aiuto!

Nel terzo capitolo del Vangelo secondo Giovanni, Gesù afferma: «Dio non ha mandato il Figlio nel mondo per giudicare il mondo, ma perché il mondo si salvi per mezzo di lui». E nella storia della donna che fu colta in adulterio, egli le dice: «Neanch'io ti condanno».

Siamo noi che ci condanniamo! Nel nostro errore, ci distogliamo dalla luce, apparentemente per timore del giudizio di Dio, ma in verità perché abbiamo paura della nostra coscienza! Chiudiamo con forza gli occhi di fronte alla "luce" dell'autoriconoscimento, magari ridendo anche in modo sfrenato, nella speranza di convincere non solo gli altri, ma soprattutto noi stessi, di aver agito bene. In realtà, la nostra tendenza a ridere indica che la saggezza dell'istinto è più grande di quella della logica autogiustificatrice, poiché dimostra che la nostra vera natura non cambia mai: ciò cui veramente aneliamo è la beatitudine, anche se con le nostre azioni dimostriamo di aver scelto la sofferenza!

Dio non vuole mai che noi, i Suoi figli, soffriamo. Ci ha creati a immagine della Sua beatitudine. Quando non riusciamo ad agire in armonia con quell'immagine, sperimentiamo inevitabilmente il dolore. Solo quando comprendiamo che la causa di ogni nostra sofferenza si trova in noi stessi, e non nel mondo intorno a noi, ci sentiamo spronati a cominciare il compito – dapprima arduo, poi, come disse Paramhansa Yogananda, «liberatorio senza alcuno sforzo» – di correggere la vera causa del nostro dolore e di ritornare alla luce cui le nostre anime appartengono.

La *Bhagavad Gita* ci dice di non lasciarci turbare eccessivamente dalle nostre imperfezioni, ma di fare ciò che possiamo, con qualunque buona qualità abbiamo già a disposizione, per avvicinarci a Dio. Lui è eternamente paziente. Come dice l'antico adagio: «Roma non è stata costruita in un giorno». Specialmente utile in questo contesto è uno dei detti preferiti di Paramhansa Yogananda: «Un santo è un peccatore che non si è mai dato per vinto».

Non identificarti con i tuoi errori. Soprattutto, non dire mai a te stesso: «Vivo nell'oscurità, quindi sono oscuro!». Se la tua natura attuale ti costringe a rifiutare la luce, prova questo piccolo esperimento: volgiti mentalmente, con coraggio, verso di essa e osservalo con determinazione. Dopo averla osservata per un po', distogli di nuovo lo sguardo. Per luce intendiamo anche gioia, amore e comprensione. Mentre ti ritrai da quella luce, senti che non stai rifiutando solo una semplice lampadina che pende dal soffitto, ma uno stato di coscienza.

Confronta ora, con la maggiore onestà possibile, ciò che provi quando ti volgi nell'una e nell'altra direzione.

Per esempio, se sei tentato di esplodere con rabbia di fronte al comportamento di qualcuno, invece di sopprimere quell'"esplosione" prova deliberatamente a trasformarne la natura. Se senti lo stimolo alla violenza, dirigi la tua rabbia verso qualche atto costruttivo; non ferire quella persona. Taglia della legna, impasta del pane (ma dopo, forse, sarà meglio che lo butti via, senza cuocerlo e mangiarlo!), canta, fai qualunque cosa piuttosto che rafforzare la tua negatività affermandola esternamente con l'azione. La cosa migliore, se ci riesci, è questa: rilassa i sentimenti del tuo cuore, poi espandili per includere i bisogni e le realtà dell'altro. Espandi la tua compassione, finché potrai perdonare e benedire mentalmente quella persona. Poi rifletti: quale dei due sentimenti ti ha dato una soddisfazione maggiore? La rabbia esplosiva o il calmo perdono?

Nell'esplosione di qualunque tipo c'è sempre uno sfogo di tensione, che di per sé può dimostrarsi temporaneamente appagante. Le esplosioni, tuttavia, possono causare sofferenza non solo agli altri, ma anche a noi stessi. Possono, comunque, essere anche costruttive: ad esempio, possono servire a costruire delle strade che ci portano rapidamente a destinazione. Un'esplosione di energia per scopi positivi apporta ben più di un sollievo temporaneo: una sensazione espansiva di forza interiore e gioia spirituale.

Un altro consiglio, da mettere in pratica specialmente quando occorre una certa quantità di sacrificio personale: condividi qualcosa di tuo con qualcun altro, forse del denaro, o un'opportunità che hai desiderato ardentemente per te stesso. Non fare un sacrificio più grande di quanto sei emotivamente pronto ad affrontare. Sii realistico riguardo alla tua condizione attuale, piuttosto che basarti su come le cose dovrebbero essere a livello ideale. Ti accorgerai ben presto che la sincera generosità è accompagnata da un senso di appagamento più profondo di quanto tu abbia mai conosciuto, quando pensavi solo alla tua soddisfazione personale!

Quando qualcuno che ami ti ferisce profondamente, chiediti: «Che cosa guadagnerò permettendomi di soffrire *doppiamente*? È vero che sono stato ferito, ma questa ferita non farà che diventare più profonda, se mi lascerò amareggiare. Piuttosto, voglio affrontare la mancanza di gentilezza con amore, anche solo per questo motivo: perché quando amo sono più felice!».

Nessuno può veramente odiare la luce, anche se può identificarsi temporaneamente con l'oscurità e l'errore: con la rabbia, l'orgoglio e l'egoismo; oppure con l'odio, pensando a se stesso come a una persona arrabbiata e amara di natura. Il leitmotiv di alcune persone potrebbe essere letteralmente questo: «Mi amo così come sono!». Se invece il loro canto fosse: «Amo il mio vero Sé, cioè quello che sono veramente!», esse esprimerebbero una verità. Ciò che molti sentono, invece, è l'attaccamento al modo in cui si definiscono in questo momento: alla coscienza di contrazione e alla schiavitù dei sensi. Sembra che persino la sofferenza, ai loro occhi, sia un prezzo accettabile per il godimento dei sensi.

Che assurdità! Come si può preferire un amaro veleno a un cibo sano e delizioso? Nessuno potrebbe prediligere la sofferenza alla gioia. Chi, in effetti, preferirebbe avere un'indole meschina piuttosto che generosa, quando ha sperimentato la differenza tra le due?

Viviamo in un'epoca di esperimenti scientifici. Perché, dunque, non provi anche tu questi semplici esperimenti?

Il male, come disse Gesù nel brano che abbiamo esaminato, odia la luce; tuttavia, nessuno può essere malvagio per sempre. Tutti sentono nel loro cuore di essere figli della luce, non dell'oscurità. Tutti credono di essere intrinsecamente buoni, non malvagi. Se la natura dell'uomo fosse oscura nel suo centro più profondo, egli gioirebbe di tutto cuore nella sua separazione dalla luce. Invece, non c'è nessun piacere: l'oscurità gli porta sofferenza ed egli è incapace di allontanarla con risate sguaiate lanciate contro il cielo per ribellione o con l'ansante

ridacchiare di una malvagia allegria. Non c'è vera felicità nell'errore, ma solo il dolore dell'esilio da quel vero stato cui tutti apparteniamo. La nostra "condanna" non è eterna, sebbene possa sembrare tale nei periodi di sofferenza.

Non è possibile raggiungere la cima di una montagna con un singolo balzo, ma solo passo dopo passo. Accetta che, pur essendovi soddisfazione per lo scalatore in ogni passo della sua ascesa, il viaggio sino alla vetta richiederà del tempo. Ti sarà comunque utile fare il punto dei tuoi sentimenti, di tanto in tanto: stai diventando un po' più leggero, più libero, più felice? A mano a mano che il tuo senso di appagamento interiore aumenterà, il tuo passo diventerà più veloce, finché ti troverai quasi a correre verso la meta! Sulla cima della montagna, troverai una vista che ti lascerà (letteralmente!) senza fiato e che si estende in ogni direzione: fila dopo fila di picchi scintillanti e distese di campi ricoperti dai colorati fiori della gioia.

Alla fine, saprai che tutto ciò che Dio ha mai desiderato da te era la dolcezza del tuo amore. Il Suo amore è sempre stato tuo; ma ciò che Egli vuole, per il tuo vero appagamento, è il tuo amore. Tutto quello che hai sempre cercato era solo un prodotto della tua immaginazione, un semplice barlume di ciò cui la tua anima anela. Dio, da sempre, è la tua unica realtà.

--Tratto dal libro La promessa dell'immortalità – Capitolo 16, da Swami Kriyananda

Opere che conducono alla perfezione, Kriyananda

Le “buone azioni” esteriori e le solenni espressioni di religiosità possono fare buona impressione su coloro che confondono l’ombra con la sostanza, e che ritengono più importante l’ombra in quanto può essere ampliata a piacimento. La vera devozione, tuttavia, appartiene al cuore. Farne sfoggio all’esterno significa sminuirla, proprio come un’ombra si rimpicciolisce sempre più via via che allontaniamo dalla luce l’oggetto che la crea.

«Poiché io vi dico: se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei, non entrerete nel regno dei cieli», affermò Gesù (Mt 5,20).

Egli rimproverò spesso i sacerdoti del suo tempo, che, pur indossando esteriormente le vesti della religione, erano privi *interiormente* di rettitudine spirituale. Le parole di questo passo, tuttavia, non erano un rimprovero. Gesù stava dicendo che, anche se è bene essere religiosi esteriormente, per il vero devoto questo non basta, perfino se egli è sincero. Il «regno dei cieli» cui si riferiva Gesù era lo stato di coscienza di Dio, non i bei paradisi astrali immaginati dalla maggior parte delle persone, dove le anime virtuose vanno dopo la morte.

Troviamo un esempio di questo “paradiso” di unione divina nella parabola del seme di mostarda, che crebbe e divenne un grande albero. Quando leggiamo quella storia per intero, ci accorgiamo chiaramente che si tratta di una metafora dell’espansione dell’anima; nessun’altra spiegazione è adeguata. In verità, solo il Vangelo di Matteo presenta questo episodio come una metafora del «regno dei cieli», mentre Marco e Luca la presentano come una parabola che descrive il «regno di Dio».

Gesù dovette adattare il suo insegnamento alla comprensione dei suoi tempi. In quell’epoca, erano certamente pochi quelli che potevano accettare lo sbalorditivo concetto della Coscienza Cosmica. Persino oggi, pochi sono pronti per una tale possibilità, anche dopo le scoperte della fisica avanzata che espandono la nostra mente. Neppure tutti i discepoli di Gesù potevano distinguere mentalmente tra un paradiso popolato da esseri angelici e l’infinito “paradiso” della coscienza di Dio. (Questa conclusione non può che essere dedotta da alcune delle domande che gli furono rivolte.)¹

In questo brano, Gesù stava dicendo ai suoi discepoli che perfino la giustizia, così come è comunemente definita, non è sufficiente per una persona di elevate ispirazioni spirituali. Si può inoltre sottolineare che nel passo in questione egli non stava criticando i sacerdoti, anche se spesso lo fece, in risposta ai loro tentativi di sobillare la gente contro i suoi insegnamenti. Le grandi anime pensano naturalmente in termini di principi, non di personalità. Gesù non stava cercando di togliere alle persone la fiducia nel clero; ciò che voleva era elevare la loro coscienza. Le sue parole si riferivano alla natura umana in generale, non a una particolare categoria di individui.

Si ritiene comunemente che le istituzioni religiose promuovano la spiritualità. In realtà, non è sempre così, poiché la natura umana è egocentrica, e dunque prevenuta contro insegnamenti che raccomandano l’abbandono dell’ego. Perfino per coloro che si dedicano alla vita religiosa non è sempre facile abbandonare i vecchi modi di vedere le cose e i vecchi schemi di comportamento. Nonostante i sinceri sforzi che facciamo per trascenderlo, l’ego non può che essere un punto focale di riferimento, fino a quando, dopo anni di preghiera e meditazione, la grazia divina ci eleva allo stato della supercoscienza.

La lotta contro l’egoismo è universale e l’illusione è estremamente sottile! Ad esempio, proprio quando cominciamo a pensare che stiamo vincendo la battaglia contro l’orgoglio, scopriamo con orrore che stiamo diventando orgogliosi della nostra umiltà! E proprio quando sentiamo crescere dentro di noi uno spirito di carità, percepiamo tristemente anche il desiderio –

che si intrufola in noi come un topolino nella dispensa – che gli altri ci lodino per la nostra magnanimità.

Gesù, in realtà, non stava dicendo che una bontà imperfetta è un male, ma solo che il comune modo di intendere la virtù deve essere trasceso, poiché perfino quando la virtù ha raggiunto la sua perfezione, è ancora legata alla coscienza dell'ego. Come egli disse in un altro punto: «Nessuno è buono, se non uno solo, cioè: Dio» (Mt 19,17).²

La bontà umana è priva di valore intrinseco, come le nuvole al tramonto che, seppure belle, perdono la loro radiosità quando il sole scompare sotto l'orizzonte. Ovviamente, è bene essere buoni, e dovremmo quindi essere grati se la grazia divina ci consente di servire come canali d'ispirazione per gli altri. Possiamo perfino gioire della bellezza di quell'ispirazione. L'illusione, come un cobra, solleva la testa solo quando rivolgiamo nuovamente lo sguardo a noi stessi come canali di quell'ispirazione, dimenticandone l'origine divina.

Può essere utile, a questo punto, riflettere su alcuni dei modi in cui la religione può ostacolare, piuttosto che favorire, lo sviluppo spirituale. Come disse infatti Swami Sri Yukteswar (il guru di Paramhansa Yogananda), le istituzioni religiose sono simili ad alveari: così come questi ultimi hanno lo scopo di accumulare il miele, anche le istituzioni possono aiutare le persone ad amministrare il nettare della devozione.

Frequentare altri ricercatori spirituali è importante per i devoti, specialmente per quelli alle prime armi. Per la persona comune, intrappolata com'è nelle maglie dell'irrequietezza, vivere con persone mondane, o senza una compagnia spirituale, rende difficile pensare a Dio.

Spesso, sfortunatamente, le istituzioni religiose si allontanano dalla loro vocazione spirituale e si dedicano a rendere il loro "alveare" più grande, più importante e più sontuoso di qualunque altro. Una simile dedizione può essere un atto di devozione, ma se troppa energia viene dedicata a ciò che i sociologi moderni chiamerebbero "il miglioramento dell'alveare", la qualità del nettare diminuirà. I sacerdoti, gli ecclesiastici e gli altri religiosi si lasciano spesso coinvolgere così tanto nelle attività organizzative, da dimenticare la necessità della devozione. Anni di zelo istituzionale possono uccidere ogni speranza di risuscitare il vero spirito della religione, proprio come non è possibile accendere un fuoco con un fiammifero bagnato. In questo contesto, viene da pensare all'affermazione che fece secoli fa Sant'Oddone di Cluny: «Il pavimento dell'inferno è lastricato con le teste calve dei prelati!».

Un gruppo spirituale ha bisogno dell'ispirazione di una persona vivente; le semplici regole e istruzioni scritte non possono sostituirla. Senza quell'ispirazione, a prescindere da quanto un gruppo sia inizialmente ispirato, col tempo esso finirà per scivolare in una palude di mediocrità. La vera forza di un gruppo è il potere che emana dalla sua fonte. Nel caso del Cristianesimo, quel potere deriva fondamentalmente da Gesù Cristo. Dipende anche dalla sintonia devozionale che le persone hanno con lui. Infine, dipende dalla presenza vivente di almeno un individuo ispirato. Questa persona non deve necessariamente essere il capo: anche il cuoco o il giardiniere, se colmi d'amore per Dio, possono essere i reali ispiratori dell'intera comunità.

Solo la memoria vivente di un santo può aiutare a mantenere desta la devozione nei discepoli in cui quel ricordo è ancora fresco. Tuttavia, se i discepoli stessi perdono l'immediatezza di quella memoria, e se non rimane nessuno che possa portare avanti quell'ispirazione, il gruppo appassirà col tempo come una pianta senz'acqua.

Che le istituzioni religiose debbano contenere alcuni membri della categoria degli «scribi e farisei» è inevitabile. Tante persone si accontentano di una bontà relativa, perché le loro aspirazioni non si elevano molto in alto, ma si limitano al desiderio di vivere dopo la morte in un ambiente di astrale bellezza. L'istituzionalismo religioso è senz'altro migliore di un palese materialismo, ma un problema che le organizzazioni religiose si trovano ad affrontare è la

tendenza generale di ogni cosa vivente a muoversi o verso l'espansione o verso la contrazione. Di solito, è più facile mantenere la spiritualità di un gruppo piccolo che di uno grande, ammesso che a ispirarlo vi sia qualcuno dotato di genuino carisma. Santa Teresa d'Avila cercò di combattere la mediocrità spirituale nei suoi monasteri limitando a diciotto il numero dei residenti.

Quando i gruppi spirituali aumentano di dimensione, diventano non solo organizzati, ma anche istituzionalizzati. I loro leader pensano spesso che poiché Dio è il Bene Supremo, l'aumento del numero dei membri sarà benefico per tutta l'umanità. Quando lo zelo proselitistico diventa rigido come il cemento, è facile essere distolti dal proprio scopo spirituale. Le conversioni di massa diventano un'ambizione generale e il fervente desiderio di comunione interiore con Dio viene considerato sempre più, nel migliore dei casi, come una minaccia allo spirito di gruppo.

Ispirare migliaia di persone è indubbiamente meglio che ispirarne solo una manciata, sempre ammesso che queste migliaia siano veramente ispirate. Il duro sforzo necessario per raggiungerle, tuttavia, incide sulla devozione di chi lo compie: il tentativo di soddisfare le aspettative della massa è un modo per diluire le aspirazioni elevate. Nello sforzo stesso di trasformare quelle aspettative in amore per Dio, si finisce per scendere a compromessi con la propria devozione. Alla fine, si raggiunge il punto in cui le alternative mondane – la vendita delle “indulgenze” ai tempi di Martin Lutero o i raduni e “revival” dei nostri giorni, contrassegnati da una grande emotività – diventano accettabili come mezzi idonei ad attrarre le persone al loro “bene più alto”.

Mentre si insegue – dapprima timidamente, poi con arroganza – quel compromesso, nasce il desiderio di potere mondano, di denaro e di fama. Si cerca di giustificare queste ambizioni affermando che con il potere è possibile essere più influenti nel fare del bene, che il denaro rende più facile raggiungere quella meta e che la fama può focalizzare l'entusiasmo delle persone e quindi attrarle a Dio.

Molti capi religiosi trovano questo ragionamento persuasivo, anzi irresistibile. Sfortunatamente, il compromesso finisce sempre per compromettere colui che lo attua. Potere, denaro e fama sono trappole dell'Illusione per gli incauti. Non importa con quanta astuzia si razionalizzino questi mezzi tortuosi per raggiungere i fini spirituali: alla fine, essi stessi diventano uno scopo. Uno zelante servo di Dio può sentire che sta lavorando per il Signore, ma se le sue attività non gli ispirano devozione nel cuore, come può a sua volta ispirare la devozione nel cuore degli altri? Una volta riconosciuta la sua aridità spirituale, egli dovrebbe chiedersi: «Che cosa sto realizzando veramente?».

Spesso, perfino un servizio che è iniziato con uno spirito di profonda sincerità si trasforma gradualmente in una tendenza – dapprima riluttante, poi accettata con una stretta di spalle come un'incresciosa necessità – a mentire, ingannare e trattare con spietata indifferenza i bisogni degli altri, il cui benessere viene ritenuto di secondaria importanza rispetto al “bene più grande”. Gradualmente, nel nome di quel “bene più grande”, ci si rassegna anche a distruggere la reputazione altrui; in casi estremi, persino l'omicidio è approvato, sempre per quel “bene più grande”. Col tempo, diventa evidente che colui che si sta servendo non è Dio, ma “quell'altro”: quando il “bene” di un'istituzione diventa prioritario rispetto ai normali parametri della moralità umana, Satana sorride compiaciuto!

Gesù, in questo passo, sta dicendo: «Non accontentatevi di definizioni ortodosse della spiritualità. Cercate in Dio una perfezione assoluta, non relativa. Non cercate le lodi degli sciocchi. Non cercate nemmeno l'approvazione verbale dei vostri superiori religiosi. Cercatela interiormente, da Dio». In effetti, poco più avanti Gesù afferma: «Siate voi dunque perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste».

I cristiani cercano spesso di giustificare la propria tiepida devozione e il proprio approccio casuale alla spiritualità con le parole di San Paolo: «*Per questa grazia infatti siete salvati mediante la fede; e ciò non viene da voi, ma è dono di Dio; né viene dalle opere, perché nessuno possa vantarsene*» (Lettera agli Efesini 2,8–9). Quei cosiddetti cristiani ignorano convenientemente il seguito di San Paolo a quella affermazione: «*Siamo infatti opera sua, creati in Cristo Gesù per le opere buone che Dio ha predisposto perché noi le praticassimo*». Quello che Paolo stava veramente dicendo era che dovremmo fare ogni cosa con la consapevolezza della guida interiore di Dio. Non dovremmo mai lasciarci guidare dai desideri dell'ego.

Come può la nostra virtù superare quella degli «scribi e farisei»? Certamente non cercando di metterli in ombra con la nostra religiosità. I confronti, specialmente in questo senso, sono odiosi. Inoltre, non possiamo eccellere spiritualmente limitandoci a osservare un corpo di regole religiose esteriori. La vera giustizia è dell'anima, invisibile agli occhi umani sebbene i suoi effetti siano solitamente evidenti. In realtà, accade più spesso che la vera giustizia sia mal compresa e condannata, piuttosto che apprezzata, dalle persone presuntuose.

Dobbiamo invitare Dio consapevolmente nella nostra vita, chiederGli di usare le nostre mani, i nostri piedi e la nostra voce, di pensare i Suoi pensieri attraverso di noi, di amare attraverso di noi, di ispirare gli altri in ogni modo possibile attraverso le nostre vibrazioni e il nostro esempio. La giustizia umana deve essere offerta sull'altare della consapevolezza infinita, per poter essere trasformata in verità divina. Solo la verità – ha detto infatti Gesù – può renderci liberi.

Per raggiungere la libertà che trascende la prigionia dell'ego, occorre molto più della virtù personale. È necessaria una dedizione assoluta e impersonale alla verità. Sia San Paolo sia Gesù Cristo ci incoraggiano a vivere nella Presenza Divina: non solo a pregare, ma a entrare in comunione con Dio. La preghiera è la pratica del parlare al Signore; la meditazione è la comunione interiore con Lui.

La nostra volontà, quindi, deve essere diretta verso la conquista di ogni resistenza interiore al flusso della grazia divina e alla verità. I nostri pensieri irrequieti, le nostre simpatie e antipatie, i nostri desideri di successo mondano, devono tutti essere offerti risolutamente verso l'alto, nel silenzio, all'amore di Dio.

Nel settimo capitolo della *Bhagavad Gita*, Sri Krishna afferma:

*«Eppure è difficile trovare il saggio Mahatma,
quell'uomo che dice: "Tutto è Vasudev!"».*

Questa traduzione, nell'interpretazione poetica di Sir Edwin Arnold, è stata spesso citata da Paramhansa Yogananda. Mahatma significa "grande anima"; Vasudev è un nome del Signore. È raro trovare qualcuno così assorto nell'Infinito, che ovunque posi il suo sguardo contempli solo Dio. In linea generale non è bene confrontarsi con gli altri, ma se dobbiamo fare quel confronto, facciamolo con i santi. Lasciamoci ispirare a diventare sempre più come loro!

Dio non condanna le persone perché peccano. Così come la bontà è relativa, lo è anche la tendenza a peccare. Dobbiamo vedere questa relatività come un incoraggiamento a non accettare alcuna limitazione alla nostra crescita spirituale. Come disse Gesù: «*Il Padre infatti non giudica nessuno ma ha rimesso ogni giudizio al Figlio*» (Gv 5,22). Il giudizio, in verità, non viene nemmeno da Cristo, poiché Gesù ha anche affermato: «*Dio non ha mandato il Figlio nel mondo per giudicare il mondo, ma perché il mondo si salvi per mezzo di lui*» (Gv 3,17). Siamo noi che ci giudichiamo, noi e il Cristo che dimora al centro del nostro essere. Giudichiamo noi stessi quando sbagliamo. Gesù sottolinea nuovamente questo punto due frasi dopo: «*Chiunque infatti fa il male, odia la luce e non viene alla luce perché non siano svelate le sue opere*». La Coscienza Cristica ci rimprovera silenziosamente quando sbagliamo. Sfortunatamente, nella

nostra infatuazione per le cose del mondo noi creiamo rumore e confusione, con la speranza di mettere a tacere quel silenzioso rimprovero.

Dio ci attende eternamente. È impossibile per chiunque, alla fine, non fare ritorno a Lui. È per questo destino che siamo tutti stati creati. Perfino il più lento a imparare dovrà arrivare a comprendere, per quanto tardi nel suo viaggio, che la felicità duratura, semplicemente, non esiste al di fuori del Sé.

La coscienza umana, in verità, può essere affinata solo gradualmente. Deve convincersi fin nella sua essenza più profonda che l'appagamento che cerca si trova solo in Dio. Durante le varie fasi del cammino, l'ego impara che il vero potere si trova nell'offrirsi, non nell'affermare il proprio sé; che la felicità viene dal condividere con gli altri, non dal guadagno egoistico; e che si può trovare un appagamento molto più grande amando, piuttosto che escludendo gli altri dalle proprie simpatie.

Se l'individualità egoistica fosse intrinseca nella natura umana, la Natura stessa prescriverebbe come cosa saggia l'arraffare tutto il possibile per se stessi. Questo consiglio, in verità, è stato proposto da molti filosofi ben conosciuti (ma dotati di scarsa conoscenza!), il cui "amore per la saggezza" sarebbe meglio descritto come amore per la propria vanità. L'egoismo, in ogni caso, è un'offesa contro la natura umana. Siamo tutti inestricabilmente intrecciati l'uno con l'altro, come i fili che attraversano il tessuto della vita.

Un seme cresce lentamente fino a diventare albero. Dio non si aspetta che diventiamo saggi semplicemente leggendo le Scritture, non più di quanto un insegnante si aspetti che i bambini che gli sono affidati assorbano una conoscenza per la quale sono ancora impreparati. Abbiamo tutta l'eternità per raggiungere la perfezione.

Tuttavia, abbiamo anche l'eternità per soffrire, se così scegliamo di fare! Le alternative sono semplici: sofferenza da un lato, gioia dall'altro; agitazione da un lato, pace dall'altro; oscurità da un lato, luce dall'altro.

La bellissima poesia spirituale di Francis Thompson, "Il segugio del cielo", spesso amorevolmente citata da Paramhansa Yogananda, descrive Dio che dice all'anima: «Ogni cosa abbandona te, se abbandoni Me». Questa deve essere, prima o poi, la scoperta di ogni essere umano: che l'appagamento diventa permanente solo quando è ancorato in Dio.

Quanto in fretta raggiungeremo quell'appagamento? Sta a ognuno di noi deciderlo. Può esserci utile, comunque, tenere a mente un atteggiamento che Yogananda ammirava in America. Come disse egli stesso: «Un giorno? Un giorno? Perché non adesso! È questo lo spirito che mi piace in questo Paese!». Decidiamo fin d'ora di vivere per Dio: di includerLo in tutto ciò che facciamo, di condividere con Lui ogni nostro pensiero, di offrire solo a Lui i frutti del nostro lavoro. Così anche noi, un giorno, potremo affermare come il "saggio Mahatma": «Tutto è Vasudev!».

--Tratto dal libro La promessa dell'immortalità – Capitolo 17, da Swami Kriyananda

Siate voi dunque perfetti! Kriyananda

La comunione interiore con Dio è la via per conoscerLo. Paramhansa Yogananda e Gesù Cristo lo hanno ribadito, come pure tanti altri maestri. In effetti, Yogananda ha sottolineato che la comunione interiore dovrebbe essere un atteggiamento abituale della mente e non solo una pratica quotidiana. «La solitudine» diceva ai suoi studenti «è il prezzo della grandezza». Al tempo stesso, ogni scelta nella vita ha i suoi vantaggi e svantaggi. L'essere interiormente con Dio non dovrebbe spingere la persona a ritirare le proprie simpatie dagli altri. Perfino un eremita dovrebbe mantenere espansa la sua aura, per così dire, fino ad abbracciare l'intera umanità. Questa comprensione giunge naturalmente a chi cerca la solitudine, come disse Gesù, «*in spirito e in verità*» (Gv 4,24).

Amare veramente Dio significa anche amare tutti, riconoscendo che Egli è ugualmente presente in ognuno. Come disse Yogananda: «Non immaginare di poter conquistare l'amore di Dio senza l'amore per il tuo prossimo. Non puoi conquistare il Signore, se non sei gentile con gli altri».

Il brano seguente offre un valido sostegno all'esortazione all'amore universale. Fa parte del "Sermone della montagna", nel capitolo quinto del Vangelo secondo Matteo, versi 43-47:

«Voi avete udito che fu detto: "Ama il tuo prossimo e odia il tuo nemico". Ma io vi dico: Amate i vostri nemici, benedite coloro che vi maledicono, fate del bene a coloro che vi odiano, e pregate per coloro che vi maltrattano e vi perseguitano, affinché siate figli del Padre vostro, che è nei cieli, poiché egli fa sorgere il suo sole sopra i buoni e sopra i malvagi e fa piovere sopra i giusti e sopra gli ingiusti. Perché, se amate coloro che vi amano, che premio ne avrete? Non fanno altrettanto anche i pubblicani? E se salutate soltanto i vostri fratelli, che fate di straordinario? Non fanno altrettanto anche i pubblicani?».

Gesù definisce la virtù come ciò che approfondisce la nostra sintonia con Dio. Qual è la ragione per cui dovremmo amare amici e nemici allo stesso modo? Perché Dio dimora ugualmente in tutti. E come possiamo «benedire coloro che ci maledicono»? Donando amore a tutti *in modo impersonale*, non per una predilezione egoistica, ma con l'amore di Dio. Gesù disse che dovremmo vedere tutti, inclusi noi stessi, come figli del Padre nostro «*che è nei cieli*». L'amore del nostro cuore dovrebbe aspirare all'unione con Dio. Ecco quindi il motivo delle parole successive: «*Siate voi dunque perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste*».

Queste parole sono talmente ispiranti per il loro messaggio di gentilezza e amore universale, che si potrebbe facilmente pensare che Gesù stesse limitandosi a dirci di essere virtuosi in senso umano; in questo modo, tuttavia, non coglieremmo il livello più profondo, dal quale egli ci esorta alla sintonia con il Divino. Gesù stava dicendo che la perfezione può essere raggiunta, ed espressa all'esterno, solo con la grazia di Dio. Lo sforzo personale può invitare la grazia, ma non può sostituire il bisogno che abbiamo di essa. Se potessimo diventare perfetti come Dio nel nostro stato di prigionia nell'ego, allora esisterebbero infinite divinità supreme! La "perfezione" dell'ego è una contraddizione in termini. L'ego è imperfetto, per il fatto stesso che ci induce a sentirci separati da Dio.

Gesù ha chiarito questo concetto, esortandoci a vivere come «figli di Dio». Solo da Dio viene la capacità di amare gli altri in modo puro. La sintonia con Lui ci porta a comprendere l'unità di tutta la vita. Ogni cosa, nella creazione, manifesta il Sé infinito.

In queste poche, semplici parole, troviamo dunque l'essenza dell'insegnamento di Cristo: dobbiamo cercare la perfezione in Dio, vivere coscientemente attraverso il Suo amore,

visualizzare la Sua presenza in tutti e condividere con loro l'amore che riceviamo interiormente da Lui. Solo così, con la Sua grazia, potremo trovare tutto ciò che abbiamo sempre cercato nella vita.

La bellezza di questo insegnamento è che ci incoraggia a vedere la coscienza divina come la nostra realtà fondamentale e il nostro destino supremo. Al contempo, esso mette in luce anche la grandezza del compito che ci aspetta. Anche Sri Krishna ci ha offerto un incoraggiamento divino, ma ha aggiunto qualche avvertimento. Nel capitolo settimo della *Bhagavad Gita*, egli afferma:

«Su mille, uno cerca l'appagamento spirituale. E di questi numerosi e benedetti veri ricercatori che cercano assiduamente di raggiungerMi, uno, forse, Mi percepisce come sono».

La sfida spirituale che ogni grande maestro lancia all'umanità non è una semplice esortazione a essere morali, ma a diventare perfetti come Dio! Ci viene chiesto, letteralmente, di espandere il nostro senso del sé all'infinito. È un compito erculeo, ma che fa piovere indicibili tesori su quanti cercano sinceramente di realizzarlo: la dolcezza del puro amore, una felicità che si espande sempre più, una profonda pace interiore, una crescente saggezza, un elevato senso di libertà e una consapevolezza del sostegno divino in ogni prova della vita. Altri modi di vivere offrono forse qualcosa di simile?

In uno dei capitoli precedenti, abbiamo proposto un esperimento basato sugli effetti che due diversi tipi di comportamento – quello materialistico e quello spirituale – hanno su noi stessi. Ora proponiamo un altro esperimento, basato sugli effetti che vediamo non in noi stessi, ma negli altri. Infatti, sebbene le Scritture ci dicano di non giudicare nessuno, ci dicono anche di vedere la realtà così com'è. Solo con una visione chiara possiamo infatti esprimere la vera gentilezza.

Ad esempio, considerare con "gentile" approvazione fatti che possono solo danneggiare chi li compie significherebbe, nel lungo termine, essere scortesi. Sorridere davanti all'ubriachezza di qualcuno significherebbe incoraggiarlo a indulgere in quel comportamento. Dovremmo essere consapevoli delle conseguenze delle azioni degli altri, non solo per poterli aiutare, ma anche per un motivo più personale: perché quella consapevolezza può risparmiarci a noi stessi una grande sofferenza, facendoci comprendere con chiarezza come comportarci.

Il giudizio implica condanna, ma non c'è alcuna condanna nell'essere semplicemente consapevoli delle colpe e delle virtù degli altri, e degli effetti che esse hanno su di loro.

Studia, quindi, gli occhi e gli stati emozionali delle persone che sono dedite alla ricerca dei piaceri materiali. Poi osserva coloro che vivono secondo principi spirituali. Persino l'espressione del volto, i gesti del corpo e il tono della voce sono rivelatori.

Le persone mondane tradiscono in ogni movimento un'irrequietudine interiore. La loro consapevolezza è centrata più nelle braccia e nelle spalle che nella spina dorsale. Il loro sguardo nervoso rivela irrequietezza, come pure l'incessante movimento delle mani e dei piedi. Una mente annebbiata si manifesta nell'espressione vacua e in una tendenza abituale a guardare verso il basso. La delusione si rivela in un tono di voce aspro, nel respiro poco fluido e nelle spalle curvate in avanti. L'amarezza è evidente quando le persone si pongono di fronte agli altri raddrizzando le spalle in gesto di sfida.

Le complessità karmiche possono consentire a una persona malvagia di godere per qualche tempo di una certa prosperità, grazie a delle buone azioni compiute in precedenza. Al contrario, la prosperità può essere negata per qualche tempo a una persona virtuosa, a causa delle sue cattive azioni passate. «I mulini di Dio macinano lentamente», scrisse il poeta Longfellow. Gli effetti della legge karmica possono essere ritardati dalle «correnti incrociate dell'ego», come le definì Paramhansa Yogananda nell'Autobiografia di uno Yogi. Di solito, però, i pensieri di una persona mostrano assai prima i loro effetti esteriori.

Qualunque siano le fortune o i rovesci della vita per coloro che vivono in base ai principi superiori, queste persone irradiano una costante serenità interiore e una contentezza dello spirito. I loro gesti sono pacifici e trasmettono un senso di armonia interiore. La loro voce è melodiosa. Il loro sorriso, che inizia dagli occhi, include gli altri. I movimenti delle loro mani suggeriscono un atteggiamento di offerta di sé, non di autoprotezione. Il loro passo è fermo. La spina dorsale è dritta.

Un bravo attore potrà riuscire a imitare esteriormente queste caratteristiche, ma non sarà mai capace di nascondere le sue reali vibrazioni. Le persone spirituali emanano vibrazioni di armonia; le persone materialistiche emanano vibrazioni di lussuria, cupidigia e disarmonia. Per chi è dotato di sensibilità spirituale, queste vibrazioni sono tangibili; è possibile percepirlle nel cuore, mantenendo aperti e calmi i propri sentimenti.

Nella persona mondana, la felicità si manifesta con un'eccitazione esteriore: con gesti scomposti, ad esempio, o con un danzare eccitato tutt'intorno alla stanza. Una persona simile immaginerà che monaci e monache abbiano le facce vizze e siano austeri e arcigni, semplicemente perché sa che la meditazione e la preghiera li hanno resi calmi. In entrambi i casi, tuttavia, è vero il contrario: i monaci e le monache sono felici, mentre le persone mondane, a causa della loro irrequietezza, scoprono che la felicità è difficile da raggiungere. Come dice la *Bhagavad Gita*, per la persona priva di pace interiore la felicità è impossibile. L'ossessione dell'uomo per l'appagamento esteriore alla fine non gli reca nulla, se non dolore. Una vita spirituale, invece, fa danzare allegramente il cuore nella gioia interiore.

Scegliere impersonalmente tra questi due modi di vivere dovrebbe essere facile, dato che le conseguenze sono così evidenti: la felicità da un lato, l'infelicità dall'altro. Sfortunatamente, il coinvolgimento nell'ego ci rende difficile essere impersonali. Come ha scoperto Freud (conosciuto come il padre della psicologia moderna), ci sono stimoli potenti che ribollono nel subconscio e che influenzano molti, se non la maggior parte, dei nostri processi consci.

Freud raccomandava che il conflitto tra l'intenzione cosciente e gli stimoli subcoscienti fosse risolto accettando che le pulsioni definiscano ciò che veramente siamo. A suo parere, le nostre intenzioni ci segnalano semplicemente ciò che vorremmo essere, o ciò che ci è stato detto che dovremmo essere. Egli sosteneva quindi che la soppressione è dannosa, poiché produce "complessi", che nella loro forma estrema danno origine alla malattia mentale. La mente malata, descritta dalla "psicologia dell'anormale", era infatti il suo punto di partenza per sviluppare le sue idee. Per lui, le aberrazioni erano la norma; potevano essere ridotte, ma mai eliminate. L'unica soluzione che Freud offriva alla ricerca dell'appagamento personale era quella di accettare francamente e onestamente la propria natura inferiore come la propria realtà, accantonando come una piacevole invenzione qualunque immagine idealizzata ci si fosse creati di se stessi.

Anche la *Bhagavad Gita* ci mette in guardia contro la soppressione. Il suo monito, però, pone l'accento su qualcosa di profondamente diverso, poiché ci insegna a lavorare con quelle pulsioni subconscie e ad affinarle ridirigendole verso l'appagamento spirituale.

Accettare il punto di vista di Freud significa concludere che l'evoluzione ci ha amaramente ingannati. Ha fatto sì che ereditassimo una pelle sottile, che ci costringe a mantenerci caldi indossando dei vestiti; una volta messi quegli abiti, ci siamo spinti troppo oltre, fino a sviluppare anche degli atteggiamenti mentali artificiali: l'idea, ad esempio, di doverci vestire nel modo "giusto" in pubblico, per proteggere un senso del pudore completamente falso. Questo atteggiamento "ipocrita" ci incoraggia anche a sviluppare dei cosiddetti "ideali elevati", che in realtà non sono altro che abiti mentali per nascondere la nostra fondamentale animalità.

Questo pregiudizio era presente nel pensiero occidentale ben prima della nascita di Darwin e Freud. È stata la Chiesa a proclamarlo, tramite il dogma che l'umanità è intrinsecamente peccaminosa e può essere redenta solo dall'espiazione di Gesù Cristo sulla

croce. In base alla teoria di Darwin, l'uomo è poco più che una scimmia precoce. Tuttavia, San Tommaso d'Aquino, il più importante teologo cattolico, anticipò Darwin di secoli con la sua famosa definizione: «L'uomo è un animale razionale». Ed è più probabile che l'uomo, a causa della sua natura animale, sia irrazionale piuttosto che razionale. I cristiani hanno accettato già da tempo questo aspetto della natura umana, attribuendolo al diavolo e al “peccato originale”.

Anche la scienza, fin dall'epoca di Galileo, ha spianato la strada a una generale accettazione di Darwin e Freud, aggirando completamente la questione di Dio con l'ammissione che la Sua esistenza non poteva essere dimostrata.⁵ Da questa dichiarata incapacità, essa ha proseguito mostrando orgogliosamente tutto ciò che invece era stata in grado di provare, per arrivare a concludere che Dio “non è necessario” per il generale schema delle cose e può tranquillamente essere considerato inesistente.

Questo condizionamento culturale ha determinato come conseguenza un pregiudizio profondamente radicato nei confronti del materialismo e dell'ateismo.

Così, il pensiero moderno ha capovolto l'antica dichiarazione vedica: «Tat twam asi (Tu sei quello)». Secondo la visione vedica, così come quella di altre grandi religioni, i conflitti interiori dell'uomo non potranno mai essere risolti, se non spiritualmente. La psicologia moderna, invece, specialmente quella freudiana, assume una posizione quasi opposta, insistendo nell'affermare che, non con un'aspirazione spirituale, ma solo liberando l'umanità dall'“errore” dell'aspirazione, sarà possibile raggiungere l'appagamento.

In ogni caso, basta osservare le vite di coloro che accettano questa filosofia, anzi, osservare le mucche e le pecore, che presumibilmente sono più “concrete e oneste con se stesse” di noi, essendo prive (o quasi) dei “complessi” psicologici di cui l'umanità è afflitta. È sufficiente, dunque, osservare quelle vite per vedere che la “soluzione” offerta è fatalmente imperfetta. Molti psicologi moderni cercano “risposte” in quello che, fin dall'avvento di Carl Jung, definiscono come “inconscio”, piuttosto che nella supercoscienza, che molti mistici descrivono basandosi sull'esperienza personale. In ogni caso, è inutile aspettarsi che la psicologia moderna produca anche un solo esempio di essere umano radioso e mentalmente sano; tutto ciò che è stato raggiunto finora è che persone in precedenza affette da disturbi mentali hanno sviluppato la capacità di zoppicare in maniera un po' meno evidente dal punto di vista psicologico.

È un dato di fatto che il subconscio ci mette i bastoni tra le ruote nei nostri sforzi per crescere spiritualmente. Non è un fatto, invece, che il rifiuto delle aspirazioni spirituali rimuova anche un singolo ostacolo alla nostra felicità. Nella visione moderna, le circostanze esterne ci hanno spinti lungo la scala dell'evoluzione senza il nostro consenso cosciente. Un certo numero di psicologi rifiuta con disprezzo perfino l'idea che la direzione dell'evoluzione sia necessariamente verso l'alto.⁶ Per la teologia cristiana, l'aspirazione dell'anima a Dio è un segno della grazia divina. La teologia, però, rifiuta qualunque affermazione che questo profondo desiderio sia innato in noi.

Come abbiamo già visto, tuttavia, Gesù Cristo dichiarò che un'aspirazione spirituale elevata fa parte della nostra natura. «Non sapete che siete dèi?» fu la sfida che lanciò ai suoi critici. Siamo i figli di Dio, non la progenie di Satana. Le accuse che egli rivolse ai farisei – in un'occasione li chiamò persino figli di Satana e non, come essi sostenevano, figli di Abramo – si riferivano alla loro comprensione illusoria, non al loro potenziale spirituale.

Sono le nostre illusioni a essere figlie di Satana. Queste illusioni – il “diavolo” dentro di noi – sono, come dice la parola stessa, false. Certo, le pulsioni subconscie dell'uomo affiorano a livello cosciente sotto forma di desideri fisici, simpatie e antipatie ed emozioni apparentemente immotivate. Esse ostacolano il progresso umano non solo a livello spirituale, ma in qualunque direzione si scelga di seguire. Desiderare Dio è veramente, come i teologi lo hanno definito, un segno di grazia.

La grazia, tuttavia, è il *riconoscimento* da parte dell'anima di realtà eterne – *smriti* (memoria), come la chiamano le Scritture indiane – proprio come la corda di un'arpa vibra con un riflesso simpatico con le note suonate su un altro strumento. Noi non siamo spinti dal basso verso l'alto a opera dell'evoluzione, ma piuttosto siamo *attratti* in alto dalla fioca memoria di chi siamo, nell'eternità.

Ciò nonostante, poiché la nostra consapevolezza attuale riguarda il corpo, anche i nostri ricordi più vivi sono quelli fisici. Perfino il ricercatore spirituale più onesto si ritrova coinvolto in una lotta all'ultimo sangue contro ciò che i mistici hanno definito «la carne».

La *Bhagavad Gita* dice che perfino i saggi possono essere tentati, finché non sono fermamente ancorati in Dio. Poche persone sono anche solo interessate alla ricerca di Dio, e di queste poche, rare sono quelle che raggiungono la perfezione.

Affinché il ricercatore non si perda d'animo di fronte alle probabilità sfavorevoli, va spiegato che molte anime attraversano successivi piani spirituali lungo la via verso la liberazione finale. «Nella casa del Padre mio» disse Gesù Cristo «ci sono molte dimore» (Gv 14,2).⁷ Pochi devoti su questo piano di esistenza si elevano anche solo fino al punto di dedicare tutta la loro energia alla ricerca di Dio. La terra è una scuola elementare, per così dire, nel vasto universo di Dio. Sulla terra, la luce di Dio è offuscata dall'ignoranza umana ed è mantenuta costantemente in subbuglio dal desiderio di autoglorificazione delle persone.

La *Bhagavad Gita*, comunque, ci offre anche una consolazione più immediata. Ci dice che Dio è contento di qualunque sforzo sincero venga fatto per conoscerLo. «A colui che offre perfino un fiore o una foglia nel Mio nome» dice Krishna «Io Stesso ricevo quell'offerta». Né la Scrittura toglie all'umanità la speranza di raggiungere l'unione divina mentre ci si trova ancora in un corpo fisico. Semplicemente, lancia questa la sfida: «Se vuoi conoscerMi, non illuderti che sia un compito facile! Le altezze spirituali possono essere raggiunte solo con un'eroica dedizione!». Non – nota bene – con il semplice credere, ma attraverso la completa dedizione di sé.

C'è un altro punto da considerare, poiché, essendo stati educati in base a principi democratici, potremmo immaginare che qualunque cosa accettata come verità dalla maggioranza debba conseguentemente essere vera. Molte organizzazioni religiose cercano giustificazione proprio nel numero dei loro membri; e le persone pensano comunemente che sacerdoti e ministri parlino per conto dei fondatori delle loro religioni, semplicemente perché migliaia o milioni di persone sono d'accordo con loro!

La Gita demolisce queste false idee. Anche Gesù Cristo lo fece, ripetutamente. Considera quanto spesso egli offrì gli insegnamenti spirituali sotto forma di parabole. Si trattene dal dichiararli apertamente “alle moltitudini”, perché, come spiegò lui stesso, il suo messaggio era inteso per coloro che avevano «orecchi per intendere».

In ogni campo di attività è necessario che certe conoscenze siano tenute nascoste a coloro che non sono ancora saldi nella comprensione. Se, ad esempio, un grande pianista si dedicasse a insegnare le scale musicali ai bambini di cinque anni, sprecherebbe il suo talento. È molto meglio che conservi la sua conoscenza speciale per gli studenti che dimostrano una certa predisposizione.

Anche nel mondo spirituale, di solito, i grandi maestri riservano i loro insegnamenti più profondi ai discepoli che sono pronti a riceverli. Se un maestro dovesse trasmettere quelle nozioni ad aspiranti tiepidi, potrebbe confondere la loro comprensione. Al tempo stesso, i suoi studenti più seri non riceverebbero l'attenzione che meritano. Gesù disse ai suoi discepoli: «Non gettate le vostre perle davanti ai porci». Non desiderava certo escludere qualcuno dalla verità di Dio, ma sapeva che molti non erano ancora in grado di riceverla. Ognuno, in questo senso, determina ciò che egli stesso riceverà. Quello che la maggior parte delle persone desidera

(inclusi molti religiosi) è la gratificazione dell'ego. Vogliono un consiglio confortante, del tipo: «Non sforzarti troppo; dopo tutto sei solo umano! Non essere fanatico. Dio ti chiede solo di essere gentile con gli altri, sincero e onesto nei tuoi rapporti d'affari, e di ricordarti ogni tanto di Lui». Quanti sono i ministri del Vangelo che esortano le congregazioni dicendo: «Abbandonate tutto per Dio!»?

Per molte persone è difficile resistere all'influenza della coscienza di massa. Perfino coloro che intraprendono il viaggio spirituale con uno spirito di profonda onestà possono scoraggiarsi quando le prove diventano difficili, e ritornare alla vita che una volta disprezzavano come "mondana". Ignorando la voce addolorata della loro stessa coscienza e soccombendo alla codardia spirituale, essi concludono che l'accettazione del mondo è preferibile alla derisione e alla persecuzione. Orgogliosi, ora si pavoneggiano con i loro amici spirituali di un tempo per le fiammanti automobili che hanno acquistato, per i loro bei vestiti e le case nuove. Fanno sfoggio della loro buona posizione nel mondo. Nel frattempo, il mondo si cura forse di loro? Niente affatto! L'unico interesse della gente è per se stessa.

Sri Krishna, riferendosi alla scarsità di ricercatori spirituali profondamente sinceri, desiderava aiutare le persone a rompere l'ipnosi dell'opinione di massa. Per vivere veramente in Dio, intendeva dire, bisogna essere disposti a stare soli, a essere messi in ridicolo da amici e familiari che non ci capiscono e a venire perseguitati dalle persone mondane (che, dopo tutto, sono solo dei bambini spirituali). Gesù gridò infatti dalla croce: «Padre, perdonali, perché non sanno quello che fanno».

Per conoscere Dio dobbiamo comprendere che, così come con la morte fisica ci lasciamo dietro ogni cosa, con la morte dell'ego ci lasciamo dietro la creazione stessa. Non rimane niente, neppure il nulla! (Questo ci indica quanto quello Stato Supremo sia profondamente al di là dell'umana comprensione!)

Oh, ma in quel "tangibile nulla" noi raggiungiamo l'unità con tutto ciò che esiste!

Quello che Dio ci chiede è la volontà di entrare nel "regno divino" da soli, senza l'approvazione di nessuno tranne la Sua. Allora, meraviglia delle meraviglie: l'approvazione improvvisamente risuona da ogni "particella" di luce divina nella creazione!

--Tratto dal libro La promessa dell'immortalità – Capitolo 17, da Swami Kriyananda

Siamo figli della Luce, Kriyananda

Nel Vangelo secondo Giovanni, Capitolo Ventesimo, leggiamo l'ispirante racconto della resurrezione di Gesù:

È piuttosto comune che le persone si definiscano secondo la loro realtà del momento. Chi è colpito dalla malattia dirà: «Sono ammalato». Pochi dicono: «Io sto bene; è il mio corpo che sta soffrendo». Chi ha uno stipendio modesto dice: «Sono povero». Solo la persona fuori dal comune dirà: «Anche se esteriormente vivo in povertà, sono ricco interiormente».

Così, quando si tratta della loro crescita morale e spirituale, le persone di solito si identificano con le loro debolezze e i loro errori. Considerano quasi un segno di umiltà dire: «Sono un peccatore», mentre in realtà ciò significa che si identificano con il peccato, non con il potere dell'anima di trascendere ogni limitazione in Dio.

I grandi maestri, Gesù Cristo compreso, hanno sempre messo in evidenza il potenziale divino dell'umanità. Per incoraggiarci, si rivolgono a noi come a figli della luce, non dell'oscurità.

La Bibbia, nel Vangelo secondo Giovanni, Capitolo Terzo, ribadisce che la nostra vera casa non è il fango di questa Terra, ma la luce del paradiso. «*Or nessuno è salito in cielo*» ci dice «*se non colui che è disceso dal cielo*». Il passo continua dicendo: «*cioè il Figlio dell'uomo che è nel cielo*», sottolineando come con l'occhio della saggezza possiamo percepire che, sebbene Gesù visse sulla Terra, anche nella forma umana egli era cosciente della sua vera realtà nelle sfere celesti.

La via per conoscere Dio è vivere nella coscienza divina, e non lamentarsi delle proprie imperfezioni e della lontananza da Dio. Gesù ha detto: «*Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio*». E la Bhagavad Gita afferma:

Chi cerca l'unione con il Signore Lo troverà nel proprio cuore. Ma chi, senza saggezza, Lo cerca con motivazioni impure, per quanto si sforzi, non riuscirà a percepirla.

«Se vuoi conoscere Dio» ha detto Paramhansa Yogananda «vivi nel pensiero che già Lo possiedi».

--Tratto dal libro Raggi dell'unica luce – Settimana 12, da Swami Kriyananda