

OTTO

PASSI

VERSO IL

SAMADHI



ANANDA RAJA YOGA
SCHOOL OF EUROPE

Y
O
G
A

2

Manuale di studio

**ARYTT Raja Yoga 2: Otto passi verso il Samadhi - Gli
Yoga Sutra di Patanjali**

INDICE

Capitolo Uno: Sutra 1: “E ora veniamo allo studio dello yoga”	4
Tratto dalla Bhagavad Gita, di Paramhansa Yogananda.....	5
Da Swami Kriyananda.....	6
Capitolo Due: “Yogas, Chitta, Vritti, Nirodh”	7
Le Quattro funzioni della Coscienza Umana: Mon, Buddhi, Ahankara, Chitta.....	7
Da Yogananda.....	25
Da Kriyananda.....	26
Storie e articoli sul piacere e dispiacere.....	28
Ahankara: L’ego.....	29
Capitolo Tre: Introduzione all’Ashtanga Yoga	43
Tratto da L’arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 3, Swami Kriyananda.....	43
Tratto da L’essenza dell’autorealizzazione – Cap. 12, Swami Kriyananda.....	46
Tratto da L’essenza della Bhagavad Gita, Swami Kriyananda.....	47
Tratto da Autobiografia di uno Yogi, Paramhansa Yogananda (edizione 1946).....	48
Tratto da un discorso di Paramhansa Yogananda - Inner Culture – marzo 1938.....	50
Tratto da Rubaiyat di Omar Khayyam – Quartina 31, Swami Kriyananda.....	51
Capitolo Quattro: Yama	52
Introduzione.....	52
Primo Yama: Ahimsa/Non violenza.....	54
Secondo Yama: Satya/Non mentire.....	63
Terzo Yama: Asteya/Non rubare/Non avarizia.....	67
Quarto Yama: Brahmacharya/Non sensualità.....	70
Quinto Yama: Aparigrapha/Non avidità.....	77
Conclusioni sugli Yama.....	80
Le ricompense/I poteri associati con gli Yama.....	80
Capitolo Quinto: Niyama	82
Introduzione.....	82
Primo Niyama: Saucha/Purezza.....	83
Secondo Niyama: Santosa/Appagamento/Contentezza.....	87
Terzo Niyama: Tapasya/Austerità.....	94
Quarto Niyama: Swadhyaya/Studio delle scritture.....	97
Quinto Niyama: Iswara Pranidhana/Devozione.....	109
La ricompensa/ Il premio.....	116
Capitolo Sei: Yama e Niyama in Meditazione	117

Meditazione per Yama/Niyama.....	119
Capitolo Sette: Asana.....	127
Capitolo Otto: Pranayama.....	135
Capitolo Nove: Pratyahara.....	144
Capitolo Dieci: Dharana.....	155
Capitolo Undici: Dhyana.....	168
Articoli e storie sulla meditazione.....	182
Capitolo Dodici: Samadhi.....	187
Poema Samadhi.....	199

Capitolo Uno: SUTRA 1: “E ORA VENIAMO ALLO STUDIO DELLO YOGA”

A differenza dell'umanità moderna, gli antichi veggenti dell'India compresero che l'uomo vive basandosi sulla propria filosofia di vita così come sulla conoscenza pratica. Tutto ciò che egli fa esprime, in un certo senso, quella filosofia. Il modo stesso in cui muove il corpo rivela all'occhio sensibile se egli vede la vita come una serie di lotte contro nemici sconosciuti e minacciosi, o come la costante ricerca di idee vecchie e familiari da acquistare come oggetti di antiquariato, o invece come una coraggiosa e gioiosa avventura nello splendente mondo dell'ignoto. L'uomo non può pensare ed essere al tempo stesso privo di una filosofia.

La filosofia Vedanta descrive la vera meta della pratica dello yoga, per evitare che i praticanti di yoga si dedichino a scalare formicai invece che montagne. È una filosofia che si basa sulle reali esperienze di yogi illuminati; non è quindi un sistema di pensiero separato, ma lo stesso sistema espresso da una prospettiva diversa. Vedanta e Yoga sono due gambe di un tripode.

La terza gamba è il sistema conosciuto come Sankhya. Mentre il Vedanta descrive la Realtà Ultima e lo Yoga presenta la scienza attraverso cui quella Realtà può essere realizzata, Sankhya esamina la condizione attuale dell'uomo e il suo bisogno di cercare uno stato superiore.

Lo yoga è strettamente legato alle filosofie sorelle, tanto quanto la scienza moderna è unita agli atteggiamenti culturali di cui fa parte. In realtà, stiamo parlando di un'unica visione fondamentale della vita, considerata da angoli diversi. Poiché in queste lezioni abbiamo affrontato quella visione essenziale attraverso gli insegnamenti dello yoga, penso che sarebbe più chiaro per lo studente se ci riferissimo ai diversi aspetti di quella visione di base definendoli yogici. I maestri dell'India non perdono certamente tempo a separare una filosofia dall'altra; per loro, simili distinzioni sono puramente accademiche. In pratica, i tre sistemi sono uno.

Gli Yoga Sutra (Aforismi dello yoga) di Patanjali cominciano con questa frase: «Adesso [iniziamo] lo studio dello yoga». Swami Sri Yukteswar, guru del mio guru, spiegò che quella parola, adesso, significa una continuazione della filosofia: la scienza dello sviluppo di sé dovrebbe essere affrontata sinceramente solo quando lo studente si è convinto della sua profonda e personale necessità di qualcosa di più elevato. Lo yoga, in altre parole, non era inteso per filosofi da salotto. Alla base della giusta pratica dello yoga deve esserci quella comprensione della transitorietà della vita che è il punto focale della filosofia Sankhya. In ogni caso, poiché abbiamo già esplorato molti di questi argomenti, vediamo ora l'intero schema yogico della vita dall'altro lato del tunnel: quello cosmico.

--Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 14

Tratto dalla Bhagavad Gita, di Paramhansa Yogananda

(2:39)...Lo Shankhya yoga è una conoscenza analitica e discriminante del cosmo e consiste in tutti quei metodi che portano alla realizzazione del Sé, l'autorealizzazione che unisce infine anima e Spirito. Tramite lo yoga Shankhya l'anima percepisce la vera natura della terra, dell'anima e dell'universo, sia individualmente che collettivamente. Ma è con il karma yoga che il devoto impara a dissolvere i semi accumulati in questa vita e tutte le precedenti forme di esistenza. Praticando la tecnica dello yoga, il devoto impara gradualmente a raggiungere la conoscenza della sostanza ultima e di tutte le cose.

--Inner Culture, Ottobre 1939

(2,39) Ti ho così spiegato la suprema saggezza dello Shankhya. Ora ascolta la saggezza dello Yoga, con la quale, o Partha, spezzerai le catene del karma.

Quest'ultimo passo è stato tradotto in modi diversi in vari testi. Tuttavia, la versione data da Paramhansa Yogananda è chiaramente la più accurata. La parola saggezza, che compare nell'originale, è abbinata a Shankhya e non significa Gyana Yoga come alcuni ritengono (scrivendo Gyana come Jnana, secondo una tradizione pedante ma poco fonetica che il mio Guru deplorò parlando personalmente con me). Altre traduzioni si riferiscono al Karma Yoga, che non appare neppure nel testo originario. Quello di cui parla la Gita è ciò che «allenterà i legami del karma». Ho reso più poetica la traduzione scrivendo: «spezzare le catene del karma». Il significato, ovviamente, è lo stesso.

Paramhansa Yogananda parlò delle tre principali filosofie dell'India: Shankhya, Yoga e Vedanta. Spiegò che la saggezza insegnata nello Shankhya sottolinea la necessità di sfuggire a maya, o illusione. Lo Yoga mostra al ricercatore sincero come avere successo nella sua fuga. Vedanta (letteralmente "Summa" o "Fine" dei Veda) descrive la natura di Brahman.

L'erudizione classica indiana descrive queste tre "filosofie" come diverse e incompatibili l'una con l'altra. Yogananda, invece, spiegò che esse affondano le radici nella stessa verità fondamentale: il Sanaatan Dharma. Semplicemente, sottolineano i tre aspetti di base della ricerca spirituale, cioè, in breve, il suo perché, come e cosa. Tutti e tre questi aspetti sono necessari. Bisogna sapere perché è indispensabile cercare la verità, come farlo nel modo migliore e che cosa ci si può aspettare (il tutto presentato con la maggior chiarezza intellettuale possibile, pur sottolineando che solo l'esperienza diretta conferisce la vera comprensione).

La Bhagavad Gita insegna tutti e tre questi "sistemi". Infatti, come spiegò Yogananda, non si tratta di "filosofie", poiché filosofia significa letteralmente "amore della saggezza", nel greco antico: philos (amore) e sophia (saggezza). Egli spiegò anche che i pensatori occidentali meritano l'etichetta di "filosofi", mentre i grandi rishi e yogi dell'India non sono mai stati filosofi, ma piuttosto dei "veggenti", che in ogni epoca non si sono mai accontentati di teorizzare solamente sulla verità, ma l'hanno vista e sperimentata direttamente. Nessun Immanuel Kant, Arthur Schopenhauer o Friedrich Nietzsche potrebbe dimostrare una frazione di quel controllo sulla vita, a livello sia oggettivo che soggettivo, che è stato dimostrato dai tempi più antichi fino a oggi dai grandi yogi simili a Cristo dell'India.

Da Swami Kriyananda

Lo yoga non insegna i dogmi, bensì la pratica. Lo yoga non insegna una serie di precetti, sebbene li esponga quali mezzi per ottenere l'esperienza, ma mette l'enfasi sul come posso sperimentare in prima persona. La primissima parola con cui iniziano gli Yoga Sutra di Patanjali è Ora. Ora cominciamo lo studio dello yoga. Questo "ora" ha un significato molto profondo, non è una parola messa a caso. Significa che ora sei pronto, ora che hai studiato i principi che ti hanno fatto comprendere il perché dovresti fare queste cose e come dovresti comportarti in proposito. Ora comincia l'esperienza.

Lo yoga mette l'accento sull'esperienza, e non su una verità enunciata da uno yogi che sarebbe valida per tutti se solo fosse conosciuta. Nessuna verità è valida per te fino a che non la sperimenti. Hai bisogno di portare pace e armonia nella tua vita.....

Negli Yoga Sutra - gli Yoga Sutra di Patanjali - il primo Sutra è LA scrittura dello yoga, che dice: "Ora cominciamo la pratica, lo studio dello yoga". La parola "ora" è molto importante, presuppone uno studio precedente della filosofia di Shankhya, che tratta il perché dovremmo cercare di uscire da maya, da questa illusione, perché dovremmo cercare di trovare una vita vera e migliore; questo è lo Shankhya. Lo yoga, quindi, ti dice come fare. Non si è davvero pronti per il Vedanta, se non si ha raffinato la propria coscienza. Vedanta significa Realtà Assoluta. Che cos'è? In che modo ci riguarda? Cosa otteniamo quando entriamo in questo stato? Questo è ciò che Vedanta significa.

--Conferenza "L'unità nello yoga", 1995

Gli Yoga Sutra di Patanjali dicono "Ora cominciamo la pratica dello yoga" e Sri Yukteswar fece notare che la parola "ora" è importante perché presuppone uno studio precedente: lo studio della filosofia di Shankya, la comprensione della necessità di uscire dall'illusione, di lasciare Maya. Effettivamente non puoi praticare il Kriya in modo efficace se non conosci qualcuna di queste verità basilari.

--Dallas, 1996

§

Capitolo Due: “YOGAS, CHITTA, VRITTI, NIRODH”

Le Quattro funzioni della Coscienza Umana: Mon, Buddhi, Ahankara, Chitta

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – cap. 2

Yoga, letteralmente, significa “unione”. Intesa a vari livelli, sul piano filosofico significa l'unione del sé limitato e relativo con il Sé assoluto; sul piano religioso è l'unione dell'anima individuale con lo Spirito Infinito; sul piano psicologico, l'integrazione della personalità, uno stato cioè in cui la persona non vive più in conflitto con se stessa; sul piano emozionale è il placare le onde delle simpatie e antipatie, che ci permette di sentirci completi in noi stessi in ogni circostanza.

Quest'ultimo livello rappresenta la definizione classica dello yoga formulata dall'antico saggio Patanjali. I profondi *Yoga Sutra*, o aforismi, di Patanjali sono considerati da millenni la Scrittura più autorevole dello yoga. Patanjali scrive: «*Yogas chitta vritti nirodh*», «Lo yoga è la neutralizzazione delle onde del sentimento». La parola *chitta* (sentimento) è stata tradotta in vari modi: come “materia mentale”, “coscienza”, “subcoscienza”, “mente inferiore”. Molti anni fa, in una serie di lezioni sugli *Aforismi dello yoga* di Patanjali, Paramhansa Yogananda spiegò che le onde mentali da cui nascono illusione e schiavitù sono in primo luogo le simpatie e antipatie, i sentimenti condizionati del cuore. *Vritti* significa letteralmente “vortici”, cioè i gorgi che interferiscono con lo scorrere tranquillo del fiume della vita, risucchiando in un'orbita individuale qualunque cosa ci piaccia. Essi ci coinvolgono in scelte e rifiuti dettati dall'egoismo, al punto che perdiamo la consapevolezza di far parte di quel fiume. I pensieri attraversano perfino le menti dei saggi illuminati, se questi lo desiderano, ma scompaiono presto, perché essi non sono loro attaccati. Persone simili compiono anche altre funzioni mentali – come memorizzare, associare e analizzare – in modo superiore alla media; non smettono di funzionare come esseri umani dopo aver ricevuto l'illuminazione. Ciò che cessa per loro sono le onde, o vortici, delle simpatie e antipatie egoistiche dell'attaccamento. Entrando così nella sacra corrente vitale di *Pranava*, o *AUM*, essi si immergono coscientemente nel silenzioso, infinito oceano dello Spirito.

Lo yoga è la neutralizzazione dei sentimenti dominati dall'ego. Non appena questi si calmano, lo yogi comprende infatti il essere – e di essere sempre stato – uno con l'Infinito, e capisce che la consapevolezza di questa realtà è stata offuscata in lui solo dall'infatuazione per le limitazioni.

Per comprendere i diversi sentieri dello yoga, occorre considerare come essi contribuiscono a neutralizzare le onde del sentimento. Limitarsi a lasciar crescere dentro di sé l'eccitazione devozionale non è *Bhakti Yoga* (il raggiungimento dello yoga attraverso il sentiero della devozione). Limitarsi a studiare e filosofeggiare intellettualmente non è il sentiero del *Gyana Yoga* (il sentiero della saggezza). Tutti questi sentieri devono essere percorsi con la ferma consapevolezza dello scopo di ogni pratica dello yoga: *Yogas chitta vritti nirodh*.

È questo il vero scopo di ogni ricerca. Il motivo per cui gli aforismi di Patanjali sono accettati come Scrittura universale è che trattano di verità spirituali universali, non di pratiche settarie. *Ogni* ricercatore della verità, indipendentemente dalla sua religione, raggiungerà alla fine lo stesso stato di calma divina che costituisce lo yoga.

§

Tratto da *Risvegliarsi nella Supercoscienza-cap. 8*

Vi sono quattro aspetti fondamentali della coscienza: la mente (*mon*), l'intelletto (*buddhi*), l'ego (*ahankara*) e il sentimento (*chitta*). Paramhansa Yogananda li descrisse nel modo seguente.

La mente è come uno specchio. Riflette, semplicemente, tutto ciò che le si trova di fronte.

L'intelletto definisce ciò che vede riflesso nello specchio. Se vi si riflette un cavallo, l'intelletto decreta, in modo impersonale: «Questo è un cavallo».

L'ego poi personalizza ciò che vede nello specchio, dichiarando: «Questo è il *mio* cavallo!».

Il sentimento – in sanscrito, *chitta* – rafforza infine il vincolo del coinvolgimento, dichiarando: «Come sono felice di vedere il mio cavallo!».

È *chitta* che crea il nodo, per così dire, nella corda del coinvolgimento illusorio.

La mente è centrata nell'apice della testa; l'intelletto nel lobo frontale del cervello, a metà tra le sopracciglia; l'ego nel midollo allungato, alla base del cervello; il sentimento nella regione della spina dorsale all'altezza del cuore. La coscienza umana, più in generale, è centrata lungo tutta la spina dorsale.

Alcune di queste corrispondenze sono facilmente confermate dalla nostra esperienza quotidiana. Ogni volta che pensiamo profondamente, per esempio, tendiamo a corrugare le sopracciglia (la sede dell'intelletto). Inoltre, siamo spesso portati a guardare anche verso l'alto: un'ulteriore indicazione che la nostra coscienza è focalizzata in quel punto.

Ancora, ogni volta che sentiamo una forte emozione, la percepiamo nel cuore. Le persone che sono state deluse in amore sono pronte a dire: «Ho il cuore spezzato!». Non riesco a immaginare qualcuno che esclami: «Lei mi ha lasciato! Ah, che dolore alle ginocchia!». È nel cuore – o piuttosto nella regione della spina dorsale dove risiede il cuore – che sperimentiamo la sofferenza emotiva.

Il midollo allungato è più difficile da mettere in relazione con l'ego in base all'esperienza comune, ma una piccola riflessione permetterà di creare la connessione. Osserva semplicemente i gesti umani comuni. Quando le persone esprimono superbia, per esempio, portano indietro la testa, rivelando una tensione dietro il collo, intorno al midollo allungato. La descrizione popolare per simili persone è: «Ha la puzza sotto al naso».

Inoltre, quando le persone si sentono lusingate, hanno la tendenza a muovere la testa leggermente da una parte all'altra, come se onde di piacere attraversassero il midollo allungato.

È a partire dal midollo allungato che spermatozoo e ovulo, una volta uniti, cominciano a costituire il corpo fisico. L'energia, nel creare il corpo, si muove verso l'alto dal midollo allungato al cervello, e verso il basso dal midollo allungato attraverso la colonna vertebrale, da dove si irradia verso l'esterno per formare il sistema nervoso e il corpo. Il midollo allungato è la sede della vita nel corpo e contiene la sola parte del corpo che non può essere operata, se non marginalmente.

La spina dorsale è il centro del corpo. L'ego è il centro della coscienza del corpo. Vari insegnamenti spirituali raccomandano di concentrarsi in punti diversi lungo la spina dorsale, ma tutti in un modo o in un altro si rifanno alla spina dorsale come al centro da cui ha inizio la pratica spirituale.

§

Tratto da *Risvegliarsi nella Supercoscienza* - cap. 3

Ci sono diversi livelli di coinvolgimento nell'illusione. Tutti, in vari gradi, implicano la qualità del sentimento. Quanto più profondo è il coinvolgimento dell'ego, tanto più profonda sarà l'illusione.

Il primo livello è una semplice distrazione, piuttosto che un intenso coinvolgimento. Ciononostante, costituisce un serio ostacolo alla meditazione. Mi riferisco più alle impressioni della mente che alle emozioni reattive del cuore.

Le impressioni indotte dagli stimoli dei sensi si soffermano nella mente per influenzare la direzione dei nostri pensieri. Per esempio, ricordo di aver raccolto fragole per un mese in una fattoria nel nord dello stato di New York, dopo essermi diplomato alla scuola superiore. Durante le prime settimane, quando chiudevono gli occhi di notte per andare a dormire non riuscivo a vedere altro che fragole.

Tutti facciamo esperienze simili. Per esempio, vediamo un film che non ha un significato particolare per noi, ma le impressioni stampate nella nostra mente permangono in modo fastidioso, specialmente quando cerchiamo di dormire o di meditare. Queste impressioni non

sono profonde, ma distraggono la mente. Il sentimento entra in gioco soprattutto con il piacere o l'irritazione provocati da quelle impressioni.

Se le impressioni sono troppe, arriveranno sicuramente a disturbare la nostra pace interiore. Prova a circondarti di impressioni elevanti. Così facendo, otterrai l'importante risultato di meditare più profondamente.

Simpatie e antipatie mettono radici più profonde nella coscienza. Mentre le impressioni sono come onde, che si sollevano e ricadono senza un particolare riferimento all'ego, le simpatie e le antipatie assomigliano maggiormente a vortici: esse trasportano energie di sentimento in un punto focale dell'ego e diventano la definizione che abbiamo di noi stessi, invece di limitarsi a distrarre la nostra mente. Questi vortici sono i veri ceppi della nostra illusione. Sono essi, soprattutto, a dover essere dissolti.

I vortici più forti sono quelli del karma, cioè delle azioni e degli effetti che attiriamo su di noi come conseguenza di quelle azioni.

Un esempio può aiutarci a chiarire il coinvolgimento sempre più profondo della forza di volontà e dell'energia. Le impressioni indicano che c'è un coinvolgimento assai lieve, o che non c'è in realtà alcun coinvolgimento. Possono essere paragonate all'ascoltare senza troppa attenzione un violinista che abiti alla porta accanto e si stia esercitando al suo strumento. Anche se la memoria della sua pratica strumentale potrà introdursi nei nostri sogni durante la notte, o nelle nostre meditazioni, non avrà alcun effetto vincolante sulla mente.

Le simpatie e le antipatie, invece, hanno un effetto vincolante. Si presentano quando arriviamo al punto di rabbrivire ogni volta che il violinista suona una nota stonata. In questo caso, c'è un coinvolgimento personale nel pensiero: «Come vorrei che suonasse intonato!». C'è persino un'autodefinizione nell'idea: «Non posso sopportare una musica che sia stonata». In questa avversione c'è un elemento di schiavitù, poiché implica un sentimento che ruota intorno al pensiero dell'ego; vi è del karma, perché il karma è semplicemente movimento, perfino di energia.

Dei tre – impressioni, simpatie e antipatie, e karma – le impressioni sono le meno vincolanti, poiché, agendo soprattutto a livello del pensiero, non implicano ancora energia. Simpatie e antipatie implicano più energia, poiché causano delle increspature mentali, sia piccole che grandi, che ruotano intorno all'ego formando dei vortici. Vi è del karma qui. Se, tuttavia, il nostro disappunto raggiunge un fermento tale che andiamo alla porta accanto e mandiamo in frantumi il violino, il nostro flusso di energia ha raggiunto il livello dell'azione materiale, e sarà un karma persino più forte quello che dovrà essere risolto su questo piano materiale.

Così, la meditazione praticata per raggiungere la realizzazione del Sé deve essere diretta a calmare, e quindi neutralizzare, i vortici di sentimento dell'ego. Innanzitutto, dobbiamo

neutralizzare le nostre simpatie e antipatie. Gradualmente, dobbiamo anche neutralizzare i karma specifici nati dal coinvolgimento, attraverso l'azione, in quelle simpatie e antipatie.

Arriviamo così alla definizione classica di *yoga* (unione divina), come appare nel grande trattato indiano, *Gli yoga sutra [aforismi] di Patanjali*. La definizione recita così: «*Yogas chitta vritti nirodha*», «Lo yoga è la neutralizzazione dei vortici nell'aspetto della coscienza connesso al sentimento».

Il nostro coinvolgimento nella materia non è dovuto soltanto alla nostra definizione mentale del mondo come di un qualcosa che sembra reale (una definizione ingannevole). È il nostro desiderio del mondo, e il piacere o la disperazione che proviamo in esso, che ci rendono suoi schiavi. Il nostro primo compito nella meditazione è di calmare queste simpatie e antipatie.

In qualche misura, raggiungiamo questo scopo semplicemente osservandole in modo impersonale, mentre liberiamo il nostro io dal coinvolgimento personale. La *Bhagavad Gita* afferma chiaramente che non possiamo sottrarci alle spire del karma limitandoci a non agire. Dobbiamo manifestare nell'azione il nostro karma esteriore, ma con un atteggiamento di non-attaccamento interiore.

L'impersonalità che è necessaria sia in un'onesta ricerca intellettuale sia in una ricerca spirituale della verità, non implica quindi la soppressione del sentimento, ma il suo affinamento verso una consapevolezza calma e intuitiva. Nel calmo sentire intuitivo, scienza e meditazione si incontrano.

È importante osservare la mente e le continue variazioni del sentimento con il giusto stato mentale. La pratica di *vipasana* ("consapevolezza") è diventata di moda ai nostri giorni, ma si è riscontrato che in molti casi essa incrementa lo stress invece di rimuoverlo. Le difficoltà sorgono quando l'"osservazione" non viene condotta da uno stato di distacco interiore, ma di intenso coinvolgimento mentale.

Vipasana è adatta solo a coloro che hanno già raggiunto un certo livello di pace interiore, mentre non si confà a coloro che sono presi dalla fretta e dall'eccitazione delle loro vite indaffarate.

Quando osservi il tuo processo mentale, fallo dall'alto, vale a dire da un livello di consapevolezza superiore. Per quanto è possibile, pratica la consapevolezza dal livello supercosciente. La mente cosciente, infatti, non può facilmente raggiungere l'autocomprensione: la chiara intuizione viene dalla supercoscienza.

Il seguente esercizio di meditazione è adattato per quel genere di osservazione che induce la calma interiore.

Esercizio di meditazione

Visualizza i sentimenti del tuo cuore come un lago sconfinato. Cerca di vedere in quel lago la luna piena che si trova nel cielo sovrastante. Increspature sulla superficie del lago, e vortici più profondi che si agitano al di sotto della sua superficie, disturbano quell'immagine riflessa. È un'agitazione dovuta ai turbamenti nei sentimenti del tuo cuore, passati e presenti.

Calma quel movimento, non sopprimendolo, ma cercando al centro di ogni increspatura e di ogni vortice il riflesso non distorto della luna sovrastante.

Non devi lavorare per sviluppare l'amore divino. Più calmo è il lago del sentimento, più chiaramente e spontaneamente appariranno amore e devozione, riflessi nel cuore.

L'amore è la vera essenza della realtà.

§

Tratto da *Risvegliarsi nella Supercoscienza* - cap. 9

Ogni desiderio inappagato, ogni onda di piacere o dispiacere, ogni azione karmica, crea un sottile vortice di energia che l'ego fa girare intorno a se stesso. Queste esperienze sono tenute insieme dal pensiero centripeto: «Voglio questo, non voglio quello; mi piace questo, non mi piace quello; questo è ciò che ho fatto, quello è ciò che non sono stato capace di compiere». L'ego tiene stretti a sé questi pensieri e questi impulsi, fino a quando essi non vengono rilasciati all'esterno, nell'azione, o all'interno, nella realizzazione del Sé. In realtà, esaurire un desiderio o un karma nel mondo esterno non è possibile, perché al posto di un desiderio appagato ne sorgono due, o venti, o cento altri. È questo il significato profondo della leggenda greca dell'Idra, il serpente dalla molte teste ucciso da Ercole. Il mitico mostro faceva crescere due teste per ognuna che gli veniva tagliata.

I vritti, o vortici, penetrano nel subconscio e sprofondano ai loro rispettivi livelli nella spina dorsale, in sintonia con la relativa rozzezza o raffinatezza dell'energia che esprimono. Un'energia potente, generata da un intenso coinvolgimento della volontà, crea un vortice con lo stesso dinamismo. I vortici molto antichi, non ancora risolti, sono sommersi, per così dire, da vortici creatisi più di recente e hanno poco o nessuno effetto sul risveglio della coscienza. Essi continuano, tuttavia, come piccole increspature sulla superficie di onde più vaste, a oscurare il riflesso chiaro dello Spirito Eterno, anche molto tempo dopo che le più ampie onde di chitta, o sentimento intuitivo, si sono placate. Ogni vortice, infatti, perfino il più vecchio o il meno attivo, rappresenta un impegno di energia da parte della volontà, anche se si tratta di un impegno preso molto tempo prima e ormai dimenticato. Questo spiega perché alcune persone trovano difficile sollevarsi al di sopra della consapevolezza corporea anche quando fanno del loro meglio per crescere spiritualmente. Vi sono innumerevoli vortici di questo tipo, anche senza contare la possibilità che ci siamo incarnati prima in altri corpi, e che ciascuna incarnazione abbia prodotto il suo groviglio di vritti.

Tratto da *Risvegliarsi nella Supercoscienza* - cap. 15

Quando centriamo la nostra coscienza nella spina dorsale superficiale (in *ida* e *pingala*), concentriamo le nostre simpatie e antipatie là dove i nostri pensieri e le nostre emozioni manifestano le loro reazioni alle circostanze esterne. Queste reazioni portano la mente verso l'esterno, focalizzando la sua attenzione sulle circostanze invece che, interiormente, sulle reazioni stesse.

Quando riconduciamo il piacere e il dolore dall'effetto esterno alla causa interna – al processo reattivo stesso nel suo luogo d'origine nella spina dorsale – impariamo a controllare il nostro coinvolgimento negli alti e bassi della vita. Sviluppiamo così tranquillità d'animo, invece di proiettare simpatie e antipatie in un mondo che, in ogni caso, possiamo fare poco per migliorare. Invece di pensare, per esempio: «Oh, che bello andare in gita!» oppure «Come detesto dover andare a lavorare oggi!», calmiamo il processo reattivo in noi stessi; rimarremo così sempre calmi e felici, indipendentemente dalle circostanze esterne.

Reagire positivamente, infatti, è pur sempre reagire, e così facendo ci identifichiamo con l'esterno. Inoltre, poiché l'universo è basato sulla dualità, a ogni reazione positiva deve necessariamente seguirne una negativa; ogni ascesa nella spina dorsale superficiale attraverso *ida* deve essere seguita da un movimento discendente attraverso *pingala*, così come una palla, lanciata in aria, deve per forza ricadere. Lo yogi impara, invece, a essere sempre interiormente «equilibrato e allegro».

È interessante notare come, ogni volta che calmiamo le nostre reazioni emozionali di fronte alle circostanze, ci rendiamo conto di poter influenzare quelle circostanze molto più di quanto non possa fare chi si agita senza posa reagendo a esse.

§

Tratto da *Risvegliarsi nella Supercoscienza* - cap. 3

Le decisioni coscienti sono contaminate da influenze di cui la mente cosciente non è neppure consapevole. Diciamo di essere liberi di fare ciò che ci piace, ma che cos'è che ci rende contenti di fare ciò che facciamo? L'attrattiva non è inerente a quelle cose. Simpatie e antipatie sono soggettive. Affiorano al livello cosciente dal subconscio e ci legano alle illusioni del mondo con o senza il nostro consenso. Riconoscere un errore soltanto sul piano intellettuale, o riconoscere che una razionalizzazione è stata ispirata dal subconsciente, non garantisce che siamo veramente pronti a sbarazzarcene.

§

Tratto dalla *Bhagavad Gita*, Interpretazione di Yogananda

(2:14) «O foglio di Kunti, le idee di caldo e freddo, piacere e dolore, sono prodotte dal contatto dei sensi con i loro oggetti. Queste idee sono limitate da un inizio e una fine, e sono di natura transitoria. O discendente di Barata, sopportale con pazienza».

Versione Poetica

Quando i fragili sensi si lasciano andare ad esperienze proibite, la mutevole folla eterogenea di dolore e piacere, caldo e freddo, entra danzando selvaggiamente nel tempio della vita. Queste fastidiose folle di dualità danzano e sospirano per un po', e quindi muoiono rapidamente, lasciando confusione nel sacrario dell'anima. Non temerle, per quanto forti e durevolmente potenti possano sembrare; esse vanno e vengono, come bolle nel mare del tempo. Ignorale e sopportale con animo coraggioso e lieto.

Interpretazione Spirituale

Gli organi dei sensi sono stati creati sensibili. La loro natura è sentire piacere e dolore. Essi hanno forti simpatie e antipatie. Le impressioni dei sensi scorrono lungo i canali dei nervi sottili, usando la forza vitale e la mente come fiumi che li trasportano. Quando gli oggetti materiali buoni o cattivi, caldi o freddi, vengono a contatto coi sensibili organi dei sensi, allora ne risulta piacere e dolore, caldo e freddo, e altre sensazioni. Tutte le sensazioni che ne risultano sono transitorie; vanno e vengono. Perciò sopportale con pazienza.

Interpretazione Spirituale Elaborata

In Occidente la tendenza generale è quella di rimuovere le cause che producono le esperienze estreme di caldo, freddo e dolore. Se avete troppo freddo vi comprate una pelliccia, o fate installare un costoso sistema di riscaldamento, anche se per farlo dovete farvi prestare del denaro. E se il clima è troppo caldo, dotate casa vostra di un sistema ad aria condizionata.

I Maestri orientali non dicono che non sia necessario prendere delle misure per vincere l'estremo caldo e freddo, o le cose che causano dolore, però insegnano che mentre adottate misure ragionevoli per vincere il caldo o il freddo o il dolore, dovete sviluppare uno stato di superiorità interiore. Mentalmente non dovete mai essere toccato da alcuna sensazione. I Maestri dell'India pensano addirittura che il piacere temporaneo sia la causa del dolore. Il piacere che come un fuoco di paglia illumina i nostri cuori tenebrosi col messaggio lunare della gioia, e quindi si spegne improvvisamente, intensifica maggiormente l'oscurità del dolore. Perciò i piaceri eccitanti di breve durata, prodotti dal contatto con cose piacevoli, devono essere evitati.

Una pietra a contatto con un pezzo di ghiaccio diventerà fredda. Un uomo che tiene un pezzo di ghiaccio sentirà freddo. In entrambi i casi la pietra e la mano diventano fredde, ma la domanda è: la pietra è sensibile come la mano? Non c'è dubbio che ci sono oggetti caldi e freddi,

che nel corpo umano dotato di organi sensibili producono sensazioni di caldo e di freddo, ma è ovvio che la pietra non è così sensibile al freddo come la mano.

La percezione del ghiaccio freddo sulla mano viene comunicata al cervello come una sensazione di freddo, attraverso i nervi sensori e la forza vitale. Quindi la mente reagisce alla sensazione avuta con la percezione e riconosce la sensazione come freddo. La freddezza della carne è materiale, la sensazione o la percezione del freddo è puramente mentale. Quindi tutte le esperienze materiali di caldo e freddo, per essere conosciute, devono venire convertite in percezioni mentali di caldo e freddo. Se il cervello fosse stato addormentato, allora la freddezza del ghiaccio sulla mano non potrebbe essere percepita come freddo dalla mente. È quindi evidente che la mente ha moltissimo a che fare col riconoscimento delle sensazioni di caldo e freddo che invadono il corpo. I Maestri orientali dicono che le sensazioni di caldo e freddo fanno sì che la mente si abitui gradualmente ad esse, col risultato che si percepisce solo una minima sensazione di caldo o freddo. Questo è il motivo per cui la mente dell'uomo si acclimata alle temperature estreme di caldo e freddo. È perciò evidente che l'attitudine della mente verso le invadenti sensazioni di caldo e freddo ha molto a che fare nel diminuire o ingigantire la percezione mentale della temperatura. In altre parole, se avete una mente forte e controllata, sentirete pochissimo le sensazioni di caldo e freddo, poiché nessuna sensazione del genere può essere percepita senza la reazione della mente.

Per questo i saggi orientali dicono che caldo e freddo, o le sensazioni piacevoli e dolorose, si producono nel corpo attraverso il contatto degli oggetti con gli organi dei sensi, e la loro influenza può essere neutralizzata se la mente vi s'opponesse con uno stato d'indifferenza. Questa vittoria mentale e la superiorità nei confronti delle irruzioni temporanee delle sensazioni, pur mentre si cerca di trovare un rimedio ragionevole contro queste sensazioni, porta al dominio di sé e alla conoscenza fondamentale che nessun oggetto o sensazione materiale può far male alla mente, a meno che essa non scelga d'essere sensibile e s'immagini danneggiata a causa della propria ignoranza. Perciò ogni anima deve fare il grande sforzo di sollevarsi mentalmente al di sopra di caldo e freddo, dolore e piacere temporaneo, liberando così la mente dalle invasioni temporanee di dolore e piacere, e qualsiasi altra sensazione.

Il problema è che quando una sensazione di caldo o freddo invade il corpo, essa cerca di sopraffare la mente con 'idea che s'appresta a durare per sempre sotto forma di un influsso che causa sofferenza. La mente dev'essere soprattutto consapevole di questo e cercare d'adottare un'attitudine d'indifferenza trascendentale verso le irruzioni delle sensazioni.

Quando la mente adotta uno stato di non eccitabilità verso le sofferenze e uno stato di non attaccamento verso la felicità temporanea, la paura e la collera, ne consegue uno stato sereno d'equilibrio divino. Quando il devoto ritira l'attenzione e la forza vitale dai muscoli e dal cuore, e conduce la sua barca della meditazione sul fiume dell'elettricità spinale, allora le sirene di suono, tatto, odorato, vista e gusto prendono molte forme e cercano di tentarlo a desistere, come con l'Ulisse del passato. Se la mente viene impressionata da queste sottili lusinghe, allora la barca della meditazione dell'anima viene intrappolata nel vortice dell'ignoranza e non può

procedere oltre. Comunque, le lusinghe delle sottili sirene dei sensi non durano a lungo e presto svaniscono. Soltanto le ultime tracce delle tendenze prenatali rimangono radicate nel cervello.

Il devoto deve ignorare tutti gli impedimenti astrali e mentali, e mantenere la mente concentrata sul puntino luminoso al centro dell'occhio spirituale, percepito nel punto tra le due sopracciglia durante la meditazione ad occhi chiusi. Facendo questo, il devoto raggiunge la terra celestiale della permanenza, dalla quale non potrà mai essere rigettato nel vortice delle reincarnazioni e delle sofferenze.

--*Inner Culture, novembre 1938*

§

(2:15) «O fiore tra gli uomini, l'uomo che rimane calmo ed equanime durante il dolore e il piacere, colui che queste cose non possono turbare, lui solo è degno d'ottenere l'immortalità».

Versione Poetica

O fiore tra le anime, l'essere beato che rimane immutabile come l'incudine sotto i colpi di martello delle tribolazioni, colui che rimane di mente equanime sia nei giorni di sole che in quelli nuvolosi, sia sotto la grandine del dolore che nella primavera temporanea dei piaceri, colui che assorbe calmamente in sé le prove come il mare inghiotte tranquillamente i fiumi, questi è destinato dagli Dei a ottenere il regno dell'immortalità.

Interpretazione Spirituale

Il principio base della creazione è la dualità. Se uno conosce il piacere, deve conoscere il dolore. Chi conosce il caldo deve conoscere anche il freddo. Se ci fosse stato solo caldo o freddo, o solo dolore, o solo piacere, gli esseri umani non sarebbero stati infastiditi dagli scherzi della dualità. Quindi, finché si è influenzati dall'attacco delle dualità, si è sotto il dominio del mutamento e della creazione.

Per allontanare l'attenzione dai danni del cambiamento, ogni anima deve praticare un'attitudine neutrale verso tutti i cambiamenti terreni. Molte persone potrebbero pensare: «Ecco, se avessimo una continua attitudine interiore neutrale, allora come potremmo goderci la vita?». La risposta è che sebbene godiamo il piacere dopo il dolore, tuttavia ci sembra difficilmente ragionevole che per apprezzare la buona salute dobbiamo avere incidenti e malattie, e che per godere la pace dobbiamo patire terribile sofferenze mentali. L'amicizia tra due anime potrebbe esistere senza passare prima per una terribile inimicizia. L'amicizia tra loro potrebbe svilupparsi in maniera più profonda e più dolce, senza mai sperimentare l'amarezza. Perciò il modo mortale di prendere la vita così com'è, lasciandola soggetta alee incursioni periodiche di piacere e dolore, è la maniera sbagliata di vivere l'esistenza.

I santi hanno scoperto che la vera strada alla felicità consiste nel mantenere un costante stato mentale di pace imperturbabile che regni nel cuore durante tutte le esperienze delle dualità terrene. Una volta conseguito questo imperturbabile stato di pace, allora l'individuo trova la pace

ineffabile visitando il santo sacrario della mente. La mente mutevole percepisce la creazione mutevole e viene turbata, mentre l'anima immutabile e la mente imperturbabile vedono lo Spirito immutabile regnare ovunque dietro la maschera del mutamento. La mente oscillante vede tutta la creazione distorta in onde di mutamento, mentre l'uomo che mantiene fermo il suo specchio mentale vede calmamente solo lo Spirito che vi si riflette, non turbato dalle onde del mutamento.

--*Inner Culture, dicembre 1938*

§

(2:39) La parola *yoga* significa unione di un oggetto con un altro. Quando l'anima dell'uomo s'unisce con lo Spirito e diventa Quello, quest'unione è chiamata yoga. Questo yoga – unione suprema con lo Spirito – dev'essere realizzato da ogni anima che cerca la verità. Chiunque pratica l'unione suprema con lo Spirito è chiamato *yogi*.

Lo yogi deve imparare a unire la coscienza della terra nella coscienza dell'acqua. Quindi deve imparare a unire la coscienza dell'acqua nella coscienza del fuoco. Dopo aver fatto questo, deve imparare a dissolvere la coscienza della forza vitale nella coscienza dell'etere. Quindi deve imparare ad unire la coscienza dell'etere nella coscienza della forza primordiale e di tutte le forze.

Quindi lo yogi deve imparare a unire la coscienza di tutte le forze materiali nella mente. Poi deve imparare a dissolvere la mente nella discriminazione interiore (*buddhi*); e quindi deve imparare a unire il *buddhi*, o discriminazione, nell'ego. Dopo lo yogi deve immergere l'ego nella *citta* o sentimento; e poi deve dissolvere il sentimento interno nella forza vibratoria cosmica creativa primordiale. Infine lo yogi deve conoscere l'arte dell'unione finale tra la sua percezione della vibrazione cosmica creativa e lo Spirito del cosmo.

--*Inner Culture, ottobre 1938*

§

(2:57) «Colui che in tutte le circostanze è senza attaccamento – non gioiosamente eccitato quando riceve il bene, né disturbato quando sperimenta il male – ha una saggezza saldamente stabilita».

Versione Poetica

Chi può scivolare come un cigno nelle acque della vita senza che le piume delle sue facoltà si bagnino nel mare profondo dell'attaccamento, chi non è eccitato mentre cammina sulle creste delle onde delle buone esperienze, e chi non ha paura mentre s'inabissa lentamente con le onde delle brutte esperienze, ha una saggezza sempre stabile e fissa come la stella polare.

Interpretazione Spirituale

In questa stanza la Bhagavad Gita dice agli studenti la stessa cosa che Patanjali dice nella sua filosofia “Yoga Darshan” circa la neutralizzazione delle onde dei sentimenti. Quando la luna viene riflessa nelle acque agitate di una vasca, appare distorta. Per vedere il riflesso chiaro della luna le acque agitate devono essere placate.

Similmente l’anima, la vera immagine di Dio, si riflette nelle acque della mente, agitate dalle onde delle emozioni, del dolore, dei piaceri transitori, e così via. Quindi la Bhagavad Gita dice che chi, col comando della sua volontà, può annullare le onde delle esperienze piacevoli e spiacevoli dal lago della sua discriminazione, percepisce la vera immagine della saggezza dentro di sé.

Ogniquale volta la mente è eccitata e l’anima è turbata con essa, è impossibile per il Sé mantenere la sua saggezza non contaminata dall’eccitazione. Il devoto che riesce a rimanere calmo durante la manifestazione di piacere e dolore, s’accorge di non essere identificato con le esperienze piacevoli e dolorose del suo corpo e della sua mente.

--Inner Culture, febbraio 1940

§

Tratto dall’Essenza della Bhagavad Gita, di Kriyananda

(2,47) L’azione (in questo regno di vibrazione) è un dovere, ma non lasciare che il tuo ego brami i frutti dell’azione. Non essere attaccato né all’azione né all’inazione.

Sii come un’allodola divina, che gode del proprio canto senza cercare di fare bella impressione o di ottenere qualcosa dagli altri. Coloro che agiscono motivati dall’ego rimangono intrappolati nella rete di *maya*. L’universo è stato manifestato attraverso il potere della Vibrazione Cosmica, il grande suono dell’*AUM*. Finché viviamo nel regno della manifestazione e non siamo immersi nello Spirito, non possiamo evitare completamente di agire. Ciò che conta è agire nel modo giusto.

Per raggiungere la coscienza di Dio è necessario lasciar andare ogni attaccamento ai pensieri di “Io” e “mio”. La coscienza infinita appare finita nell’ego, come pure nell’atomo, ma è solo un’apparenza. L’atomo non può fare a meno di girare vorticosamente nella sua minuscola realtà, ma l’ego, essendo cosciente, può aspirare alla liberazione da tutta la manifestazione vibratoria. Come scrisse Patanjali: «*Yogas chitta vritti nirodha*: lo yoga è la neutralizzazione dei (turbinosi) vortici del sentimento». Il dovere spirituale di ogni ego è di fermare il movimento che esso stesso genera, liberandosi da pensieri “vorticosi” come: «Tutto ciò che faccio è per il mio vantaggio personale!». La schiavitù dell’illusione è causata soltanto dal riferire costantemente tutto ciò che si fa (e si pensa, si gode e si soffre) di nuovo al proprio sé. Non solo l’azione, ma tutto il godimento che traiamo da questo mondo – e in verità anche le nostre sofferenze – sono

macchiate dal semplice pensiero: «Io sono colui che agisce. Io sono colui che gode e io sono colui che soffre», seguito dalla domanda indignata: «Perché sono *io* a soffrire?».

La soluzione non è evitare di agire. Alcune persone – molti eremiti, ad esempio – pensano di poter crescere spiritualmente astenendosi completamente dall'agire. Questa idea è un'illusione.

Finché è necessario respirare, pensare e muoversi, non si può affermare di essere inattivi. Lo yogi che siede immobile e senza respiro nello stato di *samadhi* è tutt'altra cosa. Per andare al di là dell'azione devi fondere la tua coscienza con il Suono Cosmico dell'*AUM*, consentendogli di agire attraverso di te e intorno a te, fino a quando ti immergerai in quella vibrazione infinita per poi oltrepassare la vibrazione stessa, nella calma coscienza dello Spirito Supremo. Tuttavia, finché sei consapevole di avere un corpo, continuerai a ingannare te stesso se cercherai di raggiungere lo stato di inattività smettendo di agire. Col tempo, non farai altro che diventare pigro e ottuso!

Per raggiungere Dio è necessario in primo luogo imparare ad agire senza motivazioni egoistiche: per Dio, non per una ricompensa personale. In verità, è necessario essere intensamente attivi per Dio se si vuole sviluppare quella forte consapevolezza che, sola, ci solleva fino alla supercoscienza. Le persone pigre non troveranno Dio!

In tutto ciò che fai, senti che Dio sta agendo attraverso di te. Lava il tuo corpo, nutrillo, fallo riposare, fai tutto ciò che è necessario per mantenerlo in buona salute e risplendente di energia, ma ricorda sempre a te stesso che è Dio che stai servendo attraverso questo strumento fisico. Anche il godimento di un buon cibo, di un bel panorama e di tutte le cose belle della vita, può essere offerto in alto, a Dio. Condividi quei piaceri con Lui, piuttosto che privartene. Ciò che devi abbandonare sono pensieri come: «Io sto agendo, io sto godendo», e perfino la coscienza illusoria: «Io sto soffrendo».

Anche nella meditazione è importante non meditare desiderando dei risultati. Per eliminare lo sforzo e la tensione che vengono dal *cercare* di concentrarti, lascia andare anche il pensiero: «Io sto meditando». Pensa piuttosto: «La Vibrazione Cosmica sta riaffermando la sua realtà attraverso di me. L'amore cosmico, attraverso di me, anela all'amore di Dio. La gioia cosmica, attraverso di me, gioisce nel nostro Amato Infinito».

§

(3,34) L'attrazione e la repulsione (relativamente) agli oggetti dei sensi appartengono ai flussi e riflussi naturali della dualità. Fai ugualmente attenzione a entrambe, poiché sono i più grandi nemici dell'uomo!

L'attrazione e la repulsione sono forme estreme di simpatia e antipatia. Provare un gradimento eccessivo per qualcosa è un errore altrettanto grande quanto – letteralmente, per definizione – provare avversione per il suo opposto. Per realizzare Dio è necessario neutralizzare tutte le proprie reazioni, spianare le loro cime aguzze e i loro avvallamenti, e vedere l'unico Spirito immutabile nel cuore di ogni cosa.

Il segreto non è smettere di godere delle cose – una “soluzione” che conduce soltanto all'apatia e di conseguenza all'affievolimento della consapevolezza – ma piuttosto centrare ogni godimento nel cuore: sentire che la *causa* di quel godimento si trova lì, nelle proprie reazioni, e poi innalzare consapevolmente quell'energia lungo la spina dorsale, dal cuore al cervello.

Le comuni simpatie e antipatie non sono, di per sé, nemiche dell'uomo. Piuttosto, sono come dei vicini fastidiosi. Tuttavia, le forme estreme di queste emozioni – qualunque forte attrazione o violenta repulsione – possono far precipitare l'individuo nelle furiose tempeste delle emozioni, che lo gettano di qua e di là, inerme, su grandi onde di illusione. Non infatuarti mai (l'infatuazione è un'estrema attrazione) di niente o di nessuno. Non odiare mai niente o nessuno. Sviluppa piuttosto l'atteggiamento di accettare il sogno cosmico così com'è, anche quando diventa un incubo! La tua unica speranza è quella di rifugiarti in un livello di coscienza superiore.

Alcuni individui hanno delle personalità sgradevoli. Non perdere energia reagendo a esse con antipatia o repulsione; non accoglierle nella tua “galassia” di interesse. Muoviti piuttosto attraverso la vita come un cigno, dal cui dorso la pioggia scivola via leggera senza mai toccare il corpo.

Proteggi i sentimenti del tuo cuore dall'agitazione di ogni reazione estrema. Circonda quei sentimenti con raggi di pace e benevolenza. Rilassati nel cuore. Rilassati anche *verso l'esterno*, dal cuore alle spalle. Poi dirigi in alto l'energia del cuore attraverso la spina dorsale, fino al cervello. Quando sei circondato da persone che, ad esempio, urlano rabbiosamente – specialmente se contro di te – rilassati interiormente; sii centrato nel Sé; sorridi nel tuo cuore e ricorda a te stesso: «Amo solo Dio!».

§

Cap. 7 - Uno di questi metodi è descritto nel capitolo quarto, verso trentacinquesimo, in cui Krishna parla ad Arjuna dell'importanza del guru, o salvatore spirituale. Un guru è più di un semplice insegnante: con il suo potere, può trasferire il proprio magnetismo ai discepoli che si sintonizzano con la sua coscienza. In questo modo, il magnetismo del guru può contribuire a trasformare ogni loro difetto nella virtù opposta canalizzando nuovamente l'energia nella loro spina dorsale, riallineando cioè le “molecole” delle tendenze e aiutandole sempre più a fluire

verso l'alto. Un fiume, quando il suo flusso è forte, dissolve tutti i vortici che rimangono lungo le sue rive e fa sì che quei vortici e qualunque detrito si trovi a ruotare al loro interno entrino nel potente flusso del fiume e siano trasportati fino all'oceano. In modo simile, un forte flusso di energia diretto verso l'alto nella spina dorsale può dissolvere tutte le *vritti*, o vortici di sentimento, trasportandole fino all'occhio spirituale. Ecco dunque la definizione di yoga data da Patanjali: *Yogas chitta vritti nirodha* ("Lo yoga è la neutralizzazione dei vortici del sentimento nella coscienza"). L'aiuto sottile di un vero, o *Sat*, guru può portare il discepolo a trasformare le proprie tendenze e a dirigerle completamente verso Dio.

§

(6,18) Quando chitta (il sentimento) è completamente calmo e centrato interiormente nel Sé, lo yogi, libero da ogni attaccamento e desiderio, raggiunge lo stato conosciuto come unione con Dio.

L'avvolgimento nei lacci dell'illusione comincia non tanto con l'ego, quanto con le *reazioni* dei sentimenti del cuore alle fluttuazioni di *maya*. Perfino un maestro ha bisogno di mantenere abbastanza coscienza dell'ego per riconoscere che certi doveri nel suo mondo, sebbene stabiliti da Dio, gli appartengono in modo specifico. Egli non è identificato con il proprio ego, ma si limita a lavorare attraverso di esso, un po' come il trombettiere che suona il proprio strumento. Ciò che realmente intrappola le persone nell'illusione è il pensiero: «*Mi piace questo!*» oppure: «*Non mi piace quello!*». Perfino i maestri liberati hanno bisogno di abbastanza coscienza egoica per tenere insieme gli atomi del loro corpo. Nell'immagine delle onde dell'oceano il maestro è l'onda bassa, *sattwica*, la cui cresta rimane vicina al fondo del mare.

È per questo che Patanjali ha definito lo yoga come: *Yogas chitta vritti nirodha*, «Lo yoga è la neutralizzazione dei vortici (grandi e piccoli) del sentimento».

§

(6,19) La fiamma di una candela arde stabile, al riparo dal vento. Simile ad essa è la coscienza dello yogi che ha domato il proprio chitta (i sentimenti).

Il riflesso della luna su un lago è distorto dalle increspature sull'acqua. Così sono anche le increspature del sentimento, che spesso crescono fino a diventare onde di agitazione che distorcono la chiarezza della percezione umana. Per calmare la mente affinché possa riflettere la verità così com'è, è necessario calmare le onde di reazione nel cuore. Solo quando la fiamma della concentrazione arde stabile e si riesce ad accettare con calma tutto ciò che è, invece di cercare di vederlo diversamente e di *desiderare* che sia diverso, è possibile raggiungere la completa veridicità. Bisogna imparare a non essere toccati né dalla buona sorte né dalle avversità. Solo allora diventa possibile percepire profondamente l'Infinito.

§

(7,4) Terra, acqua, fuoco, aria, etere, la mente percettiva (manas), il discernimento (buddhi) e l'autoconsapevolezza causativa (ahankara): queste sono le Otto divisioni della Mia natura manifesta (Prakriti).

Krishna parla qui in termini cosmici, non limitati e individuali. Nel fare ciò, egli spinge verso l'esterno, allargandoli, i confini di ciò che l'umanità di questa epoca è in grado di comprendere.

... La Natura (*Prakriti*) contiene altre "divisioni": la mente (*manas*), che percepisce ogni cosa; l'intelligenza intuitiva (*buddhi*), che comprende ogni cosa; e il principio dell'ego (*ahankara*) su scala cosmica, che è il solo e unico Sé espresso in tutta la manifestazione esteriore. L'egoismo, in questo caso, rimane un principio, ma non individualizzato come nell'uomo, il quale percepisce intensamente se stesso come qualcuno che vive in un particolare corpo umano. L'ego è l'anima identificata con il corpo. Allo stesso modo, la consapevolezza cosmica (causale) del Sé, distinto da Brahman, non è altro che quel Sé identificato con l'intero universo manifesto come se esso fosse il suo corpo.

È interessante osservare come Krishna in questa stanza non nomini il quarto aspetto della coscienza, che per tradizione viene elencato insieme agli altri: *chitta*. *Chitta* è il sentimento. Noi percepiamo con la mente, definiamo con l'intelletto, ci identifichiamo personalmente attraverso l'ego e *proviamo sentimenti* di vario genere nei confronti delle cose tramite *chitta*. La maggior parte delle persone identifica la propria capacità di sentire con le emozioni, e quindi con il processo reattivo, sia soggettivo che oggettivo. Lo yoga stesso viene definito come la neutralizzazione del processo del sentimento: non come la sua cancellazione, ma (per così dire) come la sua attenuazione o pacificazione. Per questo, ci si aspetterebbe che Krishna non solo avesse elencato, ma anche *sottolineato*, questo aspetto della coscienza.

D'altro canto, però, *chitta* non è solo un aspetto della coscienza: è la coscienza stessa. Nell'uomo, *chitta* è molto più dei sentimenti reattivi nel suo cuore: è un sentire profondo e intuitivo, che definisce la coscienza stessa del sé. Nella coscienza divina, *chitta* diventa il sentimento cosmico, non dell'ego, ma del Sé divino: la Beatitudine Assoluta. La Beatitudine è sempre esistente, sempre cosciente e (come aggiunse Yogananda) sempre nuova. Nel capitolo di *Autobiografia di uno Yogi* intitolato "Un'esperienza di Coscienza Cosmica", Yogananda ha descritto in questi termini la sua prima esperienza di quello stato: «Riconobbi il centro dell'empireo come un punto di percezione intuitiva nel mio stesso cuore».

§

(16,3) Neutralizzare le *vritti* o vortici di *chitta*, come consiglia Patanjali, non significa *attutire* la propria capacità di sentire, ma solo calmare i propri sentimenti e renderli perfettamente ricettivi. Non può esserci coscienza senza sentimento. In verità, il sentimento è coscienza. Il progresso spirituale dipende dall'affinare la ricettività del sentimento, il che è possibile solo quando l'intuizione è calma, e quindi pura.

§

Tratto da *Il Sentiero*, di Kriyananda – cap. 2

...La consapevolezza dell'ego crea milioni e milioni di mulinelli sussidiari: i vortici delle attrazioni ed avversioni, che provocano dei desideri i quali a loro volta conducono alle attività egoistiche. Ciascun vortice si impadronisce ed attrae energia con la quale riafferma e fortifica l'ego dal quale ha tratto l'energia. Fino a quando un desiderio non sia stato realizzato con l'azione o dissipato dalla saggezza, può rimanere inattivo, come un seme, nel nostro subconscio, per molte incarnazioni. Più forte è una tendenza mentale, più forte sarà l'impegno dell'ego. La quantità di energia che viene dirottata per alimentare questa enorme quantità di mulinelli è incalcolabile. Paramhansa Yogananda diceva: «L'energia latente in un grammo della vostra carne può provvedere di elettricità per una settimana la città di Chicago. Eppure vi credete deboli di fronte a poche difficoltà!». La ragione per la quale non possiamo attingere che una minima parte dell'energia disponibile è che la maggior parte di quella attratta dall'universo circostante è già stata utilizzata, assorbita da innumerevoli vortici di altri ego.

...Simpatie e antipatie con i risultanti desideri ed avversioni, sono la causa prima dell'umana schiavitù. Gli stadi progressivi del maya o illusione possono essere tracciati esaminando le tendenze fondamentali della consapevolezza umana: *mon*, *buddhi*, *ahankara* e *chitta*: mente, intelletto, ego e sentimento. Paramhansa Yogananda spiegava queste funzioni fondamentali con il paragone del cavallo riflesso nello specchio. Lo specchio è la mente (*mon*), che riflette l'immagine come appare per mezzo dei sensi, senza qualificarla o definirla. *Buddhi* (l'intelletto) definisce quanto si è visto: «Questo è un cavallo». *Ahankara* (l'ego) interviene: «Questo è il mio cavallo». Ma, fino a questo momento non siamo ancora legati ad alcun senso di proprietà; l'identificazione, sebbene personale, rimane più o meno astratta. Viene poi *chitta* (il sentimento) che dice: «Come sono felice di vedere il mio cavallo!». *Chitta* è il processo di reazione emotivo, le nostre attrazioni e repulsioni, la sorgente, come ho detto, di ogni nostra illusione. Così, l'antico saggio Patanjali, maestro della scienza yoga, definisce lo yoga: «la neutralizzazione dei vortici (*vrittis*) di *chitta*».

Il Maestro mi disse una volta: «Quando chiesi al Maharaja di Kasimbazar il permesso di trasferire la mia scuola nella sua proprietà di Ranchi, egli convocò parecchi *pandit* affinché mi esaminassero per quanto riguardava la mia preparazione spirituale dal momento che si trattava di una istituzione religiosa. Li trovai pronti per un combattimento teologico, per cui invertii le posizioni. Dissi: “Parliamo solamente delle verità che conosciamo per esperienza diretta. Citare le scritture con abilità non è un segno di saggezza”».

«Rivolsi loro una domanda per la quale sapevo non esservi risposta sui libri. “Leggiamo”, dissi, “dei quattro aspetti della coscienza umana: *mon*, *buddhi*, *ahankara*, *chitta*. Leggiamo anche che essi sono situati nel corpo fisico. Mi sapete dire dove ciascuno di questi centri è localizzato nel corpo umano?”. Bene, essi rimasero completamente confusi poiché sapevano solamente ciò che avevano letto. Dissi: “*Mon* (la mente) è situata alla sommità del capo; *buddhi* (l'intelletto) nel punto fra le sopracciglia; *ahankara* (l'ego) nel midollo allungato; *chitta* (il sentimento) nel cuore”».

«Beati i puri di cuore», disse Gesù, «perché vedranno Dio». I suoi insegnamenti e quelli dei grandi yogi dell'India furono tagliati dallo stesso panno dell'autorealizzazione. Soltanto quando simpatie e antipatie del cuore con i conseguenti vortici di desiderio e avversione sono state dissolte, quando, in breve, il cuore è stato purificato, l'autorealizzazione può essere raggiunta. Il vortice dell'ego viene allora neutralizzato con relativa facilità, poiché senza legami oggettivi perde presto la sua forza ed è disperso dalle correnti della divina ispirazione.

...Il risveglio spirituale ha luogo quando tutte le energie sono dirette verso l'alto, all'occhio spirituale. Quando Gesù disse: «Devi amare il Signore Dio tuo con tutta la tua forza» intendeva «con tutta la tua energia».

Questo flusso ascensionale di energia viene ostacolato, nella maggior parte delle persone, dagli innumerevoli vortici di *chitta*, i quali formati nel cuore, si distribuiscono lungo la spina dorsale secondo il posto che occupano nella scala della perfezione spirituale. Più sono materialistici i desideri e più sono localizzati in basso; più sono spirituali e più sono localizzati in alto. Questi vortici, o *vrittis*, possono essere dissipati da un flusso di energia abbastanza energica lungo la spina dorsale per neutralizzare in tal modo la loro forza centripeta. Numerose tecniche yoga si propongono, quale principale obiettivo, il risveglio di questo flusso di energia.

La più efficace di tutte le pratiche yoga, secondo Paramhansa Yogananda e la sua linea di guru, è il Kriya Yoga, tecnica fondamentale ed immediata nella sua applicazione. Essi affermavano che fu questa la tecnica insegnata nei tempi antichi da Krishna ad Arjuna. Krishna, nella *Bhagavad Gita*, precisa di aver offerto questo insegnamento all'umanità in una incarnazione che precedette di molto quella in cui istruì Arjuna. Il Kriya Yoga è probabilmente la più antica delle tecniche yoga conosciute.

Il Kriya Yoga dirige l'energia longitudinalmente attorno alla colonna vertebrale, neutralizzando a poco a poco l'azione dei vortici creati da *chitta* e rafforzando al tempo stesso i nervi della spina dorsale e del cervello per ricevere le correnti cosmiche di energia e consapevolezza. Yogananda affermava che il Kriya è la suprema scienza yoga, accanto alla quale le altre tecniche che lavorano per calmare il respiro, per concentrare la mente, eccetera, sebbene importanti (Yogananda ne insegnava parecchie), devono essere considerate sussidiarie.

Egli diceva spesso che le persone devote per temperamento o per educazione, per dedizione o spirito di servizio, siano esse Cristiane, Induiste, Musulmane o Giudaiche, possono ottenere dei notevoli benefici praticando la tecnica del Kriya Yoga.

§

Da Yogananda

Il grande maestro ed esponente dello Yoga, Patanjali, dice che è il cuore di **chittwa** con i suoi **sentimenti** che dev'essere tenuto sotto controllo per poter ottenere la realizzazione di Dio. Così come la luna riflessa in una tremolante pozzanghera appare distorta, anche l'immagine di Dio o dell'anima riflessi nelle acque mentali disturbate dalle sensazioni appaiono distorte e piene di sofferenza. Patanjali afferma che quando, attraverso la meditazione, le onde delle sensazioni vengono portate via dalle acque mentali del contenitore corporeo, allora la pura beatitudine dell'anima può essere percepita.

Tutte le esperienze che invadono la mente non creano il disturbo dell'irrequietezza fino a che il cuore non viene toccato. Se tutte le esperienze rimangono all'interno di un individuo semplicemente come conoscenza accademica, non possono farlo soffrire o imprigionarlo. E' il **cuore** ad avere la dualità e a farsi coinvolgere dalle esperienze per mezzo dell'attrazione o della repulsione. Se un individuo guardasse le esperienze della propria vita come se vedesse un film, se ne andrebbe da questa terra come un maestro liberato. Ma il cuore, attraverso le sue **attrazioni o repulsioni**, lega gli individui alla ruota della nascita e della morte, e della sofferenza mortale. Il cuore pertanto è l'unità di misura della vita individuale.

--La seconda venuta di Cristo, *Inner Culture*, aprile 1938

Secondo il grande Maestro indù Patanjali i sentimenti del cuore sono i responsabili di ogni nostro coinvolgimento nelle vite terrene. Secondo lui, l'uomo è stato inviato sulla terra come immagine perfetta di Dio per essere intrattenuto qui, ma quando dimentica la natura immortale che è dentro di lui e formula nel proprio cuore attrazioni e repulsioni verso le cose materiali, rimane legato alla terra. Si reincarna sulla terra a causa delle attrazioni e delle repulsioni che ha provato nelle vite precedenti.

L'anima che viene sulla terra e vive tutte le esperienze senza attaccamento nel cuore non si reincarna ma viene liberata in Dio, dal quale proviene. L'uomo viene mandato sulla terra per testimoniare le esperienze terrene con l'atteggiamento di un essere divino fatto a immagine di Dio, ma quando formula attrazioni e repulsioni nel proprio cuore in relazione alle esperienze che vive vi rimane imprigionato.

--La seconda venuta di Cristo, Inner Culture, agosto 1939

§

Tratto dal *Rubaiyat di Omar Khayyam*, quartina 9

Non siate eccitati né depressi rispetto a nulla che sia esterno a voi stessi. Osservate il transitorio spettacolo della vita con mente equanime, poiché gli alti e bassi della vita sono soltanto onde su un oceano in movimento. Evitate il coinvolgimento emotivo con esse e rimanete sempre calmi e felici nel vostro centro interiore, nella spina dorsale.

§

Da Kriyananda

Tratto da *Perché non adesso?* – 27 gennaio

Simpatie e antipatie agitano soltanto i sentimenti del cuore, impedendoti di percepire le cose così come realmente sono. Ergiti al di sopra di esse, affermando la contentezza indipendentemente dalle inquietudini che s'increspano intorno a te.

§

Tratto da *Il Segno zodiacale come guida spirituale*, cap. 5

Patanjali ha così definito lo stato di divina illuminazione: «*Yoga chitta vritti nirodh*», lo yoga (divina unione) è la neutralizzazione delle onde (vortici) del sentimento. (Yoga Sutra 1:2). *Chitta*, in senso generale, è la parte più bassa della mente che viene ostruita dall'agitazione. Gli intensi turbamenti dell'animo umano che impediscono la divina unione sono, secondo quanto spiega Paramhansa Yogananda, i sentimenti tumultuosi, gli attaccamenti alle cose e alle persone, le attrazioni e le avversioni.

I loro movimenti o *vritti* vengono raffigurati dalle onde, ma letteralmente significano vortici...

§

Tratto da *Chiavi per la Bhagavad Gita*

..... torniamo indietro fino a prima della Bhagavad Gita, perché la Gita avviene più avanti in questa lunga storia. All'inizio c'erano due fratelli, Pandu, che rappresenta l'anima, e Dhritarashtra, che rappresenta la mente. Dhritarashtra era nato cieco, e questo significa che la mente da sola non è in grado di vedere chiaramente, di discriminare. Vedi, le nostre qualità mentali sono divise in quattro tipi: *mon*, *buddhi*, *ahankar*, *chittwa* – mente, intelletto, ego e

sentimento. Yogananda descrive l'uomo cieco come uno specchio. Immagina un cavallo riflesso in uno specchio; lo specchio non dice "Quello è un cavallo", riflette semplicemente quello che ha davanti. Tu invece, guardando lo specchio, vedi il riflesso e dici "Oh, quello è un cavallo". L'intelletto, guardando ciò che è riflesso nella mente, definisce ciò che vede: un cavallo, un palazzo e così via.

A questo punto interviene l'ego. Guardando il cavallo dice: "Oh, quello è il *mio* cavallo". Qui ha origine la prima vera minaccia di delusione, la separazione delle cose tra "mio" e "non mio", ma per ora la minaccia non è ancora seria.

C'è una storia di Paramhansa Yogananda quando era un teenager, l'ho raccontata nel mio libro "Storie di Mukunda". Suo padre gli regalò un motociclo, ma sebbene lo possedesse egli non ne era attaccato, lo usava come se appartenesse a qualcun altro; infatti lo considerava il motociclo di Dio. Quando qualcuno arrivava e lo apprezzava, lui glielo dava come se non l'avesse mai posseduto. Si può dire che questo non attaccamento significasse un'assenza di ego? Nella sua poesia "Samadhi" egli scrisse: "Io, il Mare Cosmico, guardo il piccolo ego galleggiare in me". Il fatto è che ci deve essere un seppur minimo senso di ego per far funzionare il corpo; in un maestro, comunque, non si tratta di ego come io e te lo conosciamo: è solo una piccolissima astrazione della sua coscienza infinita. In un certo senso si può dire che lui non avesse un ego, perché non si trattava di un ego limitato, identificato con il corpo.

Ciò che provoca veramente la prigionia dell'ego è chittwa – il sentimento. Guardi il cavallo e dici: "E' il *mio* cavallo", ma poi aggiungi: "Com'è *bello* vedere il *mio* cavallo!". A questo punto sei in trappola! Qui troviamo l'intromissione dell'ego, che causa attrazione verso ciò che lo gratifica e repulsione verso ciò che non lo gratifica.

Ricordo che una volta, quando ero un bambino, mio padre diede a me e a mio fratello due giochi. Stavo appunto dicendo a mio fratello che il mio gioco era più bello del suo e lui, a sua volta, sosteneva invece che era il suo ad essere più bello del mio, quando mio padre entrò nella stanza e disse: "Aspettate un attimo, avete scambiato i giochi". Entrambi allora facemmo una piccola ginnastica mentale nel dire: "Il mio nuovo gioco è più bello del tuo". Vedi? Questa è la strada verso la delusione, la consapevolezza dell'io e del mio, e il *gradirli* entrambi.

Le attrazioni e le repulsioni servono solo ad agitare i sentimenti del cuore. Ti impediscono di percepire le cose come realmente sono. Elevati al di sopra di esse affermando la contentezza nonostante l'agitazione che può esserci intorno a te.

§

Tratto da *L'Essenza dell'Autorealizzazione* – cap. 19

15. - «La vita vi porterà molti alti e bassi. Se lasciate che i vostri sentimenti si alzino e si abbassino con le onde delle circostanze, non raggiungerete mai quella intima calma che è il fondamento del progresso spirituale. State dunque attenti a non reagire emotivamente. Levatevi al di sopra delle antipatie e delle simpatie.

«Una buona regola secondo cui vivere e che vi faà superare molte prove nella vita è, in tutte le circostanze, restare *con mente equilibrata e gaia*».

§

Tratto da *Raggi della stessa Luce, Bhagavad Gita* – 40^a settimana

Un cuore costantemente tranquillo: si ottiene in modo naturale quando le onde delle simpatie e delle antipatie si quietano per sempre nella calma della percezione divina.

§

Storie e articoli sul piacere e dispiacere

Tratto da un articolo *East-West*, gennaio 1926 – Yogananda

Un modo con il quale possiamo testare il nostro potere sulle nostre abitudini è di ordinare alla mente di provare attrazione o repulsione per un tipo di cibo. Quando arrivai la prima volta in America mi servirono per cena il formaggio Roquefort con dei crackers. Non appena il Roquefort toccò il palato e venne percepito dalle cellule cerebrali, i padroni dell'abitudine si ribellarono e minacciarono di creare scompiglio nello stomaco. Non mi piacque questo improvviso imbarazzo, e vidi che tutti gli altri ospiti stavano gustando questo formaggio particolare. Con forza imposi ai miei sensi di farsi piacere il Roquefort: il suo gusto mi piacque e mi piace ancora oggi.

§

Ahankara: L'ego

Tratto da *Autobiografia di uno Yogi* – ca. 4

Il principio dell'ego, ahankara – letteralmente “io faccio” – è la causa fondamentale del dualismo o dell'apparente separazione dell'uomo dal suo Creatore. L'ahankara assoggetta l'uomo al dominio di maya (illusione cosmica) per cui il soggetto (ego) appare erroneamente quale oggetto; le creature immaginano di essere esse stesse creatori.

§

Tratto da *L'arte e scienza del Raja Yoga* – cap. 13

La sede dell'ego, come ho già detto, si trova nel midollo allungato. La coscienza dell'ego deve essere trasformata in coscienza dell'anima attraverso la prolungata concentrazione nel centro cristico, fino a quando il centro della propria coscienza non si sposti in quel punto. Un maestro illuminato agisce, pensa e vive sempre dal centro cristico. La sua coscienza si centra nel *sahasrara* solo quando cessa ogni azione e l'anima si fonde con l'Infinito nel *samadhi*. Il centro cristico, quindi, rappresenta anch'esso un aspetto della coscienza dell'anima: l'ego spiritualizzato, l'anima nel suo stato di manifestazione attiva. Per scopi pratici, e per tutti coloro che non sono anime pienamente illuminate, possiamo dire che il centro cristico faccia le veci del *sahasrara*, come se fosse il settimo *chakra*. Infatti, esso non è solo il polo positivo del sesto centro (il midollo allungato), ma serve anche, al posto del *sahasrara*, come sede della coscienza dell'anima nell'aspirante yogi.

Oh, yogi! Sforzati sempre di agire, pensare e vivere dal centro cristico nel lobo frontale del cervello, tra le sopracciglia. Non aspettare di diventare un maestro per vivere come un maestro; è vivendo in modo divino *fin da ora* che si diventa divini. Rinuncia all'ego! Tu non sei quel piccolo sé. Dimora sempre nel pensiero della libertà dell'anima, della guida dell'anima che emette i suoi raggi soavi dal tuo centro cristico.

§

Tratto da *L'arte e scienza del Raja Yoga* – cap. 14

Strano paradosso della vita: da un lato, l'ego è la più grande barriera che ci separa dall'appagamento divino; dall'altro, è necessario un ego ben sviluppato per desiderare quell'appagamento. Gli animali hanno un senso dell'ego molto limitato. La vera grandezza dei popoli primitivi è dovuta in larga misura all'inconsistenza, o per lo meno alla relativa semplicità, del loro ego.

Tuttavia, a mano a mano che l'uomo progredisce nella lunga spirale delle incarnazioni, cercando felicità e appagamento in un canale materiale dopo l'altro e rimanendo ripetutamente deluso, comincia a diventare dolorosamente consapevole della propria frustrazione e inadeguatezza. Di conseguenza, comincia a poco a poco a sviluppare il desiderio di trovare

soluzioni personali e più profonde. Il desiderio di cercare qualcosa di più profondo richiede un senso di necessità *personale*. L'ego, dunque, sebbene alla fine sia nostro nemico, è per lungo tempo il nostro migliore amico.

Ciò che spinge l'uomo da un'incarnazione di illusione all'altra è la forza di propulsione del desiderio, diretta esteriormente. La saggezza è la comprensione che tutto ciò che stiamo cercando può essere trovato solo nel Sé. Per molte incarnazioni, però, l'anima cerca se stessa in riflessi esteriori e proietta sulle cose la gioia della sua vera natura.

... L'egoismo è l'unica causa della schiavitù; è per via dell'ego che i desideri infestano il cuore. Il mio guru definiva l'ego come l'anima identificata con il corpo. Finché persiste questa identità, ogni azione del corpo sarà vista come un'azione compiuta *da noi stessi*. Fino ad allora, quindi, il corpo (o il suo successore in un'incarnazione futura) dovrà sopportare le conseguenze, buone, cattive o indifferenti che siano, di quell'azione. È la legge del *karma*, la controparte, su un livello sottile, del principio fisico di azione e reazione. La libertà dell'anima consiste essenzialmente nel bandire questo senso dell'ego, comprendendo che noi non siamo il corpo, ma lo Spirito Infinito.



Tratto da *Risvegliarsi nella Supercoscienza* – cap. 16

L'aspetto positivo dell'ego

Vorrei dire a questo punto qualcosa sull'ego, che riceve molte critiche e poche rose da coloro che hanno il compito di spiegare questi insegnamenti spirituali. Non c'è dubbio che l'ego intralci la via del progresso spirituale. In verità, la coscienza dell'ego è la causa di tutte le nostre malattie spirituali: orgoglio, egoismo, aggressività e – ancora più negative – incertezza, insicurezza e paura. Tuttavia, è facile dimenticare che vi sono il bene e il male in ogni cosa.

I tre *guna*, o qualità, coesistono a tutti i livelli della creazione. Sebbene l'ego debba essere vinto alla fine, per fare posto alla supercoscienza, è anche vero che è il nostro ego a consentirci di raggiungere la supercoscienza e i più alti livelli di raffinatezza accessibili alla natura umana. Dire di qualcuno, deprecandolo: «Oh, questo è solo il suo ego», può indurre chi ha esperienza in queste cose a rispondere: «Certo che è il suo ego! Che altro potrebbe essere?».

La cura per la coscienza dell'ego non è l'autosoppressione. È usare la propria autoconsapevolezza come incentivo all'autoespansione, non al potere personale e all'orgoglio.

L'ego è come il campo gravitazionale di un pianeta, usato dalle sonde spaziali per potenziarsi così da poter prolungare i loro viaggi nello Spazio. L'ego magnetizza un pensiero o un'ispirazione, che fa girare vorticosamente intorno alla coscienza dell'“Io” in modo che possa passare in seguito verso l'Occhio Spirituale e la supercoscienza.

L'ego, tuttavia, può anche bloccare il flusso di creatività e di ispirazione, esclamando: «Aspetta un minuto! Il merito è tutto *mio*». In questo caso, lo si può paragonare a un tubo di gomma, come quelli usati per gli esperimenti nei laboratori scientifici. Se il tubo è strizzato e

compresso in qualche punto, la sostanza o il liquido che passano attraverso di esso possono gonfiarlo e persino farlo scoppiare. Troviamo questo paragone anche nel linguaggio comune, dato che gli egocentrici vengono chiamati «palloni gonfiati».

Per evitare che il tubo scoppi, si può allentare la pressione su di esso, oppure arrestare il flusso chiudendo il rubinetto. Nel caso degli esseri umani, si può allentare la pressione sul midollo allungato rilassando il pensiero del “io”, oppure inviare meno energia al cervello. Per allentare la pressione, dobbiamo smettere di assumerci personalmente il merito di ciò che facciamo, così che la nostra energia creativa possa continuare a fluire verso la sua naturale destinazione nell’Occhio Spirituale. Il modo per inviare meno energia al cervello, invece, è di tenerlo totalmente assorbito nei piaceri e nelle soddisfazioni fisiche, accettando l’apatia come una condizione mentale normale e convincendosi che la mediocrità è un normale stato dell’essere.

Molte persone che denunciano l’ego negli altri (ma mai in se stesse!) sembrano suggerire che la mediocrità sia una saggia alternativa a un’aspirazione elevata. È la soluzione che l’illusione stessa propone: «Abbassa il tuo rendimento energetico; starai meglio se eviterai le sfide della vita».

È interessante notare, per inciso, che inchinarsi è il gesto universale di umiltà. Inchinarsi agli altri, o a Dio, allenta la tensione nel midollo allungato, e permette all’energia di fluire interiormente verso il polo positivo del midollo allungato, nel punto tra le sopracciglia.

La dissoluzione dell’ego

Nello stadio di *dharana*, l’ego è ancora presente. Non si può semplicemente affermare la non esistenza dell’ego, non più di quanto un uccello che vola possa affermare la non esistenza dell’aria. Da dove, altrimenti, si dovrebbe cominciare il viaggio spirituale, se non dal proprio senso umano del sé, che è l’ego?

Quando l’ego raggiunge lo stadio di *dharana* percepisce, in uno stato di esaltazione, di aver raggiunto la somma Verità cui ha così a lungo aspirato. Chiaramente, ora, vede la luce interiore o sente i suoni interiori. Tuttavia, è ancora separato da queste esperienze dal pensiero: «Io, questo essere umano, mi sto godendo questa esperienza».

§

Tratto dalla *Bhagavad Gita*, di Yogananda

(1:8) ...La coscienza dell’ego nell’uomo cerca di mantenere l’anima attaccata alla materia nella forma delle caratteristiche individuali e dei desideri mortali che derivano da esse. Essendo una riflessione dello Spirito onnipresente, l’anima deve riflettere il Suo carattere onnipresente e onnisciente. Essa è la riflessione pura e perfetta dello Spirito, ma quando dimentica la sua reale natura e s’identifica col corpo e i suoi attaccamenti, perde la sua coscienza d’onnipresenza e diventa cosciente solo delle limitazioni del corpo. Quest’anima incatenata al corpo è chiamata *ego*. L’anima nello stato di ego è prigioniera della carne e delle sue limitazioni.

Attraverso la meditazione l'anima può raggiungere lo stato di *samadhi*, e così eliminare il suo ego o la coscienza della materia. Raggiungere il *samadhi*, o l'unione con Dio, è il solo metodo attraverso il quale la coscienza dell'ego può essere completamente sconfitta.

...La coscienza dell'ego cerca di mantenere il corpo sotto il proprio controllo ricordandogli le limitate relazioni fisiche di paese, razza, nazione, famiglia, possesi, caratteristiche, e così via. L'anima è incatenata al corpo dalla coscienza dell'ego. Nel supremo stato del *nirvikalpa samadhi* l'anima unisce la sua ego-coscienza di razza, famiglia, corpo, possesi e caratteristiche, con l'onnipotente, onnisciente e beato Spirito. L'ego ricorda all'anima le sue limitazioni, mentre il *samadhi* ricorda all'anima la sua onnipresenza.

--East-West, 1930

§

Tratto dall'Essenza della *Bhagavad Gita*, di Kriyananda

(7,4) - Negli esseri umani ordinari, non illuminati, il centro dell'ego si trova nel midollo allungato. Lo yogi guarda in avanti, per così dire, da quel punto verso il *Kutastha*, o "Centro Cristico" tra le sopracciglia. Quanto più si concentra su quel punto, tanto più la sua coscienza si identifica con esso, finché il centro della sua autoconsapevolezza si sposta dall'ego alla supercoscienza. La maggior parte delle persone, in qualunque attività, irradia energia all'esterno dal midollo allungato, la sede dell'ego nel corpo, situato nella parte posteriore della testa. Un maestro illuminato, al contrario, irradia l'energia all'esterno a partire dalla sua autoconsapevolezza trasformata, che ha il suo centro nel *Kutastha*, il punto tra le sopracciglia. Si tratta pur sempre dell'ego, che perfino l'essere illuminato deve conservare per far funzionare il corpo. Il Sé divino, a differenza dell'ego illuminato, ha il suo centro nel cuore.

.....Quando lo yogi si eleva spiritualmente, la pratica dello yoga purifica il suo ego fino al punto in cui egli percepisce l'egoismo come un principio generale e impersonale, non come un qualcosa di limitato al proprio ego (umano). La sua percezione, allora, avviene attraverso la mente (*manas*) cosmica, e non è più limitata al suo sé individuale. Anche il suo intelletto si trasforma in intelligenza e comprensione universale e intuitiva.

(5,12) Lo yogi unito a Dio, abbandonando l'attaccamento ai frutti dell'azione, raggiunge un'incrollabile pace interiore. Al contrario, la persona che non dirige le proprie energie (in alto) verso l'unione con Dio è governata dal desiderio. Attaccata ai frutti dell'azione, vive in (perenne) schiavitù.

Il segreto per raggiungere la libertà divina (questo pensiero così importante non sarà mai ripetuto troppo spesso) è la rinuncia alla motivazione egoica. L'uomo non ha altra scelta se non quella di agire, esternamente o interiormente, con i pensieri e l'energia sottile. In ogni caso, tuttavia, deve neutralizzare le *vritti*, o vortici, che attirano nuovamente a lui le conseguenze di ogni azione attraverso il pensiero: «L'ho fatto io; è mio!».

§

Da Yogananda

Tratto dal *Corso Super Avanzato*, 1930

Cos'è l'ego?

La consapevolezza soggettiva dell'anima nei confronti del corpo e delle sue relazioni materiali viene chiamata ego. L'anima stessa, essendo Spirito individualizzato, dovrebbe presentare affinità solo con lo Spirito, che è immanifesto, eterno, cosciente beatitudine sempre nuova. Di conseguenza, in quanto suo riflesso, l'anima nel suo vero stato è individualizzata, eterna, cosciente beatitudine sempre nuova. L'ego comunque, identificandosi con i tre corpi ideale, astrale e fisico (e le loro condizioni normali e anormali), ha assunto le loro nature.....

L'attaccamento dell'uomo alla materia tiene l'anima confinata nella prigione corporea e le impedisce di trovare libertà in Dio, nel reame della Beatitudine Eterna. L'ego cerca di soddisfare il costante e insaziabile anelito verso Dio provato dall'anima tramite canali materiali. Ben lungi dal raggiungere l'obiettivo, crea la miseria dell'uomo. *La fame dell'anima non può essere soddisfatta dall'indulgere nei sensi.* Quando l'uomo si rende conto di questo e diventa padrone del suo corpo, ovvero quando acquisisce controllo su se stesso, la vita viene glorificata dalla beatitudine mentre sta ancora nella carne. Allora, invece di essere schiavo di desideri e appetiti materiali, trasferisce la sua attenzione nel cuore dell'onnipresenza, dove rimane per sempre insieme alla gioia nascosta che sta in tutte le cose.

§

Da Kriyananda

Tratto dall'*Essenza dell'Autorealizzazione*, cap. 4

7. - «Che cos'è l'ego?», chiese un devoto.
«L'ego», rispose Paramhansa Yogananda, «è l'anima attaccata al corpo».

Tratto da un discorso tenuto a Portland, 1996

L'ego è nostro amico e nostro nemico, a seconda di come lo usiamo. E' nostro amico se lo usiamo per decidere in questo senso: "Voglio crescere spiritualmente. Voglio liberarmi dall'ignoranza. Voglio uscire dalla sofferenza che provo come essere umano. Voglio trovare lo stato di consapevolezza....."

Così come non ci piace andare in prigione, non ci piace stare in questo ego; quando l'ego pensa in quel modo, diventa il nemico di se stesso.

Quando l'ego pensa in modo espansivo realizza che il proprio piccolo centro è lo stesso centro che sta in ogni cosa, in ogni atomo. Quando riesci ad espandere la tua sensibilità e includere questo pensiero hai trovato un modo per elevare la tua consapevolezza dall'umano al divino.

Esiste un altro modo per farlo, ed è quello di lasciare che Dio neutralizzi l'ego : "Tu sei in ogni cosa. Io non sono nulla". In questa affermazione abbracci automaticamente una realtà più vasta. Entrambi i modi portano allo stesso risultato finale.

Se vediamo noi stessi come un piccolo ego possiamo arrivare a Dio in modo *gyanico* – termine sanscrito che significa saggezza. Se si vuole seguire la filosofia Vedanta si afferma "Io sono Dio. Io sono la Coscienza Infinita". C'è verità in questo, c'è ispirazione, ma in un certo senso rimane qualcosa di freddo.....

Durante gli anni che ho vissuto lì ho notato che molti Swami tendono ad essere molto egoisti, perché sono troppo consapevoli dell' "Io sono ovunque". Questo non va bene; sentire il proprio ego in questo modo è un ostacolo. Se usi l'ego per dire: "Voglio trovare la liberazione, voglio uscire da questa sofferenza" va bene. Questo è ciò che ci distingue dagli animali, che per certi aspetti sono più spirituali di noi nelle loro facoltà intuitive. L'umanità ha raggiunto il punto in cui ha deciso che non vuole più soffrire, mentre gli animali soffrono ma non sono consapevoli di cosa sia la sofferenza. Noi abbiamo abbastanza consapevolezza da dire: "Voglio capire come posso uscirne". Potrebbe volerci molto tempo per raggiungere l'obiettivo.....

Quando riesci a uscire dall'ego, quando riesci a liberarti del pensiero "devo avere questo, devo fare quello, voglio questo riconoscimento" e ti rendi semplicemente conto di essere te stesso: "Io sono me stesso, sono completamente me stesso" – quando raggiungi questo punto, e lo puoi fare solo con la meditazione, allora scopri improvvisamente chi sei davvero.

E' come sbucciare una cipolla, che è sbucciata fino in fondo solo quando non ne rimane più nulla. Pensa a te stesso come a una cipolla: devi togliere tutti quei concetti che ti hanno portato a considerare te stesso in un certo modo.

La Grazia Divina è molto importante in questo processo, perché quando stai cercando di uscire dal pozzo nel quale sei caduto hai bisogno di qualcuno che ti aiuti. Hai bisogno di qualcuno che sia al di fuori di quel tipo di consapevolezza per portarti il senso di libertà, altrimenti continuerai ad arrancare avanti e indietro, a destra e a sinistra e non saprai come venirme fuori.....

§

Tratto da *Chiavi per la Bhagavad Gita*

L'ego, sebbene sia il nostro più grande ostacolo, è anche il nostro migliore amico e possiamo usarlo nel modo giusto per aiutare noi stessi: l'ego ci dice cosa ci provoca dolore e cosa ci dà felicità. Se non sentissimo a livello personale, "Io non sono felice", oppure "Sono felice", non avremmo l'incentivo per discriminare e fare meglio. Se sai che in un certo ristorante servono del buon cibo aspetti comunque di essere affamato prima di andarci. E' l'ego a dire "Io lo voglio". Come disse Gesù, "Beati coloro che hanno fame e sete di giustizia".

L'ego che aspira alla verità, che aspira a fondersi nell'Infinito, è il guru della coscienza umana che ci spinge sempre avanti. L'ego che ha questa aspirazione è la guida che ci dice quali azioni ci avvicinano alla verità e quali azioni ostacolano la ricerca. Ma nemmeno un buon ego può entrare nella terra promessa, e alla fine dobbiamo arrenderci.....

Dove c'è ego c'è anche dualismo fra te e Dio: devi distruggere questo dualismo e realizzare che tu sei Dio. Il tuo ego non può essere Dio, così come un'onda non può affermare di essere l'oceano; devi realizzare che l'oceano è la realtà dell'onda, e che l'onda non ha una realtà se non nell'oceano. Quando vediamo che Dio è divenuto questo io, che Dio e io sono la stessa entità, che non esiste un'altra realtà se non Dio, allora finalmente l'ego offre se stesso all'anima, all'Infinito, e la libertà arriva.

Non è facile. Il test finale, il più elevato, è il più arduo di tutti. In quel momento l'ego retrocede e dice: "No, no, no, no – aspetta!". Tutti ci sono passati: Buddha racconta come, alla vigilia della sua illuminazione, improvvisamente Satana apparve sotto spoglie tentatrici, cercando di riportarlo nella coscienza dell'ego. Buddha, con uno sforzo supremo, battè sul pavimento e disse: "Mara – Morte – ti ho sconfitto!" E tutto scomparve.

§

Tratto dai *Segreti per l'auto-accettazione*

Una coscienza che si espande è segno di un ego sano. Al contrario, un ego poco sano è contraddistinto dalla contrazione.

Una persona che ha un ego sano non è, come qualcuno crede, arrogante o aggressiva; queste sono qualità che contraddistinguono piuttosto una consapevolezza contratta. Un ego sano porta a guardare con apprezzamento il mondo circostante, cerca di comprendere piuttosto che di essere compreso, si rapporta agli altri e non pretende che siano gli altri a rapportarsi a lui. Offre se stesso ed è compassionevole.

Una persona che ha un ego contratto è sempre preoccupata per se stessa – per i suoi complessi, per i suoi problemi e le sue preoccupazioni; si concentra su come viene trattata dagli altri e non su cosa potrebbe fare per gli altri. Si può dire che sia presa in un vortice psicologico: le sue percezioni si riflettono internamente come il solo centro di tutti gli interessi. La contrazione è negativa perché distorce la percezione della realtà, priva della capacità innata di godere della vita e diventa una prigione dalla quale non si vede via d'uscita.

Pochi di noi vivono esclusivamente in uno o nell'altro di queste due modalità: a volte e per certi versi siamo espansivi, altre volte e per altri versi siamo contratti. Se però cerchiamo di vivere bene e saggiamente, impariamo che l'espansione porta all'auto-realizzazione, mentre la contrazione è una via sicura verso l'auto-limitazione e la sofferenza.

La contrazione tenta la mente facendole credere che se ci si allontana mentalmente dal mondo per chiudersi in se stessi si possono evitare le prove a cui persone e circostanze ci sottopongono. La contrazione sussurra che se ci rendiamo insensibili al dolore e ai trattamenti poco cortesi che gli altri ci riservano, insieme alle loro opinioni poco sensibili, se riusciamo a costruire dei muri psicologici per escludere dalle nostre vite quelle realtà che non ci piacciono, alla fine troveremo la pace.

Sfortunatamente per coloro che soccombono a questa tentazione, il ritirarsi in se stessi e la chiusura portano una falsa sicurezza. Ogni tentativo di bandire i “barbari” e di gettarli fuori al buio porta solamente ad un ingrandimento dei problemi, che diventano più minacciosi, e ad un rimpicciolimento di noi stessi. Più l'ego si ritira in se stesso e più diventa dolorosamente consapevole delle proprie limitazioni e della propria inadeguatezza. La difficoltà che si ha nell'accettare se stessi per come si è ha le radici nella consapevolezza contratta. Non è noi stessi che non riusciamo ad accettare, ma il senso di crescente insignificanza, che si prende gioco dell'universale necessità della vita di espandersi.

Quando si è contratti, lo sforzo di accettarsi per quello che si è serve solamente a sottolineare la propria piccolezza e il proprio dolore. Ogni tentativo di giustificare questo dolore imputandolo agli altri provoca soltanto un'ulteriore contrazione ed un aumento della sofferenza.

La via verso l'auto-accettazione non comincia con affermazioni relative al proprio valore, perché portano implicitamente a paragoni con gli altri: "Valgo esattamente come lui"; "Valgo più di lui"; "Lui mi impedisce di sviluppare il senso del mio valore" – affermazioni come queste riflettono tipicamente una mente contratta. La cura sta nella dimenticanza del sé, non nella sua affermazione.

La via verso l'auto-accettazione comincia con un'espansione che include atteggiamenti più generosi verso gli altri. Solo dopo aver coltivato l'espansione si può osservare correttamente il proprio modo di relazionarsi agli altri e al più vasto schema delle cose.

Più avanti, da una prospettiva più ampia, sarà possibile affermare la propria indipendenza dagli altri, o la non dipendenza dagli altri, senza contemporaneamente confermare quegli atteggiamenti di contrazione che rendono per sempre una persona - almeno nella propria mente – vittima della vita. A questo punto si può affermare senza problemi la propria integrità in relazione agli altri e alla Vita nella sua totalità.

Percorrendo la strada dell'auto-accettazione tieni a mente che tu, come tutti gli altri esseri umani, sei unico: la tua melodia è solo tua per tutta l'eternità, il ruolo che devi svolgere sul palcoscenico della Vita non può essere svolto da nessun altro. Il tuo compito è quello di interpretare la tua parte alla perfezione. Comunque, quella melodia o quel ruolo appartengono ad un sé più espanso di quello che sperimenta le realtà con il piccolo ego. Trascendi tutte le limitazioni prendendo in considerazione visuali più espansive della realtà; in ultimo scoprirai chi sei *veramente*, dietro tutte le maschere dell'ego che tu – come la maggior parte degli esseri umani – indossi.

§

Tratto da *l'Arte come messaggio nascosto* – cap. 12

Ci può essere consapevolezza dell'ego senza che questo debba per forza essere un ostacolo; di fatto ci deve essere un po' di questa consapevolezza, perché l'ego è il motore dell'energia.

L'ego incentiva gli esseri umani a cercare soluzioni alle difficoltà, genera il desiderio di migliorarsi, provoca attività creativa e, in ultima analisi, causa il desiderio di trascendere se stessi. Se però l'energia rimane focalizzata nell'ego, anziché scorrere verso una consapevolezza più ampia e aiutarci ad accrescere la nostra comprensione, affonda nella piccolezza e nell'orgoglio. Se, nel momento in cui arriva l'ispirazione, l'ego si intromette con il grido "Guarda me!", il flusso dell'energia viene bloccato.

Il pensiero "Sono *io* che sto dipingendo questo albero" invece di "Ciò che sto dipingendo è un *albero*" è sufficiente a trattenere il flusso dell'ispirazione; in questo caso maggiore è il flusso creativo e maggiore è il blocco posto all'energia. Gli artisti creativi sono più inclini della maggior parte delle persone ad essere egoisti, non perché il loro ego sia più forte ma perché

nell'atto creativo c'è un aumento di energia verso il cervello. La tentazione li attende nel pensiero: "Vedi che bravo artista sono!" Per loro è importante – più per gli artisti che per le persone meno creative – escludere il più possibile l'elemento ego mentre sono al lavoro.

Paramhansa Yogananda affermò che la sede dell'ego è nel midollo allungato alla base del cervello. E' interessante notare come l'enfasi sul pensiero centrato sull' "io" produca una concentrazione di energia su di esso. Prova. Osserva cosa accade quando per esempio ti crogioli nell'adulazione che ti arriva dagli altri. Nota la tendenza delle persone orgogliose a tenere la testa "alta", come se guardassero il mondo dall'alto in basso: la tensione nella parte posteriore della testa la tiene all'indietro.

Yogananda disse che il modo per rimuovere questo blocco di energia sta nel distogliere la concentrazione sul midollo allungato per portarla nel cervello: la cosa migliore da fare è focalizzarsi nella sede della supercoscienza che si trova nella fronte, tra le sopracciglia. Occorre cercare di penetrare questo punto con la mente e proiettare l'energia verso l'ispirazione che spera di rendere manifesta.

Anche coloro che non hanno consapevolezza dello scorrere dell'energia nel corpo dovrebbero trovare facile da capire come l'ego diventi un ostacolo per l'espressione creativa. E' sempre più produttivo chiedersi "Cos'è più appropriato?" piuttosto che "Cosa voglio fare *io* in questa situazione?"

L'ego, dunque, gioca un ruolo come generatore di creatività; deve però mantenere saldo il fluire del pensiero e accertarsi che la mente non venga distratta, perché nella mente sorge costantemente la tentazione di trasformare la creatività in finalità di orgoglio personale.

§

Tratto da *La via del Risveglio nell'Induismo*- cap. 14

Diventare un'espressione della Coscienza Infinita significa possedere un certo grado di consapevolezza. Persino le rocce rispondono, sebbene in maniera impercettibile, all'odio o all'amore dell'uomo. Maggiore è il grado di consapevolezza che si dischiude, come un bocciolo, durante il processo del risveglio e dell'evoluzione, maggiore è anche la coscienza di una consapevolezza *personale*. Inizialmente, questa coscienza di un'esistenza individuale non può che essere anche separatoria, quando un'entità vede se stessa come un essere distinto da ogni altra espressione individuale nell'infinito. Questo senso di separazione, intensificandosi sempre più a causa dell'attaccamento a quella individualità, diventa la coscienza dell'ego. È per questo che l'ego è stato definito da Paramhansa Yogananda come «l'anima attaccata al corpo». Il seme della coscienza dell'ego germoglia nel corpo astrale, non in quello fisico, e sopravvive alla morte di quest'ultimo.

L'ego, quindi, non è da considerarsi una sfortuna, come invece fanno molti, ma uno stadio necessario nell'evoluzione della vita manifesta verso la divina realizzazione del Sé. La nostra coscienza egoica, tuttavia, dovrebbe far espandere il sé, non farlo contrarre. Dovrebbe protendersi verso la coscienza universale, e non ripiegarsi su di sé, affezionandosi alla sua identità separata. Se l'ego si espande nel modo giusto, si protenderà verso l'universo con benevolenza, e non semplicemente con uno spirito di indagine intellettuale. L'essenza della Coscienza che ci ha prodotti, infatti, non è solo Intelligenza, ma anche Amore: è un senso di amorevole identità con tutto ciò che esiste. L'amore è intrinseco alla vera saggezza, così come lo è l'intelligenza. È l'amore, in verità, a rendere limpida la comprensione.

§

Storie ed articoli sull'ego

Tratto da *Il Sentiero* – cap. 21

La storia di Namdev

Namdev (disse Yogi Ramiah), un santo famoso di Maharastra, passava le giornate in adorazione di Krishna nel tempio locale con tanta devozione che sovente il Signore gli appariva nelle sue visioni. Namdev era venerato da un gran numero di fedeli che venivano anche da grandi distanze per riceverne la benedizione.

Nello stesso villaggio viveva anche un altro santo che di professione faceva il vasaio e che, come Namdev, godeva della fama di aver visto Dio. Un giorno un'enorme folla si era radunata nel tempio per la celebrazione annuale di una festività religiosa. Molti dei presenti erano devoti di Namdev. Nel bel mezzo della cerimonia, il vasaio, mosso da una sorta di intuizione, decise di mettere alla prova il grado di evoluzione spirituale di ognuno dei fedeli presenti.

Un vasaio verifica l'integrità dei suoi prodotti picchiandoli con le nocche e dal suono che emettono è in grado di dire subito se sono incrinato o no. Con questo scopo il santo cominciò ad aggirarsi fra la folla percuotendo con la mano tutti i fedeli presenti. Tanta era la stima della quale egli godeva che nessuno si lagnò e tutti diedero per scontato che quel suo bizzarro comportamento era da intendersi come una forma di lezione spirituale. Quando però il vasaio santo colpì anche Namdev, questi si irritò. Non erano forse eguali per quanto concerneva il grado di evoluzione spirituale?

«Perché mi picchi?», chiese.

Senza scomporsi il vasaio si rizzò e annunciò a gran voce alla folla: «Pare ci sia una crepa in questo vaso!».

L'ilarità fu generale. Più tardi Namdev, punto sul vivo, entrò nel tempio e pregò. «Signore, Tu sai che Ti amo, perché hai permesso che venissi umiliato davanti ai miei fedeli?».

«Che potevo farci, Namdev», rispose il Signore. «C'è *davvero* una crepa in questo vaso!».

«Signore!», implorò allora piangendo il sant'uomo, prostrandosi lungo disteso sul pavimento del tempio, «voglio essere degno di Te. Insegnami, Ti prego, la via della perfezione!».

«Ti serve un guru, Namdev».

«Ma io ho già Te, il Signore dell'universo! A cosa mi servirebbe un guru?».

«Io posso ispirarti con delle visioni», fu la risposta di Krishna, «posso anche istruirti, ma non ti posso liberare dalle illusioni se non mediante l'intervento di qualcuno che Mi conosca. Questa è la Mia legge».

«Signore, dimmi almeno dove potrò trovare il mio guru!».

Krishna gli diede il nome di un santo e quello del villaggio dove viveva. «Sarà lui il tuo guru», disse e aggiunse con un sorrisetto: «Non stupirti, ti sembrerà un poco strambo, ma lui è fatto così».

Namdev si recò al villaggio indicatogli e chiese del santo.

«Quel lunatico?» gli risposero. «E chi vorrebbe mai avere qualcosa a che fare con *lui?*». Alcuni santi, vedete, dissimulano la loro grandezza spirituale per proteggersi da chi li cerca solo per curiosità. Siccome però Namdev insisteva, si decisero a fornirgli l'indicazione richiesta. «Oh, probabilmente lo troverai nei dintorni del tempio. Egli trascorre quasi sempre il suo tempo colà».

Namdev andò dunque al tempio. Nel cortile non vide nessuno, ma entrato nel santuario vi trovò un vecchio dall'aspetto selvatico e scarmigliato, adagiato scompostamente sul pavimento. «*Quello*» certo non può essere il mio guru, pensò ansiosamente.

Dopo poco l'interrogativo lasciò posto allo stupore poiché vide che il vecchio era sdraiato sopra un *lingam*. Furioso per quell'atto di profanazione, si diresse a grandi passi verso il vecchio e gli ordinò di alzarsi immediatamente.

Il vecchio aprì pigramente gli occhi. «Vedi, figlio mio», disse, «il guaio è che sono vecchio. Non mi riesce più tanto facile muovere questo corpo. Mi faresti il favore di tirarmi per i piedi in un posto dove non ci siano *lingam*?».

Namdev si affrettò a fare quanto l'altro gli aveva chiesto, ma, quando fu sul punto di lasciare i piedi dell'uomo dopo averlo trascinato altrove, vide proprio sotto di lui un altro *lingam*! Lo spostò nuovamente...e apparve un terzo *lingam*. Lo spostò ancora ed eccone un quarto. D'un tratto la verità gli fu chiara: era quello il guru destinatogli! Namdev si inginocchiò ai suoi piedi umilmente, implorando il perdono.

«Ero cieco, Gurudeva!», gridò fra le lacrime. «Ora so chi sei e comprendo cosa hai cercato di insegnarmi».

Solenne e maestoso, il vecchio si alzò allora in piedi. «Dio è ovunque, Namdev», disse. «Percepiscilo dentro di te e con visione modificata contemplalo ovunque, in ogni cosa!». Il guru diede un lieve colpo sul petto di Namdev sopra il cuore. Il respiro abbandonò il corpo del discepolo. Radicato al pavimento del tempio, Namdev rimase come paralizzato, incapace di muovere un muscolo. La sua coscienza, come l'acqua di un lago che trabocchi, ruppe il fragile argine del suo corpo. Simile a luce fluida dilagò in ogni direzione, abbracciando il perimetro del tempio, il villaggio vicino, l'intera India! Nazioni, continenti, oceani vennero assorbiti dall'espandersi della sua felicità. Essa incluse infine il mondo intero, i sistemi solari, le galassie! In ogni atomo dello spazio egli poté vedere Dio soltanto: luce senza fine, beatitudine infinita! Troppo profondamente assorto per provare meraviglia, si accorse di essere tutto ciò.

Da quel giorno in poi, Namdev visse immerso nella coscienza divina, vagando giorno e notte per le campagne, ebbro di un'incommensurabile beatitudine.

Un giorno, parecchi mesi più tardi, capitò nei paraggi del suo antico villaggio. Giunto davanti al tempio dove allora aveva adorato Dio, entrò e sedette a meditare. Di nuovo, come un tempo, il Signore gli apparve assumendo la forma di Krishna.

«Figlio mio», disse, «sono davvero parecchi mesi che Mi trascuri, tu che un tempo non mancavi di venire ogni giorno ad adorarMi! Ho sentito la tua mancanza. Dove sei stato?».

«Mio amato», esclamò Namdev, sorridendo felice di quella burla divina, «come avrei potuto pensare di venire ad adorarTi qui, quando ovunque rivolgevo lo sguardo potevo contemplare la Tua presenza senza forma?».

«Adesso non ci sono più crepe in questo vaso!» sentenziò allora compiaciuto il Signore.

La «crepa» nel «vaso» di Namdev era la consapevolezza che aveva di se stesso come un essere unico, separato dagli altri. Su un piano cosmico, i nostri ego non sono che vortici di energia cosciente che, nell'infinito oceano della coscienza, assumono l'apparenza di una realtà separata e autonoma, come i gorgi di un ruscello.

§

Capitolo Tre: INTRODUZIONE ALL'ASHTANGA YOGA

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 3, Swami Kriyananda

L'Hatha Yoga è il ramo fisico della scienza della meditazione del Raja Yoga. Patanjali, il grande esponente del Raja Yoga dei tempi antichi, ha scritto che il sentiero verso l'illuminazione abbraccia otto stadi (il suo insegnamento è infatti conosciuto anche come Ashtanga Yoga, o yoga degli "otto passi"). La spiegazione di questi otto "passi" contribuirà a fornire una comprensione degli scopi e delle direzioni più profonde dello yoga. Sarà d'aiuto anche nello studio delle posizioni yoga.

I primi due stadi del sentiero degli otto passi di Patanjali sono conosciuti come yama e niyama. Yama significa controllo; niyama, non-controllo. Letteralmente, questi due stadi rappresentano ciò che "non si fa" e ciò che "si fa" sul sentiero spirituale. Si potrebbe definirli i "Dieci comandamenti" dello yoga (è interessante che siano anch'essi dieci). Analizzeremo dettagliatamente ognuno di essi in seguito. Il loro scopo fondamentale è quello di farci raccogliere nel secchio della mente il latte della pace interiore, tappando i buchi causati dall'irrequietudine, da attaccamenti e desideri sbagliati, e da varie forme di vita poco armoniosa.

Le regole di yama (ciò che "non si fa") sono cinque:

- Non-violenza, o ahimsa
- Non-mentire
- Non-rubare
- Non-sensualità, o brahmacharya
- Non-avidità o non-attaccamento.

È interessante notare che tutte queste virtù sono espresse in termini negativi. L'implicazione è che, quando togliamo di mezzo le nostre illusioni, non possiamo che essere benevoli, sinceri, rispettosi della proprietà altrui, e così via, dato che siamo buoni per natura. Agiamo diversamente non perché sia naturale farlo, ma perché abbiamo scelto uno stato innaturale di egoistica disarmonia.

Le regole di niyama (ciò che "si fa") sono:

- Purezza
- Appagamento
- Austerità
- Studio di sé o introspezione
- Devozione al Signore Supremo.

Ognuno di questi principi, quando è praticato perfettamente, conferisce ricompense spirituali ben definite, come vedremo nella prossima lezione.

Il terzo stadio del sentiero degli otto passi è conosciuto come asana, che significa, semplicemente, “posizione”. Alcuni scrittori hanno sostenuto che Patanjali si riferisse alla necessità di praticare le posizioni yoga come preparazione alla meditazione. Patanjali, tuttavia, non parlava di pratiche, ma di diversi stadi di sviluppo spirituale. In questo caso, quindi, posizione non significa una particolare serie di posizioni, ma solo la capacità di mantenere il corpo fermo come prerequisito per la profonda meditazione. Qualunque postura comoda andrà bene, a patto che la spina dorsale sia mantenuta eretta e il corpo rilassato. Si dice che un segno di perfezione in asana sia la capacità di rimanere seduti immobili, senza muovere un muscolo, per tre ore. Molte persone meditano per anni senza raggiungere alcun risultato degno di nota, semplicemente perché non hanno mai addestrato il corpo a rimanere immobile. Finché non si è padroni del corpo, non si possono raggiungere le percezioni più elevate, così sottili da poter sbocciare solo nella quiete perfetta.

È bene, ovviamente, praticare alcune posizioni yoga prima della meditazione. Esse ci aiutano a raggiungere asana, o la postura ferma. Molti studenti alle prime armi pensano di dover perfezionare la pratica delle posizioni yoga per poter anche solo provare a meditare. È un errore. Per imparare la meditazione non serve conoscere neppure una posizione; esse sono solo un aiuto, anche se grande, per la meditazione.

Il quarto stadio del sentiero di Patanjali è pranayama. Come ho già detto, molti scrittori commettono l'errore di credere che Patanjali parlasse di pratiche piuttosto che di stadi di sviluppo spirituale e ritengono perciò che egli si riferisse a esercizi di respirazione. Tuttavia, anche nel pranayama inteso come pratica spirituale il collegamento con il respiro è solo secondario. È quindi un errore (seppur frequente) identificare questa parola solamente con il controllo del respiro. Prana significa respiro, ma soltanto per la stretta relazione che esiste tra il respiro e ciò che lo provoca: il flusso di energia all'interno del corpo. La parola prana si riferisce principalmente all'energia stessa. Pranayama, dunque, significa controllo dell'energia. Poiché esso viene spesso effettuato con l'aiuto di esercizi di respirazione, tali esercizi sono anche conosciuti come pranayama.

Patanjali si riferiva al controllo dell'energia che si raggiunge come risultato di varie tecniche, non alle tecniche in se stesse. Il termine pranayama esprime lo stato in cui l'energia del corpo viene armonizzata fino al punto in cui il suo flusso si inverte: non più all'esterno, verso i sensi, ma all'interno, verso il Sé Divino che dimora nel cuore di tutti gli esseri. Solo quando riusciamo a dirigere tutta l'energia del corpo verso questo Sé, la nostra consapevolezza diviene sufficientemente intensa e può penetrare oltre i veli dell'illusione ed entrare nella supercoscienza.

L'energia che usiamo per pensare è la stessa che utilizziamo per digerire il cibo. Per verificare questa affermazione, considera quanto è difficile riflettere su dei problemi profondi dopo un pasto pesante, e quanto invece la mente diventa chiara dopo un digiuno. Distogliere tutta l'energia dal corpo dirigendola verso il cervello non può che intensificare la nostra

consapevolezza e affinare la nostra comprensione. Dirigere interiormente quest'energia è il primo passo verso la divina contemplazione.

Il quinto stadio del viaggio di Patanjali è conosciuto come pratyahara, l'interiorizzazione della mente. Dopo aver ridiretto l'energia verso la sua fonte nel cervello, dobbiamo interiorizzare la coscienza, così che anche i nostri pensieri non vaghino lungo gli interminabili sentieri secondari dell'irrequietudine e dell'illusione, ma siano fatti convergere sui misteri più profondi dell'anima immanente. I diversi capi di un filo devono essere raccolti in uno solo, prima di poter essere infilati nella cruna di un ago. Lo stesso vale per la mente: dobbiamo concentrare pensieri ed energie, se speriamo di penetrare nello stretto tunnel che ci conduce al divino risveglio.

Il sesto stadio di Patanjali è conosciuto come dharana, contemplazione o consapevolezza interiore concentrata. È possibile divenire consapevoli di realtà spirituali interiori – come la luce o il suono interiori, o profondi sentimenti mistici – anche prima di raggiungere questo livello, ma è solo dopo averlo raggiunto che possiamo abbandonarci completamente alla profonda concentrazione su quelle realtà.

Il settimo stadio è conosciuto come dhyana: meditazione, totale immersione. Con la concentrazione prolungata su un grado della coscienza, cominciamo ad assorbirne le qualità. Meditando sui piaceri dei sensi, il Sé interiore comincia a identificare la propria felicità con la gratificazione proveniente da quegli stessi piaceri; l'individuo dimentica che il Sé immanente è la vera fonte del suo piacere. (Se la felicità fosse realmente causata da qualcosa di materiale, tutti gli uomini sarebbero felici. Il fatto che non sia così dimostra che sono le nostre reazioni alle cose, piuttosto che le cose stesse, a darci quel piacere.) Inoltre, concentrandoci sui nostri difetti non facciamo che rafforzarli. (È un grave errore definirsi continuamente peccatori, come ci spingono a fare molti religiosi ortodossi. Dovremmo invece concentrarci sulla virtù, se vogliamo diventare virtuosi.) Se ci concentriamo sulla luce interiore, quindi, o su qualunque altra realtà divina che percepiamo quando la mente è calma, possiamo assimilarne gradualmente le qualità. La mente perde così la sua identificazione con l'ego e comincia a immergersi nel grande oceano della coscienza di cui fa parte.

L'ottavo passo del viaggio di Patanjali è conosciuto come samadhi, unione. Si giunge al samadhi dopo aver imparato a dissolvere la coscienza dell'ego nella calma luce interiore. Se spezziamo realmente la presa dell'ego e scopriamo di essere quella luce, nulla potrà più impedirci di espandere la nostra coscienza all'infinito. Il devoto in un profondo stato di samadhi comprende la verità delle parole di Cristo: «Io e il Padre siamo una cosa sola». La piccola onda di luce, perdendo l'illusione di un'esistenza separata dall'oceano di luce, diventa essa stessa quel vasto oceano.

Nei più alti stati di samadhi, il devoto può non solo mantenere il proprio senso d'identità con l'Oceano Infinito, ma anche essere consapevole della piccola onda del proprio ego e agire per mezzo di essa. Può conversare, lavorare, sorridere e vivere a ogni livello come un essere umano normale, ma senza mai perdere il suo contatto interiore con la Divinità.

Tratto da L'essenza dell'autorealizzazione – Cap. 12, Swami Kriyananda

Un visitatore: “Che cos'è lo yoga?”.

Paramhansa Yogananda: “Yoga significa unione. Etimologicamente è collegato con la parola della lingua italiana giogo. Yoga significa unione con Dio, o unione del piccolo ego-io con il divino Io, lo Spirito infinito. Ì

“La maggior parte degli uomini in occidente, e molti anche in India, confondono yoga con Hatha Yoga, un sistema di posizioni del corpo. Ma yoga è anzitutto una disciplina spirituale.

“Non intendo sminuire le posizioni yoga. Lo Hatha Yoga è un meraviglioso sistema. Il corpo, inoltre, è una parte della nostra natura umana, e deve essere tenuto in forma perché non ostacoli i nostri sforzi spirituali. I devoti, tuttavia, che sono intenti a trovare Dio, danno meno importanza alle posizioni yoga. E non è strettamente necessario che le pratichino.

“Lo Hatha Yoga è il ramo fisico del Raja Yoga, la vera scienza dello yoga. Il Raja Yoga è un sistema di tecniche di meditazione che aiutano ad armonizzare la coscienza umana con la coscienza divina.

“Lo yoga è insieme un'arte e una scienza. È una scienza perché offre metodi pratici per controllare il corpo e la mente, facendo così le più profonde meditazioni possibili. Ed è un'arte perché se non è praticato intuitivamente e sensitivamente, darà solo risultati superficiali.

“Lo yoga non è un sistema di credenze. Prende in considerazione le influenze reciproche del corpo e della mente e le porta in reciproca armonia. Spesso, ad esempio, la mente non può concentrarsi semplicemente a causa di tensione o di malattia del corpo, che impedisce all'energia di fluire al cervello. Egualmente spesso, l'energia del corpo è indebolita perché la volontà è depressa o paralizzata da emozioni dannose.

“Lo yoga opera anzitutto con l'energia del corpo, mediante la scienza del pranayama o controllo dell'energia. Prana significa anche respiro. Lo yoga insegna come calmare la mente attraverso il controllo del respiro e raggiungere i più alti stati di consapevolezza.

“I più alti insegnamenti dello yoga portano oltre le tecniche e mostrano allo yogi, o praticante dello yoga, come dirigere la sua concentrazione in modo da, non solo armonizzare la coscienza umana con quella divina, ma fondere la propria coscienza con l'infinito.

Tratto da L'essenza della Bhagavad Gita, Swami Kriyananda

(3,3) Il sentiero degli otto passi (o più letteralmente degli “otto bracci”, o ashtanga) dello yoga, esposto dall'antico saggio Patanjali, non descriveva un particolare cammino verso Dio. Tutti coloro che desiderano congiungere la propria anima a Dio devono seguire il medesimo sentiero: yama e niyama (giusta azione); asana (postura ferma e spina dorsale eretta, per consentire all'energia di fluire liberamente attraverso di essa); pranayama (controllo dell'energia del corpo); pratyahara (interiorizzazione della mente); dharana (concentrazione focalizzata su un unico punto); dhyana (assorbimento nella profonda meditazione) e samadhi (unione). Il samadhi, come abbiamo detto in precedenza, è sia condizionato che incondizionato: dapprima condizionato (limitato) nel sabikalpa, poiché i sottili legami della coscienza dell'ego devono ancora essere completamente recisi; infine nirbikalpa, non condizionato da alcun tipo di limitazione.

Chi raggiunge il nirbikalpa samadhi ha conseguito lo stadio più elevato possibile. Deve solo liberarsi dal ricordo dell'identificazione egoica con le precedenti incarnazioni. A parte questo, egli è come Cristo, Krishna e Buddha. Dallo stato di unione con Dio non esiste uno stato superiore cui innalzarsi. I seguaci delle diverse religioni affermano spesso che il loro fondatore ha raggiunto uno stato superiore a quello di ogni altro santo o maestro. Non esiste uno stato simile; come disse una volta Yogananda: «Quando diventi uno con Dio, tu sei Dio». In realtà, non c'è nessun “tu” che renda possibile essere qualcos'altro!

Così, quando Krishna esortò Arjuna a essere uno yogi, non intendeva necessariamente uno yogi indù. Tutti coloro che, in ogni religione, cercano sinceramente Dio percorrono in definitiva lo stesso sentiero, poiché la loro devozione li conduce nell'interiorità, per sperimentarlo. Non può essere altrimenti.

§

(4,1-2) Quando il Dwapara Yuga discese nel Kali Yuga, la scienza dello yoga andò perduta, poiché la sua essenza si basava su una conoscenza delle energie sottili nel corpo. La generale comprensione di questa scienza degenerò gradualmente, finché lo yoga giunse a essere definito soltanto come Hatha Yoga: posizioni fisiche ed esercizi di respirazione. L'Hatha Yoga, in realtà, si è sviluppato dal terzo “passo” (o stadio) dell'esposizione di Patanjali sugli stadi dell'illuminazione, che le persone chiamano erroneamente “sistema dell'Ashtanga Yoga”. In verità non si tratta di un “sistema”, poiché egli si limitò a sistematizzare gli stadi universali che il ricercatore spirituale deve attraversare, a prescindere dalla religione di appartenenza. Quegli stadi comportano il graduale ritiro dell'energia e dell'attenzione dalla periferia del corpo alla spina dorsale, l'elevazione dell'energia nella spina dorsale, e il graduale assorbimento di tutta la propria energia e coscienza nell'amore e nella beatitudine di Dio, fino a che quell'immersione diventa completa.

§

Tratto da Autobiografia di uno Yogi, Paramhansa Yogananda (edizione 1946)

Chiunque pratici una tecnica scientifica per giungere al contatto con Dio è uno yogi; egli può essere sia coniugato o scapolo, oppure un uomo che abbia responsabilità materiali o che abbia contratto formali vincoli religiosi. Uno swami potrebbe anche seguire unicamente un sentiero di ragionamento e di fredda rinuncia; ma uno yogi s'impegna, passo per passo, in una procedura progressiva ben definita, mediante la quale il corpo e la mente vengono disciplinati, e l'anima liberata. Non accettando nulla per certo sulla sola base di ragioni emotive, o per fede, uno yogi pratica una serie di esercizi ben sperimentati, che furono descritti per la prima volta dagli antichi rishi. In ogni epoca, la disciplina yoga ha prodotto in India uomini divenuti realmente liberi: dei veri Yogi-Cristo.

Come qualunque altra scienza, lo yoga può essere seguito da persone di ogni età e paese. La teoria sostenuta da alcuni scrittori ignoranti che lo yoga sia una disciplina "inadatta agli Occidentali" è completamente falsa, e ha purtroppo impedito a molti studenti sinceri di cercare le sue molteplici benedizioni. Lo yoga è un metodo per frenare la naturale turbolenza dei pensieri, che altrimenti impediscono imparzialmente, ad ogni uomo di ogni paese, di scorgere la propria vera natura spirituale. Come la luce risanatrice del sole, lo yoga è ugualmente benefico per gli uomini d'Oriente e d'Occidente. I pensieri della grande maggioranza delle persone sono irrequieti, ed esiste ovunque un palese bisogno di yoga: la scienza del controllo della mente.

L'antico rishi Patanjali definisce lo yoga quale "neutralizzazione delle onde alterne della coscienza".* La sua breve e magistrale opera, gli Yoga Sutra, formano uno dei sei sistemi della filosofia indù. Contrariamente alle filosofie occidentali, tutti i sei sistemi indù contengono insegnamenti non solo teorici, ma anche pratici. Oltre ad ogni concepibile ricerca ontologica, i sei sistemi formulano sei discipline ben definite che mirano alla rimozione perenne d'ogni sofferenza e al raggiungimento di un'estasi senza fine.

Il punto in comune di questi sei sistemi è l'affermazione che non è possibile per l'uomo la vera libertà senza aver raggiunto la conoscenza della Realtà ultima. Le più tardive Upanishad sostengono che fra i sei sistemi, gli Yoga Sutra contengono i metodi più efficaci per raggiungere la percezione diretta della verità. Attraverso la pratica delle tecniche yoga, l'uomo lascia per sempre dietro di sé gli sterili campi della speculazione e perviene a conoscere per esperienza diretta, la vera Essenza.

Il sistema Yoga di Patanjali è conosciuto quale "Sentiero dagli Otto Passi". I primi due sono: 1) yama, o condotta morale; 2) niyama, osservanze religiose. I comandamenti di yama sono i seguenti: non recer danno agli altri, non mentire, non rubare, non essere incontinente, non accettare doni (che comportano obblighi), non desiderare la roba altrui. Le richieste di niyama invece sono: purezza del corpo e della mente, contentezza, autodisciplina, studio di se stessi (contemplazione), e devozione a Dio.

I successivi “passi” sono: 3) asana (corretta posizione): la colonna vertebrale deve essere tenuta diritta e il corpo fermo in una posizione comoda per la meditazione; 4) pranayama (controllo del prana, sottili correnti di vita); 5) pratyahara (ritirare i sensi dagli oggetti esteriori).

Gli ultimi “passi” sono forme dello yoga vero e proprio: 6) dharana (concentrazione): mantenere la mente assorta in un unico pensiero; 7) dhyana (meditazione); 8) samadhi (esperienza della supercoscienza). Questo è l’Ottuplo Sentiero dello Yoga che porta alla meta ultima del Kaivalya (Assoluto), un termine che si può spiegare come “la realizzazione della Verità al di là di ogni concetto intellettuale”.

Ci si può chiedere: “Chi è più grande: uno swami o uno yogi?”. Se e quando viene raggiunta l’unità finale con Dio, la distinzione tra i vari sentieri scompare. Ma la Bhagavad Gita, tuttavia, mette in risalto che i metodi dello yoga abbracciano tutto. Le sue tecniche non riguardano soltanto alcuni tipi o temperamenti, come quei pochi individui che tendono alla vita monastica; lo yoga non richiede un’obbedienza formale. Poiché la scienza yoga risponde a un bisogno universale, essa ha una sua naturale universalità di applicazione.

Un vero yogi può rimanere nel mondo, ligio ai propri doveri; quivi egli permarrà integro come il burro nell’acqua, e non sarà come il latte, facilmente diluibile, dell’indisciplinata e grezza umanità. L’ottemperare alle proprie responsabilità terrene non separa l’uomo da Dio, purché lo yogi mantenga un assoluto distacco dai desideri egoistici e assolva il suo compito da volenteroso strumento di Dio.

* “Chitta vritti nirodha” (Yoga Sutra 1:2) L’epoca in cui visse Patanjali è ignota, sebbene molti studiosi lo collochino nel II secolo a.C. I rishi compilarono trattati su un gran numero d’argomenti con una tale chiarezza, che i secoli non hanno potuto renderli fuori moda; eppure, con grande costernazione degli storici, quei saggi non si sono affatto preoccupati di fornire date e di imprimere alle loro opere letterarie il marchio della loro personalità. Essi sapevano che la loro vita era importante solo temporaneamente, essendo solo uno sprazzo della Vita infinita, e che la verità è al di là del tempo e non richiede brevetti né attestati di proprietà.

** I sei sistemi ortodossi (saddarsana) basati sui Veda, sono: Sankya, Yoga, Vedanta, Mimamsa, Nyaya e Vaisesika. I lettori che tendono a tali studi gioiranno delle sottigliezze e delle vaste vedute di questi antichi scritti raccolti in inglese in History of Indian Philosophy, vol. I, del professor Surendranath Das Gupta (Cambridge University Press, 1922).

§

Tratto da un discorso di Paramhansa Yogananda - Inner Culture – marzo 1938

Qual è il modo per conoscere Dio? In primo luogo occorre seguire i precetti di tutte le religioni: prima di tutto non rubare, non uccidere, non commettere adulterio, non fare alcun male. In secondo luogo, segui le regole positive di tutte le religioni: sii gentile e sincero, di la verità, ama il tuo prossimo. Ma questo non è sufficiente per conoscere Dio. Quando nessuno era con te prima della tua nascita, Lui c'era. Lui è l'unico amico il cui amore è incondizionato: quando tutti i tuoi amici ti volteranno le spalle Lui sarà con te. Ricordalo.

In terzo luogo, dopo i metodi per vivere correttamente ci sono le regole di postura: devi avere la giusta postura. Siedi dritto, con la spina dorsale sempre eretta. In quarto luogo devi spegnere la forza vitale nel corpo. In quinto luogo medita. Non troverai Dio mostrando i muscoli; la forza vitale dev'essere tolta dal corpo, in modo che le sensazioni non possano raggiungere il cervello. Perché provi pace? Da dove viene la pace che provi durante le ore della notte? Il nulla non può produrre qualcosa, quella pace deriva da qualcosa, e la risposta è che Dio sta dietro il paese del sonno. La pace che si prova nel sonno viene da Dio. I maestri dicono: "Pratica la Realizzazione del Sé tramite un'alimentazione corretta, un giusto modo di pensare e attraverso l'ossigenazione e il pranayama". Ogni stato mentale ha un corrispondente stato fisico, e ogni stato fisico ha un corrispondente stato mentale.

Dopo la postura viene lo spegnimento della forza vitale, questo porta a risultati più immediati. Con la Realizzazione del Sé puoi ottenere la consapevolezza di Dio in una vita. La meditazione è il ricordo di quello stato di gioia divina (che provi nel sonno) con il pieno possesso delle tue facoltà mentali, nello stato di coscienza. I maestri insegnano che staccando i cinque telefoni dei sensi – vista, olfatto, gusto, tatto e udito – si può produrre quella consapevolezza a piacimento. Dopo di che puoi interiorizzare la tua coscienza, puoi volgere la tua mente verso l'interno e goderti la pace. Quando sarai in grado di dimenticare le sensazioni ti troverai presso l'altare di Dio. Prova il test. Non importa quale metodo tu stia seguendo, alla fine dovrai seguire questo.

§

Tratto da Rubaiyat di Omar Khayyam – Quartina 31, Swami Kriyananda

Il processo del risveglio interiore è conosciuto come yoga. Lo yoga fu scoperto innumerevoli secoli fa in India, da uomini che erano grandi scienziati. La conoscenza di questa scienza dello yoga si diffuse tra gli aspiranti spirituali per tutto l'Oriente. Da questo e da qualche altro verso del Rubaiyat, risulta chiaro che Omar Khayyam conosceva e praticava lo yoga.

Lo yoga è stato identificato nei tempi moderni con un sistema di posizioni fisiche, o asana, (conosciuto come Hatha Yoga), i cui benefici, pur notevoli sul piano fisico e mentale, sono spiritualmente indiretti. Il vero scopo della pratica yoga, d'altra parte, è primariamente spirituale.

Yoga significa unione. L'unione qui intesa è l'espansione dell'anima nello Spirito Infinito, per mezzo della pratica di tecniche scientifiche di concentrazione e meditazione. Lo yogi impara, controllando certe funzioni psico-fisiche del suo corpo, ad entrare in stati progressivamente più profondi di meditazione. Egli ritira la mente dai suoi livelli familiari di consapevolezza conscia (cioè focalizzata esternamente) e sub-conscia, nell'ineffabile beatifico super-conscio.

Importante, per questo processo di interiorizzazione, è il controllo sulla forza vitale. Ritirare la forza vitale dai sensi al cuore ed alla spina dorsale permette alla coscienza di ritirare la sua attenzione dal mondo esterno.

Nello stato conscio, la mente è resa consapevole del mondo attraverso i sensi. Nello stato sub-conscio, la mente si ritira dalla consapevolezza, mentre la forza vitale si ritira in parziale riposo nelle "grotte" nascoste o chakra della spina dorsale. Nello stato super-conscio, la coscienza e la forza vitale insieme, salgono attraverso i "cancelli" della spina dorsale sino al cervello e di là all'esterno, nell'onnipresenza dello Spirito.

Capitolo Quattro: YAMA

Introduzione

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 4, di Swami Kriyananda

I principi morali fondamentali dello yoga sono elencati negli Yoga Sutra di Patanjali sotto due titoli generali: yama (restrizioni) e niyama (osservanze). Entrambi contengono cinque regole, o linee-guida, per un totale di dieci (il che ricorda i “Dieci comandamenti” della Bibbia). Il motivo per cui ci vengono offerte è chiaro: l'uomo non percepisce facilmente le leggi che governano la sua natura, se non dopo molti e dolorosi tentativi ed errori (e comunque spesso troppo tardi). Molte azioni, che gli appaiono naturali solo perché facili, sono in realtà autodistruttive: l'ubriachezza, ad esempio, oppure (a un livello mentale) un cattivo carattere.

L'uomo non è libero fin tanto che indulge indiscriminatamente nelle proprie tendenze. Potrà dire: «Sono libero di ubriacarmi quanto voglio e nessuno ha il diritto di fermarmi», e da un punto di vista sociale avrà ragione. Ma questo non è il vero esercizio della libertà. Nella migliore delle ipotesi, sarà solo un abuso di libertà, dal momento che la continua ubriachezza conduce alla schiavitù mentale. È comprendendo e rispettando le leggi del corpo che si raggiunge la vera libertà. I principi morali universali ci indicano, in realtà, la via verso una felicità vera e duratura.

I principi di yama e niyama sono intesi come linee-guida per tutti, ma sono rivolti specialmente a coloro che cercano di progredire spiritualmente.

Le cinque regole di yama, o controllo, sono dei divieti. Quando l'uomo elimina dal proprio essere la disarmonia fisica e mentale, non deve più fare nulla per diventare armonioso. Egli è Spirito; tutto ciò che lo fa sembrare altro è solo un velo d'illusione, che copre l'eterna perfezione della sua vera natura. L'oro può essere sepolto sotto il fango, ma una volta lavato via il fango, non è necessario fare nulla per rendere l'oro più dorato.

Le regole di yama, dunque, sono queste:

- 1) Ahimsa, non-violenza o non-offesa
- 2) Non-mentire o sincerità
- 3) Non-rubare
- 4) Non-sensualità
- 5) Non-avidità.

Ognuna di queste regole deve essere compresa in un senso sottile, oltre che in quello evidente.

§

Tratto da Risvegliarsi nella Supercoscienza – Cap. 5, di Swami Kriyananda

Il progresso spirituale dovrebbe essere naturale, non forzato, come un albero in crescita, non come la lotta frenetica di un attore di second'ordine che vuole raggiungere a tutti i costi il successo.

Pensa a quante cose fai nella speranza di riposare dopo averle portate a termine. «Fammi comprare quella scattante macchina sportiva» pensi «o quella bella station wagon per tutta la famiglia. Allora potrò rilassarmi e godermi veramente la vita».

O forse pensi: «Quando avrò quella nuova casa, con il portico ombreggiato e l'ampia camera da letto principale, quella soleggiata sala da pranzo così non dovremo più mangiare in cucina come poveracci, quel comodo soggiorno... ah, allora troverò la pace e potrò finalmente godermi la vita!».

In questo modo, sviluppi l'abitudine di cercare sempre più cose, sempre più modi di riposare meglio e di godere pienamente della vita dopo un certo acquisto o dopo il completamento di qualcosa. L'ironia è che, nel procurarti tutto ciò, perdi completamente la capacità di riposare. Così, non ti godi mai veramente la vita. Accumulando sempre più stress nella ricerca, perdi la capacità di rilassarti anche dopo essere "arrivato".

Una regola importante nella vita è: non essere impaziente. Questa regola è doppiamente importante per la meditazione, giacché mentre il monito generale contro l'impazienza dà almeno la speranza di trovare la pace interiore nella meditazione, quella speranza crolla se si applicano alla meditazione le stesse attitudini sviluppate nella competizione sociale. Per trovare Dio, è meglio essere un corridore a lunga distanza che un velocista. Gli sforzi di oggi per meditare dovranno essere rinnovati domani, e dopodomani, e il giorno successivo, e così via fino a quando non si raggiungerà la coscienza dell'Eterno Presente.

Una volta, qualcuno chiese a Paramhansa Yogananda: «Il sentiero spirituale ha una fine?». «Niente affatto» egli rispose. «Si va avanti finché non si raggiunge l'infinità».

Non permettere che il tuo approccio alla meditazione sia così orientato verso il risultato da renderti mentalmente teso. Quando Yogananda notò la mia tendenza all'impazienza, una volta mi disse: «Il principio del Karma Yoga si applica anche all'azione meditativa. Medita per far piacere a Dio, non con il desiderio di ottenere i frutti delle tue meditazioni. La cosa migliore, all'inizio, è porre l'accento sul rilassamento».

Ovviamente, ciò che egli voleva dire era: «Non desiderare i frutti che provengono dal tuo ego». È infatti l'ego, non l'anima, che sperimenta l'impazienza. La pazienza è il sentiero più veloce per arrivare a Dio, perché sviluppa la coscienza dell'anima.

Quanto più cerchi il riposo come conseguenza dell'azione invece che nel corso dell'azione, tanto più diventerai inquieto. La pace non ti aspetta oltre la prossima collina, né è qualcosa da costruire come un edificio. Deve far parte dello stesso processo creativo.

Impara a essere tranquillo anche durante l'attività, e sarai capace di rilassarti meglio quando ti siederai a meditare. Come disse Paramhansa Yogananda: «Sii calmo nell'attività e attivo nella calma».

Per una meditazione efficace è essenziale un cuore tranquillo. Affermare soltanto la pace, tuttavia, è come affermare la pienezza in un secchio di latte crivellato di buchi. Dobbiamo compiere passi concreti per raggiungere la pace. I buchi nel secchio devono innanzitutto essere tappati. Se non lo sono, puoi continuare a mungere la vacca, ma perfino i tuoi sforzi migliori avranno tutt'al più solo effetti temporanei.

I primi due stadi: i dieci comandamenti dello yoga

Gli insegnamenti dello yoga elencano dieci atteggiamenti per coloro che vogliono meditare. Cinque di essi indicano i divieti; gli altri cinque indicano le prescrizioni: “ciò che si fa” e “ciò che non si fa” sul sentiero spirituale. L'importanza di queste attitudini è che esse prevengono la “dispersione” della nostra energia. Lo fanno innanzitutto otturando i buchi del secchio, e poi aiutandoci a raccogliere il “latte” della pace interiore.

Il fatto che questi atteggiamenti siano dieci invita a compararli con i dieci comandamenti di Mosè. C'è tuttavia una differenza: gli yama e i niyama non sono comandamenti, ma piuttosto raccomandazioni. Non pongono l'accento sulla sofferenza che sperimenteremmo se non li osservassimo, ma sui benefici che potremmo ricavarne se li seguissimo. Sono direzioni di sviluppo. Possiamo continuare a perfezionarli all'infinito, fin quando raggiungeremo la perfezione spirituale.

§

Primo Yama: Ahimsa/Non violenza

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga - Cap. 4

Ahimsa è un termine reso popolare ai giorni nostri dal Mahatma Gandhi. Attraverso la resistenza non violenta, egli guidò l'India all'emancipazione politica dalla Gran Bretagna. Purtroppo, non fu capace di insegnare al popolo indiano le implicazioni più profonde di questo insegnamento, che è visto tuttora da molti come l'ultima speranza dei derelitti. Se correttamente compresa, invece, ahimsa è l'Arma Suprema dei forti, per trasformare il nemico in amico e far scomparire così la possibilità di futuri conflitti.

Nella pratica dello yoga è importante comprendere che la vita che scorre nelle nostre vene è la stessa che fluisce nelle vene di ogni creatura. Siamo tutti espressioni di Dio, proprio come le singole fiammelle di un fornello, che (per usare una delle immagini preferite del mio Guru), pur appearing separate tra loro, sono in realtà manifestazioni dell'unico gas sottostante. Se faccio del male a te, in realtà faccio del male a me stesso. Il detto di Gesù: «Ama il prossimo tuo come te stesso» significa in un senso più profondo: «Ama il tuo prossimo perché è il tuo stesso Sé».

Lo scopo dello yoga è comprendere l'unità di tutta la vita. Se sono disposto a danneggiare la vita che è in me, espressa in un altro essere umano, sto affermando un errore che è diametralmente opposto alla comprensione che cerco di raggiungere. Se desidero veramente comprendere l'unità di tutte le cose, devo vivere in modo tale da affermare costantemente quell'unità: con la mia gentilezza verso ogni essere vivente, con la compassione, con l'amore universale.

Alcuni interpretano questo insegnamento in modo radicale, fino al punto di non uccidere mai. Quando una regola assume nella nostra mente un'importanza così assoluta da impedirci di vedere al di là di essa, può solo ostacolare il nostro sviluppo, anziché aprirci una via verso la liberazione. C'è una setta in India che insiste nel bollire l'acqua prima di berla, per non uccidere i germi che essa contiene. Non vedono ciò che è ovvio, che si uccidono i germi anche facendo bollire l'acqua! Ogni volta che inspiriamo, uccidiamo dei germi; ogni volta che camminiamo all'aperto, potremmo calpestare qualche insetto indifeso; ogni volta che guidiamo l'automobile, il parabrezza si riempie di mosche e moscerini. È impossibile praticare ahimsa con letterale perfezione senza finire con l'uccidere se stessi, il crimine peggiore in assoluto.

Patanjali parlava essenzialmente di atteggiamenti mentali, più che di vere e proprie azioni corporee. È il nostro atteggiamento che può condurci alla libertà oppure tenerci legati in una schiavitù ancora maggiore. Ahimsa è un atteggiamento inoffensivo (come pure il suo corollario, un sentimento di benevolenza universale). Non potremmo comunque, in nessun caso, uccidere qualcuno, poiché l'anima è immortale. Ciò che però possiamo fare, augurando il male a un altro essere umano, è sviluppare in noi stessi una coscienza di morte che ci tiene prigionieri nell'oscurità. Uccidendo un'altra persona, faremmo assai più male a noi stessi di quanto potremmo farne a lei.

Il principio di ahimsa necessita di una comprensione sottile, non solo superficiale. Se ferisci qualcuno anche nella maniera più lieve – se, ad esempio, uccidi il suo entusiasmo (il che vuol dire, in un certo senso, la vita che è in lui), se lo deridi o lo tratti in modo irriverente – ogni volta gli arrecherai danno e perciò danneggerai anche te stesso. La perfetta pratica di ahimsa, quindi, è davvero rara. Sebbene siano pochi coloro che ucciderebbero realmente i propri simili, è facile invece trovare persone che si sferzano a vicenda con parole cattive e occhiate sprezzanti. Patanjali ci offre la misura per valutare se abbiamo sviluppato alla perfezione la nostra pratica di ahimsa: quando avremo raggiunto tale perfezione – dice – perfino le bestie selvagge e i criminali

feroci diventeranno docili e inoffensivi in nostra presenza. Ci furono molte occasioni nella vita del mio Guru, Paramhansa Yogananda, in cui questa promessa trovò attuazione.

Nella giungla vicino a Ranchi, dove si era recato un giorno con un gruppo di studenti e insegnanti della sua scuola, egli impedì a una tigre di attaccare i loro buoi, ponendosi tra di essi e la belva e guardandola con amore. In diverse occasioni, in America, convertì criminali incalliti con un semplice sguardo.

Quando mediti, inizia inviando onde d'amore a tutta l'umanità. Se c'è qualcuno in particolare con cui hai avuto una divergenza, mandagli il tuo amore. Finché non svilupperai questo atteggiamento, non sarai in grado di meditare profondamente. Gli antagonismi del subconscio creeranno dentro di te una tensione fisica, e un senso di egoistico allontanamento dalla grande corrente della vita nella quale la meditazione dovrebbe aiutarti ad immergerti.

Per quanto riguarda le posizioni yoga, un atteggiamento di non-offesa significa non fare violenza neppure al proprio corpo. Come ho detto in precedenza, bisognerebbe assumere le posizioni in modo rilassato, senza forzare il corpo. Rendi la pratica delle asana un processo di auto-esplorazione, piuttosto che di severa punizione.

§

Tratto da Risvegliarsi nella Supercoscienza – Cap. 5, di Swami Kriyananda

I divieti (“ciò che non si fa”) sono elencati per primi. I buchi devono essere tappati, prima che il secchio possa essere riempito. Queste cinque attitudini sono raggruppate sotto il titolo di yama (controllo). Può sembrare strano che questi principi siano definiti in modo negativo. La ragione è che essi si manifestano come virtù quando vengono rimosse le loro qualità opposte o negative. Ogni regola di yama, quindi, ha lo scopo di consentire alle virtù innate di fiorire. Parlando in modo figurato, ogni yama rimuove la sporcizia che copre l'oro vero del nostro essere. Ciò che rimane dopo che è stata rimossa una tendenza negativa è la realtà dell'anima.

La prima regola di yama fu resa popolare dal Mahatma Gandhi. È ahimsa (non-violenza). La ragione per cui viene espressa nella forma negativa (avrebbe infatti potuto essere tradotta come benevolenza) è che quando una persona riesce a bandire dal suo cuore l'impulso di attaccare gli altri o di nuocere loro in qualunque altro modo (compreso quello di cercare il beneficio personale a loro spese), la benevolenza si manifesta come una qualità naturale del cuore.

Il desiderio di nuocere in qualunque modo a un altro essere umano – o anche di danneggiare l'ambiente, che è pure, a vari livelli, vivo e cosciente – ci aliena dalla nostra realtà dell'anima e afferma l'illusione dell'ego.

Tutto ciò che separa la nostra coscienza dall'immensità della vita equivale a negare quell'unità che dovremmo cercare nella meditazione.

La cosa importante in ognuno degli atteggiamenti di yama e niyama non è ciò che facciamo esteriormente, ma le attitudini interiori del cuore. Per esempio, in questo mondo di relatività non è possibile vivere senza ferire nessuno; si fa qualche danno, inevitabilmente, semplicemente vivendo. Con ogni inspirazione uccidiamo moltitudini di germi; con ogni gita in macchina causiamo inavvertitamente la morte di numerosi insetti; se usciamo all'aperto possiamo difficilmente evitare di schiacciare qualche formica. La Natura stessa decreta la sopravvivenza di una forma di vita attraverso la morte di un'altra. Anche i vegetali che mangiamo sono esseri viventi. Fa parte della natura di una tigre uccidere: può il suo metodo di sopravvivenza, dunque, essere considerato una colpa? Un delitto è un peccato per gli esseri umani per la semplice ragione che, al nostro livello di evoluzione, ci degrada portandoci a uccidere un altro essere umano. Un delitto è l'opposto di un'affermazione di vita: è un'affermazione di morte. D'altronde va anche detto che, in una prospettiva più ampia, la morte alla fine raggiunge ognuno di noi. Non può essere, dunque, di per sé un male.

Ci sono situazioni, dice la Bhagavad Gita, in cui bisogna infliggere un danno minore per evitarne uno maggiore e in cui indietreggiare davanti a un tale dovere è esso stesso un atto di violenza. Così, talvolta è necessario combattere, per esempio in una guerra difensiva. Inoltre, secondo la legge karmica, specie più altamente evolute dovrebbero essere protette da specie meno evolute, anche se la protezione implica uccidere. Nel caso di una guerra giusta, non si tratta di richiedere a una specie più bassa di difendere una specie più alta, ma di difendere uno scopo più alto da motivi più bassi: la salvezza dell'innocente, per esempio, da un aggressore che vuole annientarlo.

In ogni caso, la regola essenziale di ahimsa, che la protegge dalle incertezze della relatività, è che il ricercatore spirituale mantenga sempre un atteggiamento non-violento.

Quando non desideriamo danneggiare alcuna creatura vivente, anche se diventa necessario ucciderla, ci accorgiamo che sgorga in noi una coscienza di rilassata accettazione degli altri e della vita, indipendentemente da come noi stessi veniamo trattati. Così, nella benevolenza cosciente che deriva dall'accettazione, ci accorgiamo che anche gli altri reagiscono in modo simile nei nostri confronti. Quando perfezioniamo la qualità della non-violenza, ogni ostilità cessa in nostra presenza.

Ai fini della meditazione, la non-violenza ha un ulteriore scopo. Il desiderio di recare danno crea in noi stessi una tensione interiore, che contrasta con la pace che cerchiamo di sviluppare nella meditazione.

§

Tratto da Commento alla Bhagavad Gita, di Paramhansa Yogananda - (2:32)

«O figlio di Pritha, beati e fortunati sono gli Kshatriaya (guerrieri) chiamati a combattere in una giusta battaglia che viene senza averla provocata, e che apre le porte del cielo».

Versione Poetica

O figlio titubante di Pritha, i guerrieri come te devono sentirsi ispirati quando la divina opportunità di combattere per una causa sublime bussava alle porte delle loro vite. Poiché tutti quelli che risponderanno alla chiamata celeste di una giusta battaglia senza mire aggressive, sicuramente vedranno in essa la porta segreta alla felicità divina.

Interpretazione Spirituale

Nella stanza precedente è stato detto che ci sono due tipi di guerrieri: primo, il guerriero pronto a lanciarsi su una giusta guerra per la protezione della sua famiglia e del suo paese. Secondo, il guerriero spirituale sempre pronto a proteggere il regno della pace e dell'autocontrollo dall'invasione delle ostili tentazioni che s'insinuano attraverso i sentieri segreti dei sensi. La Gita dice che nessun guerriero deve tentennare perché mette in pericolo la propria vita o quella dei nemici che sarà costretto a uccidere, soprattutto quando è impegnato a proteggere donne e bambini innocenti da un nemico sanguinario. La Gita ammonisce contro la pratica di usare le dottrine metafisiche della non-violenza, e insegnamenti simili, come scusa per tollerare l'uccisione spietata di innocenti da parte di armate che depredano senza scrupoli.

I metodi di Gandhi

La dottrina della non-violenza insegnata dal Mahatma Gandhi e da Leone Tolstoy consiste nell'opporci ai malfattori con una resistenza mentale che può anche portare alla distruzione di sé per mano dei militari amanti della guerra. Una persona non-violenta deve opporsi ai malfattori non con la forza fisica, ma con la forza spirituale. Non-violenza significa resistenza passiva fatta con amore, forza spirituale e ragione, senza l'uso attivo della forza fisica come mezzo di resistenza. La persona non-violenta sostiene che se è necessario spargere del sangue per la protezione degli innocenti, allora si sparga per primo il proprio sangue. Cioè, se una persona s'opponesse spiritualmente ai misfatti dei suoi nemici fino al punto di provocare la propria morte per mano degli stessi nemici infuriati, in ultima analisi si sarà sparso meno sangue nel mondo. La persona non-violenta insegna che se è necessario spargere del sangue per una giusta battaglia, sia egli il primo a offrire il proprio sangue.

Molti seguaci di Gandhi si sono martirizzati seguendo la dottrina della non-violenza. Quando alcuni seguaci disarmati di Gandhi s'opposero alla promulgazione di una legge che consideravano ingiusta, furono attaccati e percossi dai loro nemici politici. Molti dei seguaci di Gandhi colpiti e percossi crudelmente, s'alzavano di nuovo invitando i loro nemici a colpirli ancora, indicando le loro teste e gli arti fracassati. Dei testimoni hanno detto che questa manifestazione d'enorme coraggio da parte dei seguaci del Mahatma Gandhi ha spinto molti nemici politici a gettare le armi e a scappare, perché si vergognavano di colpire persone coraggiose che lottavano solo con la forza spirituale e non temevano d'essere ferite o uccise mentre praticavano le loro convinzioni.

Il Sacrificio di Sé

La dottrina della non-violenza sostiene che il sacrificio di sé dovrebbe insegnare ai nemici a rompere le loro spade con il risveglio della coscienza e l'impulso interiore al pentimento. Che si possa ottenere l'indipendenza del proprio Paese lasciando perire i migliori compatrioti che s'oppongono indifesi ad eserciti armati, è cosa che deve essere ancora propriamente e completamente sperimentata. Tuttavia bisogna ricordare che la resistenza al male con mezzi buoni, e non con mezzi cattivi, deve essere il metodo ideale per sradicare la piaga della guerra che ha colpito le nazioni della terra lungo il corso della storia.

Se uno brandisce la spada contro il nemico lo spinge a usare un'arma superiore per difendersi. La guerra genera guerra. La guerra può essere eliminata vivendo la dottrina della pace nella vita della nazione. Le guerre d'aggressione devono essere considerate fuorilegge. Le guerre difensive sono ragionevoli, ma riuscire a conquistare i conquistatori con metodi non-violenti è cosa più grande. Gesù avrebbe potuto farsi dare dodici legioni di angeli armati elettricamente per distruggere i suoi nemici, ma egli li conquistò per sempre col suo amore, dicendo: «Padre, perdona loro, perché non sanno quello che fanno».

Gesù non-violento, permettendo che si spargesse il suo sangue e si uccidesse il suo corpo, si rese immortale agli occhi di Dio e degli uomini ottenendo la vittoria sulle debolezze della carne. Gesù fece l'esperienza temporanea della morte solo per sperimentare poco dopo l'immortalità. La nazione che potrà mantenere la propria indipendenza con mezzi pacifici sarà un grandissimo esempio per le nazioni armate e guerreggianti della terra.

Non s'incoraggia la codardia

Il Mahatma Gandhi, l'apostolo della non-violenza, sostiene tuttavia che è meglio opporsi con la forza fisica piuttosto che diventare codardi. Se un uomo e la sua famiglia fossero attaccati da un criminale che li punta con la pistola, e mosso internamente dalla paura e senza difendere la propria famiglia indifesa l'uomo dicesse: «Bandito, ti perdono, qualsiasi cosa tu possa fare», e quindi scappasse, questo non sarebbe considerato un atto di non-violenza ma di codardia. Secondo Gandhi, per un uomo in queste circostanze sarebbe stato meglio fare ricorso anche alla violenza fisica, piuttosto che mascherare il suo atto di codardia sotto la guisa della non-violenza.

Restituire uno schiaffo con uno schiaffo è facile, ma resistere a uno schiaffo con amore è più difficile. La Bhagavad Gita che ogni guerriero che usa la forza fisica o spirituale per difendere una giusta causa riceve un appagamento divino nella sua anima, anche se muore nel tentativo.

Secondo la legge del karma un uomo che muore coraggiosamente sul campo di battaglia con la coscienza a posto, dopo la morte ottiene uno stato beato oppure rinasce da valoroso in una nobile famiglia.

Guerriero Spirituale

Quando un guerriero spirituale si trova in uno scenario di guerra psicologica in cui la sua pace e il suo autocontrollo sono invasi dalle preoccupazioni e dalle tentazioni dei sensi, egli non deve titubare né farsi turbare, ma deve vedere nella battaglia interiore l'opportunità di conquistare l'irrequietezza e le tentazioni e stabilire dentro di sé il cielo della pace duratura. Vedendosi continuamente invaso da battaglioni di tentazioni, uno studente di metafisica solitamente si scoraggia e pensa che le sue prove morali e spirituali siano più forti della capacità di resistenza spirituale, e siano quindi intese a schiacciarlo. La Gita dice a ogni aspirante spirituale di bandire questi pensieri di debolezza, che insorgono naturalmente nel corso di una dura prova psicologica. Al contrario, il novizio spirituale deve vedere nella guerra psicologica la possibilità e l'opportunità di conquistare il male col potere crescente del bene, di conquistare l'agitazione col potere crescente della concentrazione, e di conquistare la tentazione dei sensi accrescendo la gioia della meditazione.

Ogni devoto che cerca di vincere le sue battaglie psicologiche e le prove dell'illusione col comando cristico del suo autocontrollo, vedrà che nella sua vita si stabilirà gradualmente lo stato permanente della pace divina. Secondo la legge di causa ed effetto ogni devoto che può ritenere gli effetti che seguono la meditazione, e mantenere la sua pace fino al termine di questa vita, malgrado tutte le prove, prolungherà la sua felicità in questa vita nella felicità immortale che s'estende oltre i portali della morte, nell'eternità.

§

Da Affermazioni per l'autoguarigione - Non-violenza, di Swami Kriyananda

La non-violenza è una regola fondamentale della vita spirituale. Indica principalmente un atteggiamento della mente. Esteriormente, non si può evitare del tutto di fare del male, ad esempio, agli insetti che volano mentre guidiamo la macchina. Il male che facciamo desiderando nuocere agli altri, però, danneggia non solo loro, ma ancor più noi stessi. Spiritualmente, il desiderio di nuocere agli altri ci separa dall'armonia e dall'unità della vita.

La non-violenza, invece, abbraccia quell'unità e ne viene sostenuta. La non-violenza è una potente arma per la vittoria, poiché ci assicura il sostegno dello stesso universo, mentre il fare del male fomenta un'interminabile opposizione.

Affermazione

Lascio cadere una pioggia di benedizioni per tutti, affinché l'amore nutra quei cuori che, prima d'ora, hanno conosciuto solo l'odio.

Preghiera

Madre Divina, quando gli altri cercano di ferirmi, dammi la saggezza per comprendere che la vittoria si trova nel benedirli, non nella vendetta. Se risponderò con rabbia, la perdita sarà mia, anche se mia è la vittoria esteriore, poiché sarò stato ferito interiormente. Se però invierò benedizioni in cambio dei loro colpi, resterò per sempre al sicuro, fra le inespugnabili mura della mia pace interiore.

Tratto da L'etica dello yoga per il successo materiale - Lezione 9, di Swami Kriyananda

Il primo yama è ahimsa, o “non-violenza”. Anni fa una mia studentessa conobbe un giovane che proveniva da una delle zone più losche di New York City. Egli le disse che gli piaceva molto la sensazione di potere che gli veniva dal tenere in tasca una pistola carica; gli piaceva il pensiero che avrebbe potuto sparare a chiunque avesse osato minacciarlo. Queste persone, in genere, non vivono a lungo. Sono sicuro che la tua natura, essendo uno studente di principi elevati, non ospita un simile potenziale di violenza, ma nel tuo desiderio di riuscita potresti comunque essere disposto (anche se spero proprio di no) ad approfittare degli altri per il tuo vantaggio personale.

Tutti cercano una qualche forma di potere. Il potere è un attributo dell'anima; tuttavia, molte persone cercano erroneamente il potere basato sull'ego. I loro sogni di importanza personale sono come bolle di sapone: colorati, più grandi della sostanza che contengono, ma vuoti ed evanescenti. Il gioco dell'individualismo, così amato e stuzzicante, è attraente per l'ego ed è anche divertente per un po', ma alla fine porta ad avere un cuore vuoto. Il vero potere non giunge mettendosi in competizione con gli altri, ma guadagnandosi il loro sostegno. Se un individuo danneggia gli altri, anche mentalmente, si mette in contrasto con loro e di conseguenza si contrae, ripiegandosi su se stesso.

Patanjali afferma che le persone che hanno raggiunto un comportamento perfettamente non-violento – avendo superato il desiderio immaturo dell'ego di imporre la propria volontà agli altri senza alcuno scrupolo, con l'astuzia o mettendosi in competizione con loro – manifestano un tale potere di pace che persino gli animali selvatici diventano docili in loro presenza.

A sostegno di questa affermazione, voglio raccontare un episodio in cui Paramhansa Yogananda si trovò davanti una tigre, nella giungla del Bihar. Era notte fonda e la tigre si stava avvicinando per uccidere una mucca; la porta della stalla in cui si trovava l'animale era stata lasciata aperta da un carrettiere distratto. Il mattino seguente, la mucca avrebbe dovuto tirare il carro con il quale il Maestro e alcuni suoi studenti avrebbero lasciato quel luogo. Il Maestro avanzò nell'oscurità per chiudere la porta della stalla. La tigre continuò ad avvicinarsi, ma il Maestro la guardò con amore, vedendo io stesso in quella forma. L'amore che egli emanava era così magnetico che la tigre, invece di assalirlo, si sdraiò sulla schiena lasciando che il Maestro la accarezzasse. Poi si alzò e si allontanò pigramente verso la giungla.

Il vero potere ci procura il sostegno degli altri, così come quello del nostro Sé più elevato. Il potere egoico, invece, è illusorio come l'eco che risuona in una vallata. Un ego forte genera una sensazione di crescente isolamento da ciò che gli appare come un mondo indifferente e ostile.

Storie su Ahimsa

Tratto da Autobiografia di uno Yogi, di Paramhansa Yogananda (edizione 1946)

Le istruttive zanzare servirono a impartirmi un altro insegnamento che presto ricevetti all'ashram. Era la dolce ora dell'imbrunire. Quasi al buio, il mio Guru stava interpretando in modo incomparabile gli antichi testi. Io sedevo ai suoi piedi in pace perfetta. Un'insolente zanzara turbò l'idillio mettendosi in gara per accaparrarsi la mia attenzione. Mentre essa inseriva nella mia coscia il suo 'ago ipodermico' velenoso, automaticamente alzai una mano vendicatrice.

– Sospendi l'esecuzione! – Opportunamente mi era tornato alla memoria l'aforisma di Patanjali sull'ahimsa (non violenza).

“Perché non hai compiuto l'opera?”

“Maestro! Sostenete il diritto di togliere la vita?”

“No; ma mentalmente tu avevi già inferto il colpo mortale”.

“Non capisco”.

“L'intendimento di Patanjali era quello di annullare il desiderio di uccidere”. Sri Yukteswar aveva seguito il mio processo mentale come su un libro aperto. “Questo mondo è male organizzato per una pratica letterale dell'ahimsa. L'uomo può essere obbligato a sterminare delle creature nocive; non è però ugualmente forzato a sentire collera o animosità contro di esse. Ogni forma di vita ha eguale diritto a respirare l'aria di maya. Il santo cui è rivelato il segreto della creazione sarà in armonia con tutte le innumerevoli e sconcertanti espressioni della natura. Tutti gli uomini possono comprendere questa verità, annullando l'impulso interiore alla distruzione”.

“Guruji, dovremmo offrirvi in sacrificio piuttosto che uccidere una bestia feroce?”

“No, il corpo dell'uomo è prezioso. Possiede il più alto valore evolutivo grazie al suo particolare cervello e centri spinali. Questi permettono al discepolo avanzato di afferrare ed esprimere pienamente gli aspetti più sublimi della divinità. Nessuna forma inferiore è così attrezzata. È vero che si contrae il debito di un peccato minore se si è obbligato a uccidere un animale o una qualsiasi cosa vivente; ma i Veda insegnano che l'inutile perdita di un corpo umano è un grave peccato contro la legge del karma”.

Secondo Yama: Satya/Non mentire

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 4, Swami Kriyananda

Anche il non-mentire dovrebbe essere inteso in senso sottile. Alcuni sedicenti moralisti sono in realtà così superficiali da consigliare la sincerità solo perché è difficile ricordare tutte le bugie che si raccontano, finendo inevitabilmente per fare un passo falso. Beh, meglio questa giustificazione che nessuna! Il vero valore della sincerità, tuttavia, è considerevolmente più profondo.

La sincerità è un atteggiamento indispensabile se si vogliono superare le proprie errate convinzioni sulla vita. Il sentiero verso Dio non è altro che la liberazione dalle nostre illusioni. Lo scienziato che investiga profondamente la natura delle cose, rifiutandosi di permettere ai pregiudizi personali di influenzare la sua analisi, in un certo senso sta praticando la sincerità. La persona che esamina senza pregiudizi le proprie simpatie e antipatie sta anch'essa praticando la verità, e in una forma ancora più vitale, poiché la profonda analisi della natura della realtà richiede una visione chiara e limpida da parte dell'uomo.

La persona non sincera vorrebbe sempre che il mondo, o le circostanze più intime della propria vita, fossero diverse da come sono. «Se solo non stesse piovendo! Se solo la smettesse di parlare! Se solo non fosse così stupida!». Anche se è vero che le circostanze possono sempre essere migliorate, il primo passo verso quel miglioramento è riconoscere, e accettare, lo stato attuale delle cose. Possiamo solo lavorare con ciò che è.

Ci sono verità più e meno elevate. Dare dello stupido a qualcuno non è una verità elevata, anche nel caso in cui quella persona fosse veramente un idiota. L'anima dentro di noi è sempre saggia, sempre perfetta. Essere sinceri, quindi, non significa necessariamente attenersi ai fatti in modo letterale; può essere un bene dire a qualcuno un po' ottuso che è intelligente, se con questa affermazione cerchiamo di risvegliare la sua intelligenza potenziale. La verità è sempre benefica; le affermazioni dannose, anche se basate su fatti ovvi – ma superficiali e temporanei – non sono sincere in un profondo senso spirituale.

Un atteggiamento veritiero significa cercare sempre di vedere le cose come sono, accettando di poter sbagliare perfino nelle opinioni che ci stanno più a cuore e rifiutando le simpatie e antipatie che potrebbero pregiudicare la percezione della realtà così com'è. Sincerità significa cercare sempre la Luce Divina che risplende nell'universale oscurità, vedere Dio in tutti e in tutto, e affermare la bontà perfino di fronte al male, ma sempre da un centro di assoluta onestà, mai come un semplice desiderio dettato dall'illusione.

Quando ci sintonizziamo con la natura, ci sintonizziamo con il potere dell'universo; la nostra forza diventa allora illimitata. Quando ci sintonizziamo con il Divino dietro a tutti i fenomeni naturali universali, ci rendiamo canali affinché Egli possa fluire in tutto il Suo splendore nei più oscuri passaggi e nei più nascosti recessi di questo mondo relativo.

Patanjali ci ha fornito un metro per valutare se abbiamo raggiunto la perfezione in questa virtù. Ha affermato che la persona saldamente ancorata nel principio della verità svilupperà il potere di ottenere i frutti dell'azione senza neppure agire. Il solo suo pensiero, la sola sua parola, costringeranno l'universo a obbedirle. Ciò che è relativo dovrà adattarsi alla sua volontà, poiché una persona simile è in sintonia con una realtà più profonda. Un santo può guarire gli altri semplicemente dicendo loro con profonda concentrazione: «Guarisci!».

Nella meditazione, un atteggiamento di perfetta sincerità è essenziale per proteggersi dalle allucinazioni, come pure dall'attaccamento alle illusioni più comuni dell'umanità. Per superare l'ipnosi delle limitazioni umane, osservalo spassionatamente durante la meditazione. Chiediti: «Sono veramente io, questo? Chi sono io, in realtà?!». Quanto più a fondo esplorerai la questione della tua identità, tanto più chiaramente vedrai te stesso come l'anima eternamente libera, spogliata di ogni illusione egoistica.

Tratto da Risvegliarsi nella Supercoscienza – Cap. 5, Swami Kriyananda

Il secondo yama: la sincerità

Un altro principio di “ciò che non si fa” è “evitare la falsità”. Perché, ancora una volta, questo insegnamento è definito in forma negativa? Non sarebbe più semplice dire: «Sii sincero»? La spiegazione è che la nostra tendenza naturale è di essere sinceri, una volta che abbiamo superato il desiderio di distorcere la verità.

Anche questa qualità può essere applicata in modo sottile e in modo più grossolano. Dato che fatto e verità non sono sempre sinonimi, un'affermazione può essere reale senza avere alcuna relazione con le verità più alte. Una persona che si trova in ospedale, per esempio, può davvero apparire tanto malata quanto si sente di esserlo, ma se tu le dici: «Hai un aspetto terribile!», la tua affermazione potrebbe peggiorare la sua condizione. Se, invece, visualizzandola in buona salute, dichiarai con profonda convinzione: «Hai un bell'aspetto!», le tue parole potranno rinvigorirla o persino guarirla.

Ecco una linea-guida per evitare la falsità: tieni a mente che la verità è sempre benefica, mentre l'affermazione di un fatto può essere sia benefica che dannosa. Se c'è la probabilità che un'affermazione arrechi danno, non deve essere considerata una verità nel più alto senso del termine. Se non puoi parlare sinceramente senza il rischio di ferire qualcuno, la migliore alternativa è tacere. (Questa può essere una ragione per cui alcuni asceti in India praticano perpetuamente mauna, il silenzio!)

Evitare la falsità è una pratica importante anche per la meditazione. La mente, infatti, influenzata dalle tendenze che scaturiscono dal subconscio, è facilmente incline a essere disonesta con se stessa. Le allucinazioni sono un ostacolo che può essere incontrato nella meditazione. Non sono solo visive, ma possono anche assumere altre forme illusorie, come

quella di una “guida intuitiva”. Dato che vengono dal subconscio, il loro effetto è di portare la mente verso il basso, lontano dalla supercoscienza.

Il mondo passivamente gradevole del subconscio esercita una certa attrattiva. È facile rimanere intrappolati in esso, invece di sollevarsi sul battito d’ali della forza di volontà nelle sublimi regioni dell’estasi. La letteratura mistica di tutte le religioni contiene ammonimenti contro gli inganni del subconscio.

Come si fa a sapere se ci si trova in uno stato di allucinazione? Verificando l’esperienza alla “fredda luce del giorno”. Le vere esperienze della supercoscienza, infatti, sono accompagnate da un’intensa consapevolezza interiore. Producono inoltre risultati benefici e duraturi. Dato che anche un’emozione può essere intensa, è importante aggiungere che l’intensità che accompagna le esperienze supercoscienti sarà anche calma.

Non c’è niente di confuso o vago nelle esperienze supercoscienti. Se si vedrà una luce nella supercoscienza, sarà una luce limpida, non offuscata o indistinta. Ogni ispirazione produce chiarezza mentale, non vaghezza e confusione. Là dove prima mancava la chiarezza, l’esperienza porta una limpida intuizione e comprensione. Spesso, quella chiarezza riceverà conferma dall’esterno.

La perfezione nell’evitare la falsità sviluppa il potere mentale al punto che è sufficiente una parola per determinare il corso di avvenimenti oggettivi: basta semplicemente dichiarare una cosa perché essa diventi reale.

A questo punto, è estremamente importante che ogni nostra affermazione sia positiva e gentile, almeno nell’intenzione (non c’è infatti alcun modo per determinare il modo in cui gli altri reagiranno). I pensieri negativi e cattivi hanno il potere di danneggiare.

§

Tratto da L’essenza della Bhagavad Gita - (16,1), Swami Kriyananda

Rettitudine significa essere completamente onesti e veritieri in tutto ciò che si fa. Qualunque “scorciatoia” cercherai in questo ambito non farà altro che indebolire la tua capacità di realizzare le cose, nonché di perseverare fino al successo finale in qualunque impresa meritevole. Sia l’onestà sia la sincerità legano le briglie del proprio potere al potere infinitamente più grande dell’universo. Questo significa – per usare una similitudine che ci ha aiutati in precedenza – trasformare quella realtà più vasta in un qualcosa di simile alla cassa di risonanza di uno strumento musicale, e potenziare i propri sforzi facendoli “risuonare” con le vibrazioni dell’Infinito.

La sincerità potrebbe essere inclusa nella voce “rettitudine”. Possiede, tuttavia, l’ulteriore connotazione di non desiderare che la realtà sia diversa da ciò che è. Sii sincero con te stesso. Non cercare di fingere, neppure con te stesso, che le tue motivazioni siano state forse migliori di

ciò che erano realmente. Solo quando affrontiamo la realtà così come è possiamo cominciare a trasformarla in ciò che dovrebbe essere. Se abbiamo parlato con asprezza, ad esempio, possiamo diventare più gentili nel nostro modo di esprimerci solo dopo aver ammesso con franchezza il fatto che in alcune occasioni abbiamo davvero parlato aspramente.

§

Tratto da L'etica dello yoga per il successo materiale - Lezione 9, Swami Kriyananda

Il secondo yama è “non-mentire”. Non mentire significa più di “non dire bugie”. Significa anche non desiderare inutilmente che le cose siano diverse da come sono. Se vuoi veramente migliorare una situazione, agisci su tutti i fronti, non startene impalato torcendoti le mani! Agisci nel contesto di ciò che esiste, non di ciò che vorresti che esistesse. Affronta i fatti senza paura e con onestà.

L'equivalente positivo del non-mentire, naturalmente, è la sincerità. Patanjali formula il concetto in negativo perché ciò che ostacola la sincerità è la tendenza dell'uomo ad alterare la verità. Patanjali afferma che questa qualità, quando viene perfezionata, consente di materializzare le proprie parole e di raccogliere i frutti di una certa azione senza che sia necessario compierla. Nelle questioni materiali, la sincerità offre un duplice vantaggio. Per prima cosa, essa ha il potere di convincere, poiché le persone sincere irradiano una integrità totale. In secondo luogo, tutto ciò che tali persone dicono con volontà concentrata può essere materializzato, semplicemente perché l'hanno detto.

Chi, dopo aver sviluppato questo potere, ne abusa, lo perde di nuovo. Nella Bhagavad Gita, Krishna descrive coloro che seguono il sentiero verso l'alto o verso il basso. A volte si incontrano persone che sanno mentire in modo molto convincente. Hanno sviluppato l'abilità di convincere in altre vite, ma la perderanno nuovamente se mentono in questa vita. Nessuna siddhi, o potere spirituale, così come nessuna abilità umana, è permanente fino a che non si raggiunge la liberazione spirituale. Così, anche se hai il carisma per convincere gli altri a credere a una qualche falsità, alla fine essi ti “smaschereranno” e ti disprezzeranno ancora di più, perché un tempo ti ammiravano. Impegnati quindi seriamente a essere sempre sincero.

Terzo Yama: Asteya/Non rubare/Non avarizia

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 4, Swami Kriyananda

Non-rubare significa ben di più che non impadronirsi semplicemente delle cose altrui. Significa anche non desiderarle avidamente. Significa non desiderare nulla che non sia tuo di diritto. In realtà, significa non desiderare neppure ciò che è veramente tuo di diritto, poiché comprendi che tutto ciò che è tuo arriverà sicuramente, e che la tua felicità non è condizionata dal riceverlo o meno. Il desiderio ci fa sempre cercare l'appagamento nel futuro, impedendoci di capire che la perfezione è già nostra. Devi solo comprendere sempre più profondamente la tua unità, già esistente, con tutta la Vita. Perché credere di aver bisogno di qualcosa dall'universo, quando in realtà tu sei l'universo? Il desiderio per le cose altrui è come una fune che tiene legato al suolo il pallone della coscienza, impedendogli di salire verso i cieli liberi della beatitudine spirituale.

Quando mescoliamo un mazzo di carte, la sequenza può variare quasi all'infinito, ma il numero delle carte rimane immutato. Anche se ci sono più assi in una parte del mazzo, questo non significa che il loro numero complessivo sia aumentato. Allo stesso modo, sottrarre qualcosa a qualcuno per averlo per noi significa solamente rimescolare il rapporto tra le cose. Non ci sarà nessun guadagno complessivo, e quindi nessun guadagno per il nostro vero sé. Dare importanza al proprio ego a spese di quello degli altri significa rafforzare un'illusione. L'ego è l'ostacolo supremo che ci impedisce di vedere l'unità della vita che abbraccia ogni cosa.

Il furto o il desiderio per le cose altrui non si limitano agli oggetti materiali. Ci sono molti che, come disse Sri Yukteswar, «Tagliano la testa agli altri pur di sembrare più alti». Parlare in modo scortese a un altro essere umano – o anche di un altro essere umano – significa attribuirsi l'esclusiva della virtù. Essa è il risultato della sintonia con l'ordine naturale delle cose; non possiamo attribuirci una speciale virtù, o cercare di escluderne gli altri, senza indebolire la nostra sintonia con la totalità della vita, riducendo in tal modo la nostra stessa virtù.

Come metro per valutare il nostro progresso nello sviluppo di questa qualità, Patanjali afferma che quando il non-rubare diventa fermamente radicato nella coscienza, la ricchezza giunge sempre al momento del bisogno. Quando riconosciamo che l'universo stesso ci appartiene e smettiamo di tagliarci fuori dal resto della vita, pretendendo egoisticamente la nostra “fetta”, scopriamo di essere sostenuti, e non più ignorati, dalla legge universale.

Nella meditazione, anche il più piccolo desiderio attirerà la mente fuori da se stessa. Se vogliamo che la meditazione ci conduca all'illuminazione, dobbiamo ricondurre all'interno e verso l'alto, cioè verso il cervello e il punto tra le sopracciglia, l'energia che si riversa dal cuore verso l'esterno. Finché non saremo in grado di placare i desideri del cuore, la perfetta meditazione non sarà possibile. Cerca quindi, all'inizio della meditazione, di affermare mentalmente la tua completezza in te stesso e uno stato di pace assoluta.

Anche nella pratica delle posizioni yoga, cerca di mantenere la consapevolezza che tutta l'energia dell'universo è già ai tuoi ordini. Apriti mentalmente al suo flusso e dirigila nel corpo tramite la volontà. Irradiala anche all'esterno, inviando armonia e benedizioni a tutti, perché non è sufficiente smettere di prendere dall'oceano della vita: se si osservano alla perfezione i divieti di yama, questi determineranno anche una liberazione positiva della nostra energia. La natura dell'anima è di espandersi verso l'esterno all'infinito; l'errore più grande di un atteggiamento incentrato sul prendere, quindi, è che esso fa contrarre la coscienza su se stessa.

§

Tratto da Risvegliarsi nella Supercoscienza – Cap. 5, Swami Kriyananda

Il terzo yama: la non-avarizia

Un altro yama è la “non-avarizia”. Avarizia, intesa come desiderio di profitto mondano (di solito denaro, o qualcosa che ha a che fare con un valore monetario), non è veramente la parola giusta. Lo yama della non-avarizia implica qualcosa di molto più profondo.

Quello cui il ricercatore spirituale deve rinunciare è il desiderio di qualunque cosa egli non abbia acquisito con i propri meriti. L'implicazione è che se egli lo merita, non deve aver paura di non riuscire ad attrarlo. Anche se deve lavorare duramente per fare ciò, dovrebbe rimanere rilassato rispetto all'esito, lasciando interamente il risultato nelle mani di Dio. «Quel che arriva spontaneamente, lascialo arrivare» è il motto. È una ricetta per mantenere la pace mentale anche durante un'intensa attività.

Le cose non si ottengono spesso senza sforzo. L'attitudine della non-avarizia, dunque, non è di smettere di impegnarsi, ma, anche nel corso dell'impegno, di rinunciare all'attaccamento ai risultati.

Il segreto della pace interiore è l'assenza di desiderio. Nella meditazione, il desiderio di qualcosa di esterno porta la mente fuori dal vero Sé interiore. Qualunque desiderio che spinga la mente verso l'esterno va contro il successo nella meditazione.

Mentre mediti, quindi, dì a te stesso che non hai bisogno di niente. Sei completo in te stesso. Sei nella pace perfetta dentro di te. Dì a te stesso: «Non possiedo niente: sono libero! Non possiedo nessuno: sono libero! In me stesso sono sempre perfetto, sempre libero!».

La qualità della non-avarizia, sviluppata alla perfezione, genera un sottile magnetismo che rende capace una persona di attirare a sé le cose senza sforzo. Una persona simile non è mai preoccupata che i suoi bisogni, qualsiasi essi siano, non vengano soddisfatti. Lo saranno, infallibilmente.

§

Tratto da L'etica dello yoga per il successo materiale - Lezione 9, Swami Kriyananda

Asteya, non rubare, è il terzo yama. Chi cerca di ottenere il successo materiale rubando potrebbe finire in prigione. Questa eventualità è fin troppo ovvia per avere bisogno di una spiegazione approfondita. Dal punto di vista spirituale, rubare significa molto di più che procurarsi degli oggetti in modo illecito. Essenzialmente, quello cui si riferiva Patanjali era la non-cupidigia, cioè il non desiderare nulla che appartenga di diritto a qualcun altro.

La non-cupidigia, inoltre, ha un significato ancora più sottile. Significa non cercare di sminuire le persone ai loro stessi occhi o agli occhi degli altri, e non cercare di danneggiare la loro reputazione o il loro nome. Vuol dire rispettare tutti sinceramente, riconoscendo amorevolmente ogni loro successo come se fosse il nostro. Asteya significa non vedere nessuno come un rivale, ma considerare tutti come colleghi e amici. Inoltre, vuol dire non fare mai pettegolezzi sugli altri o sminuire i loro successi, e non cercare di attirare il merito su di sé.

Più mostrerai di apprezzare gli altri, più le persone (anche se non necessariamente le stesse) mostreranno in cambio di stimarti; più sostegno offrirai agli altri, più ti sentirai sostenuto interiormente.

Chi si attiene con fermezza alla non-cupidigia non cerca nulla che non gli spetti di diritto. Un individuo come questo sviluppa il potere di attrarre tutto ciò che gli serve nella vita. Come dice Patanjali: “A lui giungono tutti i gioielli”. In effetti, grazie a situazioni che neppure lui riesce a spiegare, si ritrova sempre al sicuro dal punto di vista finanziario.

Quarto Yama: Brahmacharya/Non sensualità

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 4, Swami Kriyananda

Brahmacharya, o non-sensualità, si basa su una realtà poco conosciuta: sebbene la pace interiore dell'uomo sia disturbata dalla tensione fisica ed emotiva, egli non può trovare l'armonia interiore semplicemente liberando quella tensione verso l'esterno, indulgendo nei sensi. Il motivo per cui molti trovano questa verità così difficile da comprendere è che l'indulgere nei sensi è solitamente accompagnato da un apparente aumento della pace interiore, come pure da una sensazione di libertà. Il libertino, di conseguenza, guarda dall'alto in basso coloro che praticano l'autocontrollo; li considera degli ingenui, che rifiutano una felicità così facile da conquistare.

Tuttavia, se esaminiamo la vita di coloro che cercano la pace e la libertà nell'appagamento dei sensi, appare presto evidente che, per quanto riescano a liberarsi dalle tensioni interiori, questi individui non diventano affatto fulgidi esempi di pace. Al contrario, sono più nervosi, lunatici e irascibili dei loro simili che si autocontrollano, e che essi considerano dei frustrati. Questo speciale tipo di libertà non è certo particolarmente invidiabile. La vera libertà dovrebbe trasmettere un senso di forza, di accresciuta consapevolezza e di benessere. La "libertà" del dissoluto, invece, ci suggerisce qualcosa di più simile a un abito che si sta un po' alla volta scucendo.

Perché questa perdita, quando invece ci si aspetta solo un guadagno? Il motivo è che non può esistere un vero senso di pace e di libertà se la liberazione dalle tensioni è accompagnata da una dispersione di energia. Non si può trovare l'appagamento in uno stato di incoscienza; la pace non è uno stato in cui si rimane morti e incapaci di entusiasmo. Uno degli errori più comuni dell'uomo è immaginare di poter raggiungere uno stato di equilibrio e armonia interiore riducendo le proprie reazioni all'universo circostante. Quando la pressione del desiderio si accumula in lui, l'unica soluzione che riesce a concepire è quella di "sfogarsi un po'". Egli gode dell'effimero senso di potere che sperimenta al momento dello sfogo. Il suo scopo principale, però, sembra essere quello di ritornare a uno stato di relativo torpore, in cui il desiderio non lo importuna più. Egli considera l'accumulo di energia interiore come un qualcosa di cui liberarsi; non può immaginare neppure lontanamente che proprio questa energia è la chiave del suo sviluppo interiore, e che la vera pace e la vera libertà richiedono una quantità maggiore, non minore, di questa energia.

Il livello di consapevolezza di una persona, infatti, dipende interamente dalla quantità e dalla direzione del suo flusso di energia interiore. Una persona veramente consapevole possiede sempre una grande energia. Se il contrario non è vero (poiché, ovviamente, un uomo dotato di grande energia non è sempre eccezionalmente consapevole), è perché questa energia deve essere diretta verso il cervello, prima di poter dar luogo a una consapevolezza più accentuata. Per essere continuamente e consapevolmente in pace, dobbiamo trovare il modo di sciogliere le tensioni

interiori senza perdere quell'energia che ci permetterà di assaporare pienamente la pace che troveremo.

Osserva come, quando sei felice, la tua energia e la tua coscienza sembrano volare in alto. Da seduto, tenderai a stare un più dritto; in piedi, ad appoggiarti maggiormente sulla parte anteriore del piede; guarderai più spesso verso l'alto e il tuo corpo ti sembrerà perfino più leggero. Di solito, in questi momenti, descrivi il tuo stato d'animo dicendo di sentirti «su, al settimo cielo». Perfino il paradiso viene solitamente immaginato come un luogo al di sopra di noi, come se rappresentasse una sorta di culmine per questo movimento verso l'alto della nostra coscienza.

Quando invece ti senti infelice, osserva il modo in cui la tua energia e la tua coscienza si dirigono verso il basso, lontano dal cervello. Le spalle e la schiena tendono a curvarsi in avanti, cammini più pesantemente sui talloni e sei portato naturalmente a guardare a terra. Le espressioni stesse che usi per descrivere il tuo stato d'animo in quei momenti suggeriscono il movimento discendente dell'energia: «Mi sento depresso, giù, pesante, a terra». Si pensa comunemente che l'inferno sia situato in qualche luogo al di sotto di noi, come se fosse una specie di stazione d'arrivo in questo viaggio discendente della coscienza umana.

Due requisiti primari per godersi pienamente la vita sono conservare la propria energia interiore e dirigerla verso l'alto, al cervello. Sono anche due requisiti fondamentali per lo sviluppo spirituale.

L'energia diretta verso l'esterno è, in un certo senso, un dispendio. Tuttavia, proprio come negli affari, certe spese sono necessarie per accrescere la propria ricchezza interiore. Le attività intraprese con spirito di gioioso servizio hanno l'effetto di metterci in sintonia con la fonte infinita di ogni potere. Quanto più agiamo consapevolmente come canali per l'energia divina, tanto più ci accorgiamo che le nostre forze interiori aumentano. Se utilizziamo la nostra energia dopo averla elevata, le attività che svolgiamo ci porteranno più – e non meno – pace, libertà e gioia. Se invece portiamo all'esterno un'energia già diretta verso il basso, ciò causerà solo dissipazione, poiché non attirerà un corrispondente afflusso di energia cosmica.

Vi è uno spreco di energie dirette verso il basso quando si indulge nei piaceri dei sensi con il solo scopo di liberarsi delle pressioni interiori, quando ci si concentra sul piacere personale piuttosto che sull'offerta di sé, o quando la meta non è la supercoscienza, ma soltanto una forma di incoscienza (anche solo una minore consapevolezza del disagio interiore prodotto dal desiderio). Tutto ciò comporta un flusso discendente di energia. Bisogna comprendere che non tutti i piaceri dei sensi significano sensualità, nel modo in cui la definisce Patanjali. Dio non ha mai desiderato che i suoi figli rifiutassero questo mondo come un qualcosa di malvagio. Ogni attività che ci ricorda Dio, incluso il puro piacere dei sensi, può aiutarci a elevare la nostra anima. Tuttavia, quando ci limitiamo a prendere dalla vita senza dare nulla in cambio, viviamo come ladri e assassini. «Nessun uomo è un'isola»: John Donne aveva ragione. Per vivere

rettamente in questo mondo dobbiamo rimanere sensibilmente consapevoli della nostra affinità con tutta la vita.

Ogni piacere dei sensi che non accresce questo senso di universale unità, ma tende piuttosto ad acuire la nostra coscienza di egoistica separazione dagli altri, può essere considerato sensuale. Nessuna esperienza fisica in questo universo relativo può essere assolutamente sensuale o non sensuale. L'importante, quando si cerca di aumentare la propria consapevolezza e armonia, è in primo luogo evitare il più possibile quelle esperienze che, in base al criterio appena esposto, sono più sensuali che spirituali. Quanto più un'esperienza è egoistica e orientata verso i sensi, tanto più affievolisce la nostra sensibilità. Al contrario, le esperienze sensoriali che non sono fortemente o grossolanamente rivolte ai sensi possono perfino, con la pratica, essere volte a proprio vantaggio spirituale.

La forma di sensualità che più naturalmente è associata a una direzione discendente dell'energia umana è il godimento sessuale. Il piacere sessuale dissiperà l'energia in proporzione diretta a quanto siamo consapevoli della nostra autoindulgenza. Dove c'è amore altruistico, ci sarà anche un certo flusso di energia verso l'alto nella spina dorsale e quindi anche un afflusso di energia divina sotto forma d'amore. In ogni caso, ci sarà comunque una perdita di energia ad altri livelli mentali e fisici. Il prolungato indulgere nel sesso, quindi, anche tra persone che si amano profondamente, a lungo andare non può che avere effetti debilitanti. Offuscando la consapevolezza, diventa dannoso perfino per l'amore stesso. Ne consegue che, anche se l'amore umano è portato naturalmente, nei primi tempi, all'espressione fisica, se una coppia imparerà a esprimersi amore in modo non fisico, quell'amore diventerà sempre più perfetto nel corso degli anni.

Anche quando l'amore è puro e altruistico, se si manifesta in modo fisico tenderà a diventare sempre più totalizzante. Se tieni un fiammifero vicino agli occhi, potrai vedere solo una piccola parte dello scenario circostante; allo stesso modo, quando ci si lascia coinvolgere eccessivamente dall'amore sessuale, i sentimenti non possono che oscurare la consapevolezza delle realtà più ampie della vita. È per questo che le Scritture dell'Induismo affermano che l'indulgere nel sesso, anche se in un modo purificato, aumenta la presa dell'egoismo sulla mente.

Nel secolo scorso si è parlato molto dei danni della repressione, ma poco o nulla degli effetti elevanti della trasmutazione. Se un individuo ribollisce di rabbia, può essere meglio che ogni tanto si sfoghi (anche se preferibilmente non con la persona con cui è arrabbiato). Lo stesso vale in campo sessuale: il desiderio, così intrinseco nella natura umana, può provocare, se represso, numerosi problemi fisici e psicologici. Quando una persona cerca invece di ridirigere consapevolmente il flusso di quell'energia verso il cervello, allora non vi è più repressione. L'energia così incanalata può conferire una straordinaria capacità di realizzazione ad ogni livello della vita. Dove c'è il consenso della volontà non c'è repressione, ma trasmutazione.

L'acqua lasciata ferma in una pozza, senza alcuna via d'uscita, può diventare stagnante, ma se la si lascia fluire rimarrà dolce e pura. Quando impariamo a dirigere la nostra energia in canali salubri, invece di lasciarla ristagnare in una pozza di desideri insoddisfatti o di sprecarla in un campo d'argilla, scopriamo che questo sforzo deliberato, lungi dal causare danni, produce effetti del tutto positivi: una maggiore gioia, una più dinamica capacità di concentrazione, un aumento della forza fisica. Non è un caso che perfino in Occidente, dove il celibato è stato svalutato e disprezzato come qualcosa di contrario alle leggi divine, molti geni creativi non si siano mai sposati o siano rimasti a lungo celibi. Viene facilmente da pensare ad alcuni esempi: Brahms, Beethoven, Newton, Kant, Nietzsche, per nominarne solo alcuni tra i tanti.

Gli insegnamenti dello yoga non vengono mai presentati come comandamenti: allo yogi viene insegnato a non sentirsi in colpa se fa uno scivolone, né a flagellarsi mentalmente se non riesce ancora a vivere secondo gli ideali che si è prefisso. Tuttavia, nel suo stesso interesse – non nell'interesse di una società indifferente – egli dovrebbe sforzarsi gradualmente di ridirigere le proprie energie verso l'alto, dalla materia allo Spirito. La crescita deve avvenire naturalmente, senza fare violenza alla propria natura. L'autocontrollo in ogni ambito, comunque, è la vera direzione di crescita. In una lezione successiva verranno insegnate delle tecniche che aiuteranno lo studente in questo sforzo eroico.

Il piacere dell'esperienza sessuale è fugace, ma la gioia che viene dal ridirigere quell'energia verso l'alto, al cervello, è infinita. Colma tutto il corpo. Perfino nel sonno e in altre attività non meditative, ogni cellula del corpo danza di gioia.

Patanjali afferma che quando la non-sensualità diventa ben radicata (sia a livello mentale che fisico), lo yogi sviluppa un grande vigore. Swami Vivekananda attribuiva i suoi prodigiosi poteri mentali all'aver osservato questi principi per tutta la vita. Qualcuno una volta gli regalò l'intera Enciclopedia Britannica; due settimane dopo, egli aveva già letto i primi tredici volumi. Un suo discepolo osservò: «Non è possibile che vi sia rimasto in mente molto di quello che avete letto!».

«Fammi una domanda su un qualsiasi argomento che puoi trovare in quei tredici volumi» lo sfidò lo swami, e rispose correttamente a ogni domanda, citando perfino date e nomi di località.

Pur ammettendo che e li fosse un genio fin dalla nascita, è comunque possibile per chiunque abbia perfettamente trasmutato l'energia sessuale ottenere straordinario vigore e chiarezza mentale.

Il principio della non-sensualità va applicato anche alla meditazione. Non si tratta solo di non soffermarsi sui piaceri dei sensi invece che sul pensiero di Dio: come disse il mio paramguru (il guru del mio guru) Swami Sri Yukteswar, molte persone rinunciano al piacere dei sensi solo per cercarlo su un piano più sottile, sotto forma di visioni e altri fenomeni spirituali. La meta del sentiero spirituale è l'unione con Dio. Tutto ciò che è al di sotto di questo non è che una sorta di auto-indulgenza, che può diventare una distrazione dalla vera ricerca, a meno che non venga nuovamente offerta con devozione al Signore Supremo.

Nella meditazione, cerca di elevare l'energia e la coscienza nella spina dorsale fino al punto tra le sopracciglia. Bisognerebbe seguire questo principio anche durante la pratica delle posizioni yoga. Cerca, per mezzo di esse, di dirigere l'energia del corpo in alto, verso il cervello. Non permetterle di disperdersi in tensioni fisiche o mentali, o in movimenti irrequieti.

Tratto da Risvegliarsi nella Supercoscienza – Cap. 5, Swami Kriyananda

L'ultimo yama, anche se posto al quarto posto negli Aforismi di Patanjali, è brahmacharya: autocontrollo o, più letteralmente, “fluire con Brahma (lo Spirito Supremo)”. Di solito, questo insegnamento si applica alla pratica dell'astinenza sessuale. Tuttavia, esso ha anche una applicazione più ampia. Brahmacharya significa infatti controllo di ogni appetito naturale, tra i quali il desiderio sessuale è il più forte, ma non il solo.

L'ideale che sta dietro questo insegnamento è di vivere identificati con lo Spirito, realizzando se stessi come l'anima che vive attraverso il corpo, e non più come l'ego centrato nella coscienza del corpo. Dovremmo vivere in modo tale da dominare i nostri appetiti, non da esserne dominati.

La raccomandazione qui non è l'astinenza assoluta, anche se una completa astinenza sessuale è perlomeno una possibilità. La cosa importante è raggiungere l'autocontrollo innanzitutto con la moderazione, dirigendo i nostri sforzi solo gradualmente verso un autocontrollo perfetto.

Per perfezionare l'autocontrollo, si insegna al ricercatore di dirigere il senso del godimento in alto, verso il cervello, anche durante il godimento stesso. Bisognerebbe cercare di sentire che il piacere dei sensi alimenta la gioia interiore alla sua sorgente, nel Sé.

Si racconta una divertente storia sullo scrittore George Bernard Shaw, il quale involontariamente chiarì questo principio. Sedeva appartato nel corso di un ricevimento, quando la padrona di casa lo raggiunse e gli chiese: «Si sta godendo la serata?». Egli rispose: «Sto godendo di me stesso: nient'altro qui mi diverte!».

Dovremmo cercare, con lo stesso spirito, di cogliere dietro ogni esperienza esterna la gioia del nostro essere.

Nella meditazione, specialmente, cerchiamo il flusso della pura gioia nella spina dorsale. È questo il vero fiume del battesimo, simboleggiato esteriormente in molte religioni come un fiume, ma sperimentato concretamente come una forte corrente nella spina dorsale profonda. È lì soltanto che si purifica la coscienza del ricercatore.

Molti santi, in varie religioni, hanno messo in luce il bisogno umano di sostituire le verità interiori con simboli esteriori. Un santo in India osservava, sorridendo: «Oh, è senza dubbio vero che ti liberi dai peccati quando ti bagni nel sacro fiume Gange. Ma essi rimangono sugli alberi lungo gli argini, e quando esci dall'acqua ti piombano tutti addosso un'altra volta!». Bagnati dunque nella pace della meditazione, e in particolare nel fiume della spina dorsale: è lì che sperimenterai il vero battesimo spirituale.

Il potere che viene attraverso il perfetto controllo di tutti i nostri appetiti naturali dà accesso a un'energia illimitata. La nostra energia, infatti, e in verità ogni creatività ed entusiasmo che possiamo esprimere, fluiscono tanto più intensamente quanto più riusciamo a collegarci con le sorgenti di vita che si trovano dentro di noi.

§

Tratto da L'Essenza della Bhagavad Gita (16:1), Swami Kriyananda

Padronanza di sé significa mantenere sempre, anche nei momenti di godimento sensoriale, la sensazione di essere centrati interiormente nel Sé. Questo non significa che non si dovrebbe godere delle cose belle, ma piuttosto che è bene comprendere come la fonte di quel godimento non si trovi in qualcosa di esterno, ma nel proprio cuore. I sadhu e altri religiosi raccomandano a volte di non permettere a se stessi di godere di nulla. È un atteggiamento molto arido. Neutralizzare le vritti o vortici di chitta, come consiglia Patanjali, non significa attutire la propria capacità di sentire, ma solo calmare i propri sentimenti e renderli perfettamente ricettivi. Non può esserci coscienza senza sentimento. In verità, il sentimento è coscienza. Il progresso spirituale dipende dall'affinare la ricettività del sentimento, il che è possibile solo quando l'intuizione è calma, e quindi pura.

Così, in qualunque esperienza sensoriale, come il godimento del cibo, del sesso o di qualunque altra cosa, non abbandonarti mai completamente a quella sensazione. Rimani in qualche modo controllato in ogni espressione del sentimento. In questo modo, l'autocontrollo si svilupperà gradualmente e con facilità, e conquisterai senza sforzo il controllo dei sensi.

§

Tratto da L'etica dello yoga per il successo materiale - Lezione 9, Swami Kriyananda

Il quarto yama è brahmacharya, o autocontrollo. Anche questa qualità si riferisce soprattutto all'atteggiamento. È uno stato della mente. L'autocontrollo esteriore, se non è controbilanciato per lo meno da un tentativo sincero di attuare un autocontrollo interiore, è di poca utilità. Per chi studia queste lezioni, il concetto di brahmacharya è utile soprattutto nella sua accezione più ampia. Il mio scopo non è quello di trasformare gli studenti di questo corso in monaci e monache, ma di aiutarle a comprendere quanto sia importante avere in mano le redini delle proprie energie. L'autocontrollo, in questo senso, si riferisce in particolare alle parole e ai pensieri. Brahmacharya, infatti, significa essenzialmente autocontrollo. Il senso è quello di controllare, non di sopprimere se stessi. Più la tua energia si irradia verso l'esterno dal tuo essere interiore, invece di muoversi irrequieta tra i sensi, più riuscirai a controllarla e a dirigerla con efficacia verso le reali necessità del momento.

Parlare troppo risucchia molte energie mentali. Questo non significa che le persone dovrebbero essere tutte taciturne! La persona "forte e silenziosa" spesso arriva a esasperare chi le sta accanto, per la sua riluttanza a comunicare persino i pensieri più semplici. All'estremo opposto, il "chiacchierone" non ottiene mai l'attenzione degli altri e perde in fretta il loro rispetto.

Cerca di essere prudente quando parli. Considera le possibili ripercussioni negative delle tue parole sui sentimenti altrui. Mostra rispetto per tutti, se vuoi essere rispettato. Maggiore sarà la tua consapevolezza in questo ambito, più facilmente riuscirai a penetrare le nebbie dell'incertezza per arrivare al cuore dei problemi.

§

Quinto Yama: Aparigrapha/Non avidità

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 4, Swami Kriyananda

La non-avidità è stata spesso tradotta come il non ricevere doni, ma io interpreto diversamente ciò che ha scritto Patanjali. Egli afferma, successivamente, che quando una persona ha perfezionato questa virtù può ricordare le sue precedenti incarnazioni. Che cosa ha a che fare il non ricevere doni con questa memoria? Patanjali non sta neppure parlando di pratiche specifiche, ma di stati di coscienza. Non-avidità, quindi, si avvicina maggiormente alla giusta traduzione. Si differenzia dalla terza regola di Patanjali del non desiderare le cose altrui, perché non desiderare le cose altrui significa non desiderare ciò che non è nostro di diritto, mentre non essere avidi significa non essere attaccati neppure a ciò che è già nostro. Se praticata alla perfezione, la non-avidità conduce a non essere attaccati neppure al proprio corpo. È con questo perfetto non-attaccamento che è possibile superare la cecità delle identificazioni temporanee e ricordare le passate identificazioni con altri corpi, luoghi ed eventi.

Lo yogi dovrebbe comprendere che tutto è Dio. L'avidità, o l'attaccamento, limitano la mente a un corpo e oscurano la verità che l'anima, nella sua essenza, è infinita ed eterna.

Paramhansa Yogananda disse una volta a un discepolo: «Hai un sapore acido in bocca, vero?».

«Come lo sapete?» chiese il discepolo, sorpreso.

«Perché» rispose il Maestro «sono nel tuo corpo tanto quanto nel mio».

La libertà dalle limitazioni fisiche non è uno stato immaginario, anche se questo sarebbe comunque preferibile a un'immaginaria schiavitù. Tuttavia, la si può raggiungere solo quando si diventa così perfettamente privi di attaccamento alle proprie limitazioni che queste non ci limitano più.

Nella meditazione, ti sarà d'aiuto liberarti mentalmente da tutte le identificazioni terrene. Taglia i lacci emotivi che ti tengono legato a ciò che possiedi. Rilassa completamente il corpo. Afferma mentalmente: «Io non sono il corpo! Sono Spirito, sempre beato, sempre libero!».

§

Tratto da Risvegliarsi nella Supercoscienza – Cap. 5, Swami Kriyananda

Un naturale corollario dello yama della “non-avarizia” è quello della “non-accettazione”. Alcune interpretazioni accreditate hanno inteso questa parola (aparigraha) nel significato di non-accettazione dei doni, dato che l’accettazione di essi potrebbe far contrarre un debito karmico. Questa interpretazione è inadeguata, tuttavia, come appare chiaro dall’esame del potere che è detto si sviluppi perfezionando questo principio. La non-accettazione, quando è portata alla perfezione, conferisce il potere di ricordare le incarnazioni passate.

Per ricordare le nostre vite passate, dobbiamo ritirare la nostra coscienza e la nostra energia dal corpo ed entrare in uno stato di supercoscienza. Solo quando l’anima non è identificata con il corpo attuale ricorda le sue precedenti identità.

La “non-accettazione” si accoppia naturalmente con la “non-avarizia”. Non-avarizia significa non-attaccamento a ciò che non è nostro; non-accettazione significa non-attaccamento a ciò che normalmente considereremmo nostro. Il punto è che niente in verità ci appartiene. Ogni cosa – il nostro corpo, le nostre azioni, i nostri stessi pensieri – appartiene al Signore.

Se nella meditazione offri te stesso così completamente a Dio da realizzare la verità che tutto Gli appartiene, raggiungerai presto dei risultati.

Questo quarto atteggiamento è in realtà elencato come quinto da Patanjali, la massima autorità in questo campo. Ho cambiato questa posizione soltanto per rendere chiaro il naturale contrasto tra non-avarizia e non-accettazione. Vi è stata una considerevole confusione su questi due punti, in parte proprio perché nella formulazione originale essi appaiono separati. Evidentemente, Patanjali scelse di mettere la non-accettazione per ultima per un’altra ragione: essa conduce naturalmente al successivo gruppo di attitudini, i niyama.

§

Tratto da L’etica dello yoga per il successo materiale - Lezione 9, Swami Kriyananda

Il quinto e ultimo yama, la non-avidità, viene spesso inteso come “non accettare doni”. Il vero significato di questa qualità, tuttavia, è il “non-attaccamento”. Gli yama e niyama di Patanjali vanno intesi come atteggiamenti mentali, non come specifiche regole di comportamento. Per quanto concerne i doni, il fatto che una persona li accetti o meno è di secondaria importanza; in genere ciò è previsto da alcune discipline particolari (solitamente monastiche). I nostri amici potrebbero offendersi se rifiutiamo i loro regali, che rappresentano la manifestazione esteriore del loro affetto. Il mio Guru, infatti, accettava i doni; non ho mai sentito che ne abbia rifiutato alcuno. La virtù che praticava in queste occasioni era il non-attaccamento, non la “non-accettazione”. Egli cedeva i suoi averi altrettanto liberamente, se vedeva che gli altri

li desideravano. Un giorno, da giovane, diede via una motocicletta all'istante e con gioia, sebbene avesse dato l'impressione di apprezzarla molto. Vide infatti un perfetto sconosciuto che la ammirava con invidia e gli disse: "Prendila! È tua".

Fare delle offerte, cioè offrire doni, è considerato anche un atto di devozione verso il Signore stesso. Non sarebbe profondamente doloroso scoprire che i nostri regali Gli sono in qualche modo inaccettabili?

La questione del "non accettare doni" deve quindi essere intesa anche in termini di atteggiamento, come nel caso di ahimsa. "Non-attaccamento" non significa che dobbiamo rifiutarci di accettare i regali. Piuttosto, dobbiamo rifiutarci di accettare l'idea che qualunque cosa sia realmente nostra, da un punto di vista egoico. Questo atteggiamento può essere compreso rifacendosi al consiglio del Signore Krishna nella Bhagavad Gita, di non provare attaccamento almeno per i frutti delle nostre azioni. Questo è, per tutti, un sentiero verso la libertà interiore.

Il non-attaccamento è diverso dal terzo yama, la non-avidità, che significa non desiderare qualcosa che non sia nostro di diritto. Il "non-attaccamento" significa invece non accettare come nostro persino ciò che lo è di diritto.

Un atteggiamento di non-attaccamento è importante per chi aspira al successo materiale. È molto più probabile che sia quell'atteggiamento a portare il successo, piuttosto che il febbrile aggrapparsi alle cose. L'attaccamento, di fatto, limita la capacità di riuscita, perché impedisce alle persone di spingersi con il pensiero al di là di obiettivi specifici e quindi di visualizzare un successo ancora più ampio. In verità, l'attaccamento limita persino la capacità di comprendere le illimitate possibilità di successo.

Il successo dovrebbe essere inteso principalmente come un senso di soddisfazione che proviene dal raggiungimento di un obiettivo. Finché mancherà questa percezione, non si riuscirà a trovare il vero successo nella vita, nemmeno diventando dei plurimilionari.

L'attaccamento è uno stato mentale, che vincola l'individuo e gli impedisce di trovare la vera felicità. Per essere felici è necessario essere interiormente liberi. Il non-attaccamento, per quanto ciò possa sembrare paradossale, attrae veramente la prosperità. In effetti, è esso stesso una forma di prosperità!

Conclusioni sugli Yama

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 4, Swami Kriyananda

In conclusione, si può dire che le cinque le regole di yama hanno in comune un unico fine: impedire allo yogi di dare un indirizzo sbagliato alle proprie energie e permettergli di canalizzarle verso scopi costruttivi, ottenendo così il potere necessario per raggiungere le più alte forme di successo.

Con un atteggiamento di non-offesa (ahimsa), lo yogi non sprecherà più la sua energia in animosità il cui bilancio, tra vittorie e sconfitte, dà sempre come risultato zero. Attenendosi strettamente alla verità, egli non sprecherà più la sua energia nel creare e sostenere un proprio mondo di sogno, o magari desiderando di far svanire quelle realtà sulle quali non ha alcun controllo. Alleandosi alla realtà così come essa è, scoprirà di poter addirittura attingere alle forze universali per migliorare le circostanze della sua vita. Con l'atteggiamento del non-rubare o non-desiderare le cose altrui, egli non disperderà più le sue energie bramando ciò che non è suo di diritto e che non può quindi aiutarlo nel suo sentiero verso la perfezione. Con la non-sensualità, egli ritirerà l'energia dall'eccessiva identificazione con i piaceri esteriori, per poter godere liberamente di un piacere assai più grande, seppur sottile: la beatitudine dell'anima. Con la non-avidità, o non-attaccamento, perfino a ciò che è suo di diritto, egli manterrà libera la sua energia per procedere spedito verso l'infinito.

Un secchio pieno di buchi non può essere riempito di latte; allo stesso modo, la mente umana non può essere colmata di pace divina finché le sue forze sono continuamente prosciugate da attaccamenti e desideri. Le regole di yama hanno lo scopo di aiutare lo yogi a tappare quei "buchi", per poter cominciare a raccogliere, nel corpo e nella mente, il "latte" della pace divina.

§

Le ricompense/I poteri associati con gli Yama

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 13, di Swami Kriyananda

Ritirando l'energia dal centro coccigeo, o muladhara chakra, sviluppiamo sempre più il potere di seguire interiormente, come pure esteriormente, le regole di yama (controllo), i "non si fa" del sentiero spirituale. Come ho accennato nella quarta lezione, quanto più perfezioniamo queste regole, tanto più ne manifestiamo i frutti positivi. Il frutto della perfetta non-violenza è che perfino le bestie selvagge e i feroci criminali diventano addomesticati o docili in nostra presenza. Il frutto del perfetto non-mentire è il potere di ottenere i frutti dell'azione senza neppure agire. Quando la terza regola di yama, il non-rubare, diventa fermamente radicata, la ricchezza ci giunge ogni qualvolta ne abbiamo bisogno. Col perfezionamento della non-sensualità, la quarta virtù di questa serie, lo yogi acquista un grande vigore. E quando la non-avidità, l'ultimo di questi principi, diventa salda al punto che non siamo più identificati con i

nostri averi e il nostro corpo, acquisiamo il potere di ricordare le nostre precedenti identità in altri corpi.

Ritirando l'energia dal centro sacrale, sviluppiamo sempre più il potere di seguire interiormente, oltre che esteriormente, i principi di niyama, i "si fa" del sentiero spirituale. Raggiungendo la perfezione anche in questi principi via via che si continua a progredire spiritualmente, si ottengono ricompense sottili, come ho accennato nella quinta lezione. Dalla contentezza si sviluppa il potere di realizzare la beatitudine divina. Tramite l'austerità interiore si sviluppano i cosiddetti siddhi, o poteri miracolosi. Con lo studio del sé (swadhyaya) si sviluppa la capacità di entrare in comunione con gli esseri delle sfere superiori dell'esistenza. E con la devozione al Signore Supremo si sviluppa il potere di entrare in comunione con Lui.

Capitolo Quinto: NIYAMA

Introduzione

Tratto da Risvegliarsi nella Supercoscienza – Cap. 5

I niyama, o precetti, del sentiero della meditazione sono anch'essi cinque, come abbiamo detto precedentemente, e sono: purezza, appagamento, austerità, introspezione (studio di sé, o autoconsapevolezza) e devozione al Signore Supremo.

Ancora una volta, queste qualità vanno comprese in modo sottile. La “purezza”, per esempio, si applica alla purezza del cuore molto più che alla pulizia del corpo, anche se naturalmente la include. La “appagamento” non è uno sciocco compiacimento, ma un atteggiamento da mantenere coraggiosamente di fronte alle più gravi vicissitudini. “Austerità” non significa fare penitenze esteriori, ma piuttosto non lasciarsi coinvolgere da alcunché di esterno. L’“introspezione” (studio di sé, o auto-consapevolezza) sembrerebbe rivolta in modo più evidente verso il mondo interiore, ma è molto di più di un’autoanalisi. L’autoanalisi, infatti, tiene la mente legata all’ego, mentre il suo significato è innanzitutto di tenere la mente elevata, affinché venga guidata dai sussurri silenti dell’intuizione. La “devozione al Signore Supremo”, infine, si riferisce a una devozione diretta verso l’interno, non dispersa all’esterno in cerimonie e rituali religiosi.

È interessante notare come esista una relazione complementare tra i cinque niyama e i loro opposti yama. La contentezza, per esempio, è complementare alla non-avarizia. L’introspezione (studio di sé) ha una naturale correlazione con la non-accettazione. L’austerità si collega a brahmacharya, la purezza ad ahimsa, e la devozione al Signore Supremo all’evitare la falsità.

L’aspetto positivo della non-avarizia, e il modo per perfezionare se stessi in questa qualità, è vivere con un atteggiamento di contentezza a prescindere dalle circostanze.

La non-accettazione, che significa non accettare il pensiero che possediamo qualcosa, ha come aspetto positivo la contemplazione dell’essere, non del non-essere, di ciò che siamo, non di ciò che non siamo. Swadhyaya è il nome sanscrito di questo niyama. Dato che dhyaya significa “studio”, autorevoli interpreti traducono spesso questa parola come “studio delle Scritture”. Swa, tuttavia, si riferisce al sé. “Studio di sé”, dunque, è una traduzione più appropriata di questa parola. E dato che tutti gli yama e i niyama si riferiscono più a qualità mentali che a pratiche esteriori, swadhyaya ha un significato più profondo dell’autoanalisi intellettuale. Si riferisce piuttosto a un’autoconsapevolezza sempre più profonda, un processo che trascende l’introspezione mentale e richiede di vedere noi stessi e ogni cosa intorno a noi in relazione al più alto, divino Sé. «Rimani sempre» ci dice «nella coscienza del Sé interiore».

Con la nascita di questa coscienza, diventiamo consapevoli del Signore come il nostro vero Sé.

Primo Niyama: Saucha/Purezza

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 5, di Swami Kriyananda

Purezza non significa solo pulizia fisica, ma anche un cuore purificato dagli attaccamenti e dalle vane preoccupazioni di una mente mondana.

La purezza del corpo è importante per lo yogi. Senza pulizia fisica, la padronanza di sé non può veramente avere inizio. La persona fisicamente impura è costretta a essere consapevole del proprio corpo e non può innalzarsi verso percezioni più elevate. Il corpo è sporco non solo quando il sudiciume e altre materie estranee lo ricoprono esternamente, ma anche quando vi si introducono cibi non naturali, che rendono impossibile eliminare in modo adeguato i prodotti di scarto.

Il cuore umano è impuro quando brama ciò che è estraneo alla sua natura. La sporcizia non è tale quando è all'aperto, sul terreno; in quel caso, la si definisce più propriamente come terra. È quando troviamo della terra dentro casa che la consideriamo sporcizia. Desiderare ardentemente le cose di questo mondo è un segno di impurità interiore non tanto perché le cose di questo mondo siano di per sé impure (ciò che è stato creato da Dio potrebbe mai essere considerato empio?), ma perché il vero e naturale regno dell'anima è quello spirituale. «Padre,» disse Sant'Agostino «ci hai creati per Te Stesso, e i nostri cuori saranno inquieti finché non troveranno riposo in Te». È nella natura dell'anima trovare appagamento in se stessa, nella comunione con la Realtà suprema.

La purezza, esteriore e interiore, fisica e mentale, è un passo necessario verso la libertà dagli imperativi fisici. Patanjali afferma che dalla perfetta purezza nascono la coscienza della libertà dal corpo e il disinteresse per i suoi piaceri. Analogamente, chi ha raggiunto questo stato non è più incline a cercare il piacere fisico negli altri, né ad avere rapporti con loro sul piano fisico; il suo amore diventa altruistico e spirituale. Quando il nostro cuore è liberato dalle impurità interiori, possiamo sollevare il velo della materia e scoprire in tutta l'umanità l'essenza spirituale del nostro Sé. Quando la polvere del desiderio egoistico è stata rimossa dalle stanze della nostra coscienza interiore, siamo in grado di riconoscere che quanto abbiamo desiderato in questo mondo fisico, nella sua essenza non era altro che Spirito.

Il termine sanscrito da cui (come la maggior parte degli autori) ho tratto il significato di “disinteresse” (per il proprio corpo e per il contatto con i corpi degli altri) significa anche “protezione”. La protezione nei confronti del corpo, come pure la protezione del corpo dal contatto con gli altri, è più una pratica che il risultato di una virtù (il riferimento di Patanjali era infatti ai frutti della purezza), ma è comunque un valido e importante aspetto di questo argomento. Le vibrazioni della coscienza di ogni persona sono in un certo senso uniche; se frequentiamo gli altri in modo indiscriminato, anche senza desiderare nulla da loro, avverrà comunque uno scambio di vibrazioni, che potrà diluire la nostra corrente vitale individuale. Le vibrazioni degli altri, anche se di per sé non sono necessariamente negative, possono disturbare

in modo sottile le nostre vibrazioni, la nostra particolare linea di sviluppo interiore. Frequentare poche persone, cercando inoltre di limitarsi alla compagnia di quelle spirituali, può essere una pratica preziosa per il progresso interiore. Spesso gli yogi preferiscono la completa solitudine durante certi stadi particolarmente sensibili del loro sviluppo spirituale. (Posso offrire una testimonianza personale su questo punto: c'è un luogo nei boschi dove mi reco quando voglio sfuggire alle continue richieste che mi vengono rivolte. Resto sempre colpito dalla libertà interiore che provo, e che non proviene solo dall'aver evitato quelle richieste, ma dal trovarmi in un luogo in cui non vi sono vibrazioni umane all'infuori delle mie. È come se innumerevoli corde psichiche si allentassero, lasciandomi interiormente libero di volare.) Ci sono yogi che non indossano mai abiti di altri, che mangiano solo nei propri piatti, dormono nelle proprie lenzuola e si siedono solo dopo aver posto sotto di sé un pezzo di stoffa. Un'usanza assai diffusa basata sullo stesso principio è il namaskar, il saluto a mani giunte che significa «la mia anima s'inchina alla tua» e che è la comune versione indiana dell'occidentale stretta di mano.

Le persone mondane sostengono che dovremmo vivere in mezzo a loro ed essere il più possibile come loro, cercando Dio (se proprio dobbiamo farlo) nel frastuono e nella confusione degli spazi cittadini. È vero, ovviamente, che Dio è ovunque e che quindi possiamo trovarlo in qualsiasi luogo. Tuttavia, per trovarLo, a prescindere da dove Lo cerchiamo, è importante che estirpiamo dal nostro cuore tutto ciò che è estraneo alla nostra natura spirituale. Se possiamo recarci in un posto tranquillo, con minori distrazioni, il nostro progresso sarà più rapido. La crescita spirituale non dipende tanto dall'imparare ad affrontare il mondo, quanto dall'imparare a non dipendere dal mondo. Sebbene sia vero che gli ostacoli possono aiutarci a risvegliare quell'energica determinazione senza la quale la vera crescita è impossibile, tuttavia ne esistono già a sufficienza per aggiungerne degli altri. Chiunque corteggi il mondo con il pretesto di aumentare la propria forza spirituale, sta probabilmente cercando una scusa per indulgere nelle proprie inclinazioni mondane, non certo in quelle spirituali.

La purezza a tutti i livelli aiuta a liberare la mente, così da farla librare nei cieli infiniti. Nella meditazione, avvicinati a Dio con un cuore puro, offrendoGli ogni tuo desiderio. Anche nella pratica dell'Hatha Yoga la purezza deve essere considerata un principio supremo. Si può dire che essa sia la vera e propria essenza della pratica dell'Hatha Yoga, che comporta la rimozione di tossine e altre impurità fisiche, di tensioni e blocchi nel flusso di energia del corpo. L'Hatha Yoga, piuttosto che ad aumentare l'energia, si dedica prevalentemente a rimuovere le impurità, che ci impediscono di avere quella perfetta forza e quel radioso benessere che sono nostri per diritto di nascita spirituale.

§

Tratto da *Meditazioni Metafisiche* (edizione 1949)

Possa il Tuo amore risplendere per sempre sul santuario della mia devozione, e possa io riuscire a risvegliare il Tuo amore in ogni cuore.

O Padre, ricevi l'anelito della mia anima, la devozione di più incarnazioni, l'amore che per secoli ho tenuto rinchiuso nella volta del mio cuore.

Padre Divino, nel tempio del mio silenzio ho preparato un giardino per Te, adorno delle corolle della mia devozione.

Col cuore che anela per Te, con tutto l'ardore della mia anima, col pensiero animato da sacro zelo, depongo ai piedi della Tua onnipresenza tutti i fiori della mia devozione.

O Signore, io ti adoro come bellezza e intelligenza nel tempio della Natura. Ti adoro come energia nel tempio dell'attività e come pace nel tempio del silenzio.

§

Tratto da L'etica dello yoga per il successo materiale - Lezione 9, Swami Kriyananda

La "Devozione al Signore Supremo" è l'ultimo *niyama*. Molti uomini d'affari la trascurano, pensando che non abbia alcun nesso con il lavoro. Ricorda però la storia del *Mahabharata* in cui Krishna offrì ai due generali degli eserciti nemici nella guerra di Kurukshetra la scelta tra avere il sostegno di tutto il suo esercito o avere lui stesso, presente alla battaglia pur senza prendervi parte attivamente. Duryodhana fu ben lieto di poter scegliere il sostegno di tutto l'esercito di Krishna. Arjuna, però, fu più saggio. Disse a Krishna: "Signore, ovunque tu sei, la vittoria è assicurata".

Il Signore Supremo non partecipa direttamente al Suo universo: Egli agisce attraverso canali, ispirandoli grazie alla loro apertura alla Sua ispirazione. Il materialista riceve solo cenni occasionali della presenza di Dio dentro di sé, cenni che egli ignora ostinatamente! Chi ha fede, invece, comprende che senza la guida interiore e senza l'ispirazione, anche l'impresa più nobile alla fine è destinata a ridursi in polvere. Senza questo ultimo *niyama*, il successo materiale ti sfuggirà sempre. Anche se riuscirai ad afferrarlo momentaneamente, scivolerà via come l'acqua che scorre tra le dita.

§

La ricompensa/ Il premio

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 13

E per mezzo della devozione al Signore Supremo si sviluppa il potere di comunicare con Lui.

§

Tratto da Risvegliarsi nella Supercoscienza – Cap. 5, di Swami Kriyananda

“Purezza” si accoppia naturalmente con ahimsa (non-violenza). Solo rinunciando al desiderio di fare violenza in qualsiasi modo agli altri, sviluppiamo infatti quella dolce innocenza che è il segno più sicuro di un cuore interiormente puro e in pace. Dalla pulizia nasce un disinteresse verso il proprio corpo e una diminuzione del bisogno di contatto con gli altri. Il bisogno di contatto umano nasce da una coscienza di separazione dagli altri. L'accettazione mentale della separazione è, a suo modo, un atto di violenza, poiché va contro la realizzazione dell'unità implicita della vita. Perfezionandoci nella non-violenza raggiungiamo quell'assoluta limpidezza interiore che è raccomandata dal niyama della purezza.

§

Tratto da L'Essenza della Bhagavad Gita, (16,1), di Swami Kriyananda

La purezza di cuore viene quando una persona ha rimosso dal cuore tutti i sentimenti che sono estranei alla propria natura. La purezza inizia quindi eliminando qualunque cosa alimenti la coscienza del sé, comprese, ovviamente, tutte le cause di paura che abbiamo appena elencato. È necessaria anche l'assenza di motivazioni egoistiche o nascoste. La persona pura di cuore è priva di astuzia e non nutre mai neppure il più lieve desiderio di usare qualcuno senza il suo spontaneo consenso; non prova malizia nei confronti degli altri. In realtà, con la sola purezza di cuore, si manifestano in modo automatico praticamente tutte le qualità spirituali elencate in precedenza: l'assenza di malizia, l'inoffensività, la capacità di perdonare, la schiettezza (solo per fare alcuni esempi).

La purezza è il riflesso esteriore di una mente ordinata. Quando qualcuno mantiene pulita la propria persona – sia il corpo che gli abiti – dimostra di avere rispetto per se stesso, oltre che considerazione per i sentimenti degli altri. Una volta, in America, Paramhansa Yogananda incontrò un uomo che era sciatto, sporco e apparentemente insensibile a quello che gli altri pensavano di lui (anche se è del tutto probabile che la sua fosse solo una posa intesa a scioccare gli altri, il che ovviamente stava a dimostrare un deciso interesse per le loro opinioni!). Yogananda gli chiese: «Perché hai questo aspetto?».

«Sono un rinunciante!» dichiarò l'uomo, con orgoglio.

«Ma hai sviluppato un nuovo attaccamento» rispose il Maestro «... al disordine!».

§

Il Segreto per una salute e un benessere radiosi, Swami Kriyananda

Il segreto di una salute ed un benessere radiosi è... la pulizia, sia interna che esterna: sane emozioni, buoni pensieri. La malattia prospera dove c'è impurità, mentre la buona salute fiorisce quando si coltiva la purezza fisica, mentale, emotiva e spirituale.

§

Tratto da L'etica dello yoga per il successo materiale-Lezione 9, Swami Kriyananda

Con "purezza", il primo niyama, si intende soprattutto la purezza del cuore. Nel mondo degli affari, purezza di cuore significa non agire con secondi fini. Sii chiaro riguardo alle tue vere intenzioni. Più considererai il tuo lavoro come un servizio agli altri, più gli altri percepiranno la tua generosità e si fideranno di te. I secondi fini, prima o poi, vengono sempre smascherati. Per di più, si manifestano più rapidamente negli occhi e nel comportamento generale della persona.

§

La ricompensa/ Il premio

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 13, Swami Kriyananda

Dalla pulizia perfetta nasce una avversione per i piaceri del corpo.

§

Secondo Niyama: Santosa/Appagamento/Contentezza

Tratto dal L'Arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 5, Swami Kriyananda

L'appagamento viene spesso definito dagli yogi come la virtù suprema. Chi è capace di opporsi con deliberata contentezza alla tendenza del cuore a cercare la soddisfazione al di fuori di sé, prova un'incessante gioia interiore.

Ogni soddisfazione terrena è possibile solo grazie a un senso di gioiosità nel cuore. Senza gioia interiore, l'appagamento esteriore è impossibile. Se, invece, possediamo la gioia interiore e sappiamo che la vera fonte della gioia si trova in noi, possiamo godere di ogni cosa in modo innocente, come un riflesso di quella coscienza interiore. Purezza e pulizia significano libertà da ogni bisogno, quando capiamo che siamo già ogni cosa. Questa comprensione porta all'anima una gioia suprema, poiché essa sa di essere gioia.

Tuttavia, non possiamo trovare la gioia semplicemente aspettando che arrivi, come se, al pari degli appagamenti esteriori, fosse nascosta oltre l'orizzonte, nel futuro. La gioia esiste sempre NEL PRESENTE. Gli stati divini giungono in un modo particolare (come disse Gesù):

«come un ladro nella notte». Non dovremmo pregare: «Signore, perché non mi dai la Tua gioia?». Dovremmo piuttosto pregare con gioia, e scopriremo allora che nell'atto stesso di esprimere la gioia abbiamo aperto i nostri canali alla Gioia Divina.

Non limitarti dunque a negare di essere attaccato a questa cosa o a quella persona. Afferma sempre positivamente, nel tuo cuore: «Qualunque cosa giunga, ben venga; io sono sempre contento nel profondo del mio cuore». Questa pratica, dice Patanjali, conduce infine alla realizzazione della Beatitudine Divina in ogni atomo della creazione, persino al di là della creazione.

Nel praticare le posizioni yoga, cerca sempre di mantenere un senso di quieto piacere. Sentiti come se stessi sorridendo durante la pratica. Impara a riconoscere il ritmo e le capacità del tuo corpo e conduci gentilmente sul sentiero della perfezione. La cultura occidentale non è portata a pensare che si possa essere coscienti nello svolgere i propri doveri, verso se stessi o il mondo, e al tempo stesso rimanere interiormente felici. La fronte aggrottata, le labbra contratte: questo, per la mente mondana, è il prezzo da pagare per perseguire obiettivi seri nella vita. In realtà, si può realizzare molto di più se si trae piacere dal proprio lavoro. Si può anche progredire molto più rapidamente nello yoga se si tiene a mente l'insegnamento dei grandi yogi, che la contentezza è la virtù suprema.

§

Tratto da Risvegliarsi nella Supercoscienza – Cap. 5, di Swami Kriyananda

La “purezza”, per esempio, si applica alla purezza del cuore molto più che alla pulizia del corpo, anche se naturalmente la include. L’“appagamento” non è uno sciocco compiacimento, ma un atteggiamento da mantenere coraggiosamente di fronte alle più gravi vicissitudini. “Austerità” non significa fare penitenze esteriori, ma piuttosto non lasciarsi coinvolgere da alcunché di esterno. L’“introspezione” (studio di sé, o auto-consapevolezza) sembrerebbe rivolta in modo più evidente verso il mondo interiore, ma è molto di più di un’autoanalisi. L’autoanalisi, infatti, tiene la mente legata all’ego, mentre il suo significato è innanzitutto di tenere la mente elevata, affinché venga guidata dai sussurri silenziosi dell’intuizione. La “devozione al Signore Supremo”, infine, si riferisce a una devozione diretta verso l’interno, non dispersa all’esterno in cerimonie e rituali religiosi.

È interessante notare come esista una relazione complementare tra i cinque niyama e i loro opposti yama. La contentezza, per esempio, è complementare alla non-avarizia.

L’aspetto positivo della non-avarizia, e il modo per perfezionare se stessi in questa qualità, è vivere con un atteggiamento di contentezza a prescindere dalle circostanze.

§

Tratto da L'etica dello yoga per il successo materiale - Lezione 9, Swami Kriyananda

La contentezza (santosha) è il secondo niyama. Le scritture la descrivono come la virtù suprema. La contentezza è simile al non-attaccamento. Come ho detto, se riesci a non provare attaccamento interiore, ti sarà facile essere contento e appagato. La contentezza, tuttavia, dovrebbe anche essere praticata deliberatamente; non bisognerebbe ricercarla nell'acquisizione dei beni. Giovanni Ciambella, nell'esempio citato in precedenza, era un uomo soddisfatto. Di conseguenza, attirava un maggior numero di clienti rispetto a Guglielmo Fornari, che era essenzialmente scontento. Essere contenti nel Sé, anche nelle avversità, attira il rispetto e l'amicizia di tutti, poiché è una qualità che tutti desiderano.

§

La ricompensa/ Il premio

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 13, Swami Kriyananda

Dalla contentezza si sviluppa il potere di realizzare la beatitudine divina.

§

Articoli sulla Contentezza

Tratto dal Commento alla Bhagavad Gita, Paramhansa Yogananda

(2:70) - «Trova pace la persona in cui tutti i desideri si riversano come corsi d'acqua nell'oceano, che viene riempito costantemente e tuttavia rimane immoto. Mentre non ottiene pace chi è agitato dalle ondate dei piccoli desideri».

Versione Poetica

Come l'acqua dei fiumi mantiene il mare sempre pieno e immutabile nella sua apparente immensità, così i fiumi dei desideri assorbiti nell'oceano dell'umano Sé lo mantengono saturo d'energia, appagamento e una pace che non oscilla mai. Chi disperde i suoi vasti poteri interiori attraverso i canali dei desideri che rispuntano continuamente non percepisce mai il mare della mente ricolma di pace.

Interpretazione Spirituale

Questa stanza della Gita era uno dei versi preferiti e spesso citati da mio grande Maestro, Swami Sri Yukteswarji. Spesso egli percepiva questo immenso oceano di pace che creava dentro di sé assorbendo tutti i desideri materiali, e quindi esprimeva con voce sonora tutto ciò che sentiva dentro. Il suo stesso volto manifestava tutto ciò che sentiva dentro, e un'anima spiritualmente sensibile poteva sentire dentro di sé la percezione di pace del Maestro.

Internamente io lo sento spesso recitare questo verso della Gita in sanscrito, come solevo nei giorni da lungo tempo andati.

Quando si lascia scorrere la vasta riserva della pace interiore attraverso i complessi canali dei piccoli desideri, le acque dell'appagamento pazientemente accumulate vengono assorbite e disperse nel suolo delle percezioni materiali. Come una grande riserva d'acqua può defluire e andare perduta aprendo le diverse porte della diga, così si perde la pace dell'anima quando un uomo apre indiscriminatamente le porte di tutti i suoi desideri.

L'immenso Mare

A differenza di una piccola diga, il mare ha un volume d'acqua immenso, che viene alimentato dai fiumi che si riversano in esso. Inoltre il mare è profondo e raramente diventa così poco profondo da perdere le sue acque prosciugandosi.

Così il potente uomo di pace fa della sua anima un mare d'appagamento. Invece di perdere la sua pace attraverso le vie dei piccoli desideri, egli fa che tutti i fiumi dei desideri vengono assorbiti dentro di sé. Questo tiene il mare della sua pace colmo fino all'orlo.

D'altro canto, l'uomo che ha una piccola riserva di pace e che, invece di rinforzarla con più acque di pace (da altre anime), perde il suo stato d'appagamento lasciando fuoriuscire le sue acque da un milione di canali di desideri pericolosi, diventa infelice, avendo perduto la pace accumulata che gli dava gioia.

Ogni uomo dovrebbe essere un vasto e profondo oceano di pace che attira a sé i fiumi di gioia delle altre anime, e rivolta verso il sé i torrenti dei desideri che per ignoranza rimangono nascosti nell'uomo.

In altre parole, non svuotate la pace della vostra anima facendole inseguire costantemente piccoli ma sempre-crescenti desideri. La persona risvegliata desidera sempre meno e trova un mare d'appagamento nella sua anima. Questo però non significa che non dovremmo coltivare il desiderio d'aiutare gli altri a conoscere Dio. Con i nobili desideri l'anima non perde la sua pace, ma come canali d'irrigazione che si combinano coi canali di gioia di coloro che si sono realizzati, la bontà dell'anima desidera far confluire la gioia di altre anime nel mare della pace.

Il desiderio di procurare gioia agli altri e l'attività esterna di dare pace agli altri danno a loro volta grande pace e gioia all'anima. Mentre si dice che la soddisfazione di un qualsiasi desiderio lussuoso di cedere ai sensi porta insoddisfazione e perdita d'energia e di pace.

I buoni desideri sono utili.

Lasciar defluire la pace dell'anima attraverso i canali dei desideri pericolosi è sbagliato, ma rinforzare l'anima con i buoni desideri che producono gioia è estremamente benefico. Mentre

l'uomo che apre continuamente canali di cattivi desideri nella riserva di pace della sua anima è sempre turbato e infine rimane vuoto.

Ognuno deve cercare di diventare un oceano di pace, riversando dentro i fiumi di gioia dai ruscelli di bontà delle altre anime. Fatto questo, con la draga dell'intensa meditazione uno deve scavare sempre più profondamente il fondo del proprio mare spirituale, affinché le gioie e le virtù affluenti degli altri possano trovare dentro un grande posto che li contenga senza farli defluire.

L'uomo che è un oceano di pace è costante e immutabile nelle sue gioie, facendo di se stesso un vasto e profondo oceano in cui invita a scorrere tutte le altre virtù delle anime, come la buona compagnia, lo studio delle Scritture, le attività filantropiche, i buoni desideri, le ambizioni spirituali e la meditazione.

--Inner Culture, Ottobre 1941

§

Tratto da Affermazioni per l'Autoguarigione, Swami Kriyananda

8. Contentezza

Si dice che la contentezza sia la virtù suprema. Contentezza significa vivere pienamente il bene di ogni attimo che passa. Soprattutto, significa vivere al di là del momento attuale, nell'Eterno Presente.

Quanto perdono nella vita quelle persone che perennemente desiderano che le cose siano diverse da come sono! Che si lamentano incessantemente e dicono a se stesse che il mondo deve loro più di quanto sta dando!

Dobbiamo sorridere interiormente con Dio, comprendendo che la vita è il Suo sogno. La contentezza è la via più sicura per trarre il meglio da ogni circostanza.

Affermazione

Nelle più forti tempeste della vita, io sono contento, perché porto nel mio cuore la pace di Dio.

Preghiera

O Signore, Tu che vivi eternamente in pace in Te stesso, fa' che anche io possa vivere così, sempre contento, per essere degno di vivere nella Tua gioia.

§

Da Paramhansa Yogananda

Domanda: Cosa significa essere contenti ma non soddisfatti? T.H.

Risposta: L'accontentarsi ha in sé un elemento di allegra rinuncia, include anche la comprensione di quali siano le cose che vale davvero la pena possedere. Noi otteniamo lo stato di contentezza, non vi nasciamo. Accontentarsi non significa rassegnarsi passivamente al peggio o soffrire in modo improduttivo, non significa nemmeno sottomissione al dolore o rassegnazione ad un'esistenza priva di espressione.

La contentezza e la soddisfazione non arrivano con il possesso delle cose materiali, e la prosperità non sta nell'ottenere ricchezze. Possedere molte cose ed averne cura può diventare un vero peso. D'altro canto, rendersi conto di non essere responsabili di possedimenti materiali è spesso un vero sollievo. La percezione dei propri poteri e delle proprie limitazioni è di per sé una fonte di contentezza.

Necessità abituali

Una necessità inventata diventa necessità naturale tramite l'abitudine. Qualsiasi essa sia porta sofferenza. Più necessità abbiamo e maggiore diventa la possibilità di soffrire, perché maggiore è il numero delle necessità e più diventa difficile soddisfarle: maggiore è il numero delle necessità rimaste insoddisfatte e maggiore è la sofferenza.

Se il desiderio non trova realizzazione immediata o trova degli ostacoli, allora si comincia a soffrire. Perché desideriamo le cose? Perché aneliamo a determinati stati mentali, a certe sensazioni, a determinate qualità dell'anima e ottenimenti? E' perché ricordiamo che una volta eravamo perfetti, e aneliamo a questa perfezione da lungo tempo perduta. Siamo tutti figli di Dio.

Il proposito e lo scopo sono gli elementi che fanno o rovinano la vita di un individuo. Se la nostra vita è guidata da uno scopo possiamo attingere alle risorse dell'Infinito per ottenere potere, e se il proposito è in sintonia con l'unità di tutta la Creazione vedremo la nostra vita crescere in ricchezza e prosperità. Tali motivazioni costruiscono gli elementi eterni dello Spirito, e non falliscono mai.

Non hai fallito

Se fallisci nonostante tu abbia fatto del tuo meglio e ti sia sforzato positivamente, non hai fallito. Rialzati e vai avanti. Devi essere paziente e perseverante: coloro che sono impazienti o si scoraggiano facilmente non ottengono nulla.

Puoi realizzare ogni tuo desiderio legittimo in questa vita e puoi goderti tutti i tuoi possedimenti, a patto che tu lo faccia nella consapevolezza di Dio. La conoscenza suprema è dentro di noi, nessun agente esterno può darcela o portarcela via.

Possiamo cominciare a conoscere Dio conoscendo innanzitutto noi stessi: è nella natura di Dio esprimere la Sua perfezione attraverso l'uomo, ma la mente umana è così presa dalle esteriorità della vita che non c'è né tempo né spazio per far emergere il vero Sé Interiore.

Siccome l'ottenimento della salute, del successo e della felicità tramite metodi materialisti è incerto e limitato, occorre imparare a ricevere salute ed energia dall'Energia Cosmica, a ricevere il potere di creare a volontà le cose di cui si ha bisogno imparando l'arte della super-concentrazione insegnata dalla Self Realization Fellowship, e ricevere felicità dal contatto con l'Essenza e la Forza Supreme Interiori.

Cos'è la vera felicità?

La vera felicità viene solamente dalla sintonia con l'Infinito, così come la prosperità duratura viene solamente dalla conoscenza delle leggi che la governano. Comunque, la prosperità può essere spazzata via in un istante, ma niente può turbare la stabilità interiore e la conoscenza una volta ottenute. Riceviamo forza dalla sintonizzazione dei nostri pensieri con le vibrazioni che provengono da Dio fino a che, come l'onda che diventa un tutt'uno con l'oceano, diventiamo una cosa sola con l'Infinito.

L'anelito verso la perfezione, la necessità di fare e di essere al meglio delle nostre capacità è l'impulso creativo che anima ogni grande progetto. Desideriamo ardentemente la perfezione qui perchè abbiamo la necessità di tornare ad essere Uno con Dio.

--Inner Culture – gennaio 1940

Terzo Niyama: Tapasya/Austerità

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 4, Swami Kriyananda

Tapasya, o austerità, non è un termine popolare in Occidente. Per un occidentale, una vita felice è una vita piena di cosiddette “cose belle”: televisione, vestiti eleganti, cibi prelibati, l'ultimo modello di automobile. Tutto questo, però, come abbiamo già detto, ci deruba della nostra contentezza. Quante più distrazioni abbiamo, tanto più ci sentiamo vuoti nel cuore. È necessario estirpare – anzi, spingere fuori – dalla nostra vita le distrazioni che fanno capolino ammiccanti da ogni cartellone pubblicitario, e dagli occhi inquieti di coloro che sperano ancora di trovare il loro appagamento nelle cose materiali.

È necessaria una certa dose di severità se si vuole contenere questa corrente che ci trascina all'esterno. Al dilettante sembrerà sempre che l'artista creativo, silenziosamente concentrato sul proprio lavoro, si stia perdendo metà del divertimento della vita. Ma l'artista sa che, se non riesce a canalizzare le sue energie e finché non sarà in grado di farlo, non potrà creare opere di imperitura bellezza.

Patanjali afferma che ridirigendo in questo modo le energie – dalla materia esteriore al sé interiore – si sviluppano alcuni poteri sottili, o siddhi yogici, che sono latenti nell'uomo. Gli yogi sostengono che quando questi poteri, non più inutilmente riversati nelle sabbie della materia, vengono raccolti e convogliati con concentrazione da una coscienza che ha il pieno controllo di sé, non esiste quasi impresa che non possa essere compiuta. Si dice che i grandi yogi possano creare e distruggere galassie. Di certo, l'appagamento che si trova nel Sé è di gran lunga superiore a quello che può trovare la mente che si immagina libera e disprezza l'autocontrollo, mentre in realtà corre indisciplinata nei “labirinti” dell'intemperanza.

Ogni atto dello yogi dovrebbe essere deliberato. Egli dovrebbe sedersi con la consapevolezza di mettere il proprio corpo in una posizione di riposo, piuttosto che accasciarsi su una sedia; dovrebbe muoversi, parlare, sorridere e mangiare sempre con la sensazione di essere maestro di se stesso, e mai sentendo che il corpo lo sta trascinando via come un'auto cui improvvisamente si rompano i freni giù per una collina.

Quando ti siedi a meditare, disciplina la tua mente affinché impari a comportarsi bene. Non lasciare che ti trascini via semplicemente perché lo desidera, perché è abituata a farlo. Fa' che i primi minuti della meditazione siano sinceri e profondi tanto quanto gli ultimi.

Nell'Hatha Yoga bisognerebbe essere molto consapevoli, e al tempo stesso armoniosi, in ogni movimento, anche se si tratta solamente di muovere un dito. L'austerità, lungi dall'implicare un atteggiamento arcigno e severo, accompagna in verità una sensazione di perfetto appagamento interiore.

Tratto da Risvegliarsi nella Supercoscienza – Cap. 5, Swami Kriyananda

L'austerità è il naturale corollario di brahmacharya (autocontrollo), perché è un atteggiamento che ci permette di prendere l'energia precedentemente diretta verso l'esterno e di ridirigerla con fervore sempre crescente nella ricerca spirituale.

§

Tratto da L'etica dello yoga per il successo materiale - Lezione 9, Swami Kriyananda

Tapasya, l'austerità (il terzo niyama), per l'uomo d'affari significa condurre una vita semplice, con la consapevolezza della libertà interiore. Significa di evitare di cercare a destra e a manca inutili motivi per tenersi occupati. L'austerità è necessaria per il raggiungimento della calma e della concentrazione. È necessaria anche per raggiungere il successo, in ogni ambito. Colui che sa quello che vuole e dirige le sue energie verso quell'obiettivo, ha molte più probabilità di riuscire rispetto a chi spera vagamente di farcela, ma non è del tutto sicuro sul da farsi. Una mente sgombra è una mente chiara, il che è fondamentale per qualsiasi forma di successo.

§

La ricompensa/ Il premio

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 13, di Swami Kriyananda

Attraverso l'austerità si sviluppano i cosiddetti siddhi, o poteri spirituali.

§

ARTICOLI E CITAZIONI SULL'AUSTERITA

Tratto da Raggi della stessa Luce – 41a settimana, Bhagavad Gita, di Swami Kriyananda

Questo brano è tratto dal Capitolo 14, Stanze 24 e 25. In questi versi Krishna descrive il saggio illuminato:

Chi non è toccato da gioie e dolori, lode e biasimo; chi è sicuro nella sua natura divina; chi ha la stessa considerazione per una zolla di terra, una pietra e un lingotto d'oro; chi è imparziale verso tutte le esperienze, sia piacevoli che spiacevoli; risoluto; non toccato dalla lode né dal biasimo; equanime verso tutti, amici o nemici; libero dall'illusione di essere, in qualunque cosa faccia, l'autore delle proprie azioni: quest'uomo ha trasceso le tre qualità della Natura.

Commento

In questo brano viene espresso il lato positivo dell'austerità. L'austerità, si dice qui, non significa fanatismo o eccessiva autodisciplina. Significa, invece, la calma percezione che questo universo è solamente un sogno, e che nulla ha valore, se non l'amore di Dio e la gioia eterna dell'amore per Lui.

Certamente sono necessari strenui sforzi, specie ai primi stadi della vita spirituale, per rifiutare tutti gli attaccamenti ed i desideri illusori. Il devoto può evitare lo scoraggiamento riflettendo sull'aspetto luminoso della rinuncia: la libertà finale dell'anima in Dio. Egli dovrebbe ricordarsi che, in quello stato divino, l'anima sarà inattaccabile a qualsiasi genere di illusione. Devastanti tempeste di emozioni possono infuriare attorno a lui: egli rimarrà sempre al centro della tempesta, felice e padrone di sé.

La rinuncia senza il pensiero del suo fine più alto può condurre una persona ad un conflitto con sé stessa. Oppure, chi abbraccia la rinuncia avendo come fine il proprio interesse può piombare in quella presuntuosa considerazione per il proprio senso della giustizia che, più o meno, è la sola ricompensa per coloro che seguono il sentiero spirituale senza entusiasmo.

Quando un affarista reinveste parte dei propri profitti, anziché spenderli, lo fa nella speranza di accrescere la propria prosperità. E quando una persona evita di rispondere in modo pungente ad un attacco verbale da parte di un amico, lo fa per salvare la loro amicizia. Gli esseri umani che hanno raggiunto una maturità si rendono conto che le mètte degne possono essere raggiunte solo investendo energia in quella direzione, invece di sperperarla.

Lo stesso vale per il sentiero spirituale. La rinuncia rappresenta un investimento: un minore interesse in cambio del più grande fra tutti i guadagni.

Spesso vi sono persone che obiettano: "Quando ve ne andate a meditare, non fate che scansare la vita!". A tale accusa si può rispondere con una semplice domanda: "Forse che a dei giovani che hanno terminato gli studi superiori si rimprovera di andare all'università, invece di cercarsi immediatamente un lavoro? Certamente no! Sanno che un'istruzione più avanzata li aiuterà a trovare più tardi dei lavori migliori". Lo stesso vale per la ricerca spirituale.

Il devoto che medita quotidianamente acquisisce una sempre maggiore chiarezza mentale. In questo senso egli trae dalla meditazione degli immediati benefici. La sua sempre maggiore chiarezza interiore lo rende capace di affrontare con successo anche i problemi più mondani.

Così, attraverso la Bhagavad Gita, Dio ha parlato all'umanità.

§

Quarto Niyama: Swadhyaya/Studio delle scritture

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 4, Swami Kriyananda

Swadhyaya viene di solito tradotto semplicemente come “studio” (solitamente delle Scritture). Tuttavia, swa significa “sé”. La traduzione corretta è quindi “studio del sé”. Il vero studio dell'uomo non è nei libri o nell'accumulo di informazioni intellettuali: è la suprema avventura della scoperta di sé. In ogni caso, studio del sé significa molto più dell'autoanalisi o dell'esplorazione delle proprie motivazioni nascoste; significa anche, in un senso più profondo, autoconsapevolezza.

È stato detto che la differenza tra i veri studi yogici e gli studi che vengono incoraggiati nelle scuole è che a scuola si cerca di acquisire erudizione, mentre nello yoga si cerca di perderla. Lo studio del sé, in senso yogico, significa estirpare dal proprio cuore quelle illusioni e quei falsi attaccamenti che ci impediscono di comprendere chi e che cosa siamo in realtà: lo Spirito Infinito.

Lo studio del sé ha inizio con l'attenta osservazione dei propri pensieri, sentimenti e motivazioni. Via via che si progredisce in questa pratica, si scopre quella realtà centrale del proprio essere che è al di là del pensiero, della forma e della sostanza, che non può essere osservata e analizzata, e che non può mai essere neppure veramente definita, sebbene venga talvolta descritta con la sua qualità essenziale: LA GIOIA.

Patanjali afferma che quando si raggiunge la perfezione nella pratica di swadhyaya, si conquista il potere di entrare in comunione con gli esseri che abitano le sfere più alte dell'esistenza, e di ricevere il loro aiuto.

I programmi radiofonici e televisivi ci circondano nell'atmosfera, ma non possiamo goderne finché non sintonizziamo la radio o il televisore con quelle frequenze. Allo stesso modo, gli esseri superiori esistono, così come esistono livelli di coscienza più elevati. L'uomo materialistico, tuttavia, essendo incapace di sintonizzare la sua mente con la sensibilità necessaria per percepirli, può a malapena immaginarne l'esistenza. Con lo studio di sé e la conseguente scoperta di profondi stati di coscienza nel proprio intimo, si raggiungono quei livelli di frequenza in cui è possibile entrare in comunione con grandi anime. Se si vuole essere aiutati da loro, è necessario rendersi recipienti adatti per ricevere quell'aiuto.

Bisogna inoltre comprendere che lo scopo più profondo delle posizioni yoga non è semplicemente ottenere un corpo sano, ma preparare il corpo come si farebbe con un tempio per la comunione con il Signore Infinito e con quegli esseri supremi che vivono eternamente nella Sua luce.

§

Tratto dall'Essenza della Bhagavad Gita (16,1), Swami Kriyananda

Anche lo studio delle Scritture non è un atteggiamento, ma può diventarlo se gli si attribuisce il significato di rispetto per le Scritture. Il rispetto per esse porterà sicuramente a volerle studiarle.

È importante, comunque, usare il discernimento nella scelta delle Scritture, perché non tutte le opere che sono proposte come tali sono fondate sulla verità più alta. Le persone accettano spesso come rivelazione gli scritti di qualche individuo spiritualmente ben intenzionato, ma non illuminato, o di persone meno ben intenzionate, ma desiderose di gloria personale.

Paramhansa Yogananda raccontò la storia di un uomo che scrisse un trattato, col desiderio di vederlo accettato come Scrittura. Lo seppellì quindi sotto un albero e cominciò a tenere sermoni. Quindici anni dopo, pretendendo di essere guidato dagli angeli, in compagnia di alcuni seguaci fu "condotto" a quell'albero. Lì scavò e – meraviglia delle meraviglie! – quella Scrittura "materializzata dagli angeli" fu "scoperta". Venne così fondata una nuova religione. Sebbene il documento originale sia in seguito andato "perduto", sue versioni successive hanno continuato ad attrarre un grande seguito.

Altre false religioni, in modo simile, hanno conquistato molti fedeli con metodi per nulla scrupolosi. In questi casi, ciò a cui si fa appello è la credulità delle persone, non la loro discriminazione intuitiva. Non accettare nulla che non risuoni con il tuo più alto senso di ciò che è giusto e vero. Anche in quel caso, fatti guidare dalle opinioni dei saggi: quando questi, in generale, sono d'accordo con l'autenticità di un documento, solo allora – così decreta la saggezza – quel documento può essere accettato con sicurezza come una vera Scrittura.

§

La ricompensa/ Il premio

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 13, di Swami Kriyananda

Attraverso lo studio delle Scritture (Swadhyaya) si sviluppa il potere di comunicare con esseri di sfere superiori di esistenza.

§

ARTICOLI E CITAZIONI SULLO SWADHYAYA

Tratto dalla Bhagavad Gita, Paramhansa Yogananda (1:1)

La Gita dice che alla fine di ogni giorno è necessario vedere se la discriminazione e i suoi soldati hanno vinto la battaglia sull'ignoranza, o se la saggezza è stata presa prigioniera dai soldati dell'errore. Ogni giorno bisogna combattere con successo le battaglie per la salute, la prosperità, l'autocontrollo e la conoscenza, per poter avanzare piano piano nei territori della cattiva salute, del fallimento e dell'ignoranza. La Gita dice che molte persone che vivono inconsapevolmente trovano il regno del proprio corpo devastato dagli insorti di malattia, fallimento e ignoranza. Perciò, prima d'andare a dormire la sera, la mente cieca e inconsapevole deve chiedersi: «Radunati sul sacro campo d'azione del corpo, i miei figli, le malvagie e seduttrici tendenze mentali e il gruppo opposto dell'autodisciplina e dell'autocontrollo, che cosa fecero?».

§

Tratto da Affermazioni per l'Autoguarigione, Swami Kriyananda

23. Introspezione

Solitamente inganniamo noi stessi con facili razionalizzazioni. «Forse non sono stato gentile come avrei potuto» diciamo «ma non saresti stato pure tu sgarbato, se ti avessero trattato in quel modo? La colpa non è mia. È sua». Così, la responsabilità di ogni sbaglio viene «lasciata davanti alla porta dei vicini».

Introspezione significa osservare noi stessi da un centro di calma interiore, senza il minimo pregiudizio mentale, aperti a quanto può esserci di sbagliato in noi, senza giustificarlo ma nemmeno condannarlo. Introspezione significa ricondurre ciò che osserviamo alla mente supercosciente e, con distacco, accettare la guida interiore, quando arriva.

Affermazione

Io sono ciò che sono. Non cambierò solo perché lo desidero. Fa' che io affronti i miei errori con gratitudine, poiché solo affrontandoli posso cambiarli e risolverli.

Preghiera

Non lasciare che inganni me stesso con i desideri, Signore. Insegnami a vedere, al di là del gioco dei miei pensieri, il Tuo sguardo di perenne calma e saggezza.

§

Tratto dalle Lezioni Yogoda, 1925, Paramhansa Yogananda

L'analisi di se stessi è il miglior metodo per progredire, senza di ciò l'uomo diventa una macchina vivente. Ogni domani è determinato da ogni oggi. Ti sei mai reso conto delle tue facoltà, hai mai misurato la loro forza? Forse non ti interessa sapere quali siano le facoltà che possiedi, se comunque riesci guadagnare abbastanza per condurre una vita agiata. L'uomo è più che un semplice animale civilizzato: tutte le sue facoltà razionali hanno un significato ben più profondo del semplice servire al nutrimento e all'abbigliamento del corpo. E' necessario sostenere il corpo e soddisfare i bisogni della vita, ma anche le necessità più elevate dell'Anima dovrebbero trovare soddisfazione.

La sofferenza è un grande maestro. Il fallimento nel lavoro fa riflettere chi lo vive. La malattia e l'infelicità in famiglia e nella vita sociale fanno pensare anche i benestanti. La morte fa riflettere tutti.

Il fallimento, la sofferenza ecc., sia nella vita materiale che in quella spirituale, non arrivano a caso. Un'analisi accurata mette in evidenza la natura delle proprie difficoltà e porta alla scoperta del potere che si ha per affrontarle; in una parola ci fornisce la consapevolezza di ciò che siamo, di quali siano le nostre difficoltà, della nostra forza e delle nostre facoltà e di quali siano i nostri errori e le nostre cattive interpretazioni.

Tieni un diario mentale tutte le notti; consulta il mio libretto analitico "Carta Psicologica".

- 1) Analizza le tue qualità buone, cattive e attive.
- 2) Analizza la tipologia e la qualità della tua memoria.
- 3) Analizza la tipologia e la qualità delle tue sensazioni, emozioni, sentimenti.
- 4) Analizza la qualità della tua volontà.

- 5) Analizza le tue inclinazioni nella vita.
- 6) Analizza i tuoi attaccamenti agli oggetti tramite i sensi.
- 7) Analizza le tue abitudini predominanti.
- 8) Analizza le condizioni della tua salute e le cause dei disturbi.
- 9) Analizza le tue emozioni predominanti di paura, rabbia, gelosia ecc.
- 10) Analizza la tua vita matrimoniale o single.
- 11) Analizza i tuoi istinti e le tendenze ereditarie.
- 12) Analizza la tua mente “nazionale” e paragonala ad altre. Analizzane i difetti e i pregi.
- 13) Analizza le cause che ritardano il progredire nel tuo lavoro o le cause che ti hanno portato al fallimento.
- 14) Analizza le cause della tua infelicità.
- 15) Analizza le cause che portano alla discordia con tua moglie, tuo marito o i tuoi amici.
- 16) Cerca le modalità per migliorare la tua vita familiare.
- 17) Cerca un rimedio per le abitudini e le inclinazioni radicate di cui ti vuoi liberare.
- 18) Analizza i tuoi progressi nel contattare l'Infinito.

§

Tratto da Crisi nel pensiero moderno – Cap. 8, di Swami Kriyananda

Gli antichi saggi indiani scoprirono che il modo migliore per giungere all'essenza della natura umana è semplicemente il seguente: ogni singolo uomo dovrà studiare profondamente la propria natura. Questa, come sappiamo, era anche l'intuizione contenuta nell'antico motto greco: “Conosci te stesso”.

Un'obiettiva autoanalisi non vuol dire vedere te stesso come ti vedono gli altri – cioè, dal di fuori. Dovrebbe soprattutto consentire di esaminare senza pregiudizi personali le evoluzioni dei propri pensieri, allo scopo di penetrare gli innumerevoli strati della realizzazione subconscia.

Tale compito è così difficile che potrebbe richiedere l'aiuto di un'altra persona (un ruolo che in India spetta al guru). È peraltro difficile che la natura umana possa mai essere conosciuta ai suoi livelli più profondi con un approccio diverso. Non è possibile sezionare la coscienza col bisturi di un chirurgo. La nostra conoscenza degli altri dipende interamente dalla profondità della conoscenza che abbiamo di noi stessi. E inoltre, l'obiettività verso gli altri esige innanzitutto la capacità di essere obiettivi con se stessi.

Per queste ragioni, e molto opportunamente, la filosofia indiana è introspettiva. Essa afferma, inoltre, che lo studio di se stessi (in sanscrito swadhyaya), se condotto in profondità, travalica le peculiarità della natura umana e giunge a rivelare i principi universali.

§

Tratto da L'etica dello yoga per il successo materiale - Lezione 9, Swami Kriyananda

Swadhyaya è il quarto niyama: può essere compreso semplicemente, senza una lunga spiegazione, come consapevolezza del sé. Swa significa “il Sé”, dhyana significa “studio”. Con questo si intende qualcosa di più dell'introspezione e dello “studio delle Scritture”, come questo niyama viene spesso tradotto. Swadhyaya significa “consapevolezza del Sé. È uno stato di coscienza, che dovrebbe essere sviluppato deliberatamente. Anche nel pieno di un'intensa giornata di lavoro, puoi metterti interiormente in ascolto per percepire una guida superiore. L'ispirazione ti attende sul limitare della tua consapevolezza, pronta a guidarti nel modo migliore. L'ispirazione è, più di quanto le persone possano pensare, il segreto più importante per avere successo.

§

L'esame finale, da un articolo di Swami Kriyananda

Il momento più importante nella vita è, realmente, l'ultimo momento, perché la morte è il nostro esame finale. Il pensiero predominante che abbiamo in quel momento determinerà la direzione del nostro futuro, verso l'alto, lateralmente o verso il basso: verso l'alto dove si trovano la vera spiritualità, la chiarezza e la libertà, lateralmente verso ulteriori desideri e attaccamenti mondani oppure (la direzione peggiore) verso il basso dove stanno buio, confusione ed ignoranza. La Bhagavad Gita, la scrittura più amata in India, dice che se il nostro ultimo pensiero è rivolto a Dio andremo verso di Lui, se è rivolto alla famiglia ed agli amici ci dirigeremo verso di loro, e se si sofferma sui rimpianti o sugli errori commessi in questa vita la nostra direzione sarà verso una minor capacità di superare test simili in futuro; infine, se il pensiero viene attratto dagli errori evocati, il nostro precipitare verso il basso sarà più profondo e più veloce.

“Coloro che adorano gli dei inferiori si dirigeranno verso di loro” dice la Bhagavad Gita “Coloro che adorano Me verranno a Me”. Questa è una delle affermazioni più importanti che si trovano in questa grandiosa scrittura senza età.

Sebbene la parte finale della vita sia il periodo in cui dovremmo concentrare i nostri sforzi nella preparazione per l'esame finale, dovremmo comunque ricordarci durante tutta la nostra esistenza dell'impermanenza di ciò che esiste qui sulla Terra: prima o poi dovremo affrontare questa verità; invece di temere l'inevitabile non sarebbe più saggio accettarlo? Abbracciatelo affermando: “Ciò che arriva è ben accetto, in qualsiasi momento decida di arrivare”; un atteggiamento, questo che dovrebbe essere mantenuto durante tutta l'esistenza.

È davvero sciocco colui che decide di ammassare tesori qui sulla Terra: soldi, risparmi in banca, case, possedimenti, attaccamenti familiari sia vicini che lontani, reputazione, fama – per ottenere la quale ha magari lavorato duramente – piaceri dei sensi, attaccamento a cose e persone, alle scene familiari e alle località, feste e divertimenti, vicini e conoscenti, abilità, linguaggi, libri letti, conoscenza acquisita e stipata negli scaffali della mente, ricordi piacevoli nello scorrere del tempo, amici cari con cui si sono condivisi gli intendimenti, speranze vane, rimpianti del passato, risate e momenti felici, scintillanti certezze per il futuro, soddisfazioni: tutto questo dev'essere spazzato via come se non fosse mai esistito.

Si è forse reso conto Mozart, poco conosciuto durante la sua vita, di quanto il mondo abbia amato la sua musica dopo la sua morte? Conosce Vincent Van Gogh, che quando era in vita guadagnava a mala pena quindici dollari per i suoi grandi dipinti, il valore inestimabile che hanno assunto le sue opere oggi? Quanti grandi del passato si sono resi conto di quanto le loro vite abbiano influenzato gli eventi nel mondo? Pochissimi. Le nostre vite sono come piccoli soffi di brezza su pochi granelli di sabbia.

La vita può terminare in qualsiasi momento. Non sarebbe buona pratica cominciare fin da ora a prepararci per il nostro “rendiconto finale“?

Certe pratiche vi aiuteranno non solo a prepararvi per questo esame ma anche per affrontare in modo più incisivo le vostre responsabilità quotidiane, vi aiuteranno a preparare anche quelli che potrebbero essere chiamati “esami intermedi”.

Per esempio il non attaccamento, così necessario per ottenere la libertà dopo la morte, costituisce anche un sicuro auspicio di successo in questo mondo, in contrapposizione ad un'ansiosa aspettativa e ad un'eccessiva dipendenza dall'ottenimento dei risultati sperati.

Di seguito vi suggerisco delle pratiche:

Prendete l'abitudine di controllare i sentimenti del vostro cuore ogni sera prima di addormentarvi, verificate se esistono ancora residui di attaccamento, conseguenza dei desideri risvegliati durante il giorno: se ci sono create mentalmente un fuoco e bruciateli, guardandoli con sollievo mentre si riducono in cenere.

Ogni volta che fate il bagno pensate, lavando per esempio un braccio: ”Questo arto non sarà mio per sempre, un giorno diventerà cenere o polvere”. Poi affermate: “Questo non è quello che sono davvero, non è il mio vero Sé! Io sono spirito! Sono beatitudine! Sono libero in Dio!”

L'attaccamento non è solo vincolante, è anche accecante: agita il cuore con emozioni quali paura, esitazione, confusione. Qualsiasi cosa facciamo, l'eccessiva preoccupazione per il

risultato assorbe energia e concentrazione, elementi necessari per avere successo in qualsiasi attività. Il non attaccamento – che non significa indifferenza – ci libera dall'eccessiva dedizione a qualsiasi progetto cui ci stiamo dedicando; se riusciamo a staccarci emotivamente da ciò che facciamo acquisiamo la capacità di vivere pienamente nel momento presente. Qualsiasi azione acquisirà una maggior incisività.

Cos'è il non attaccamento? È il non considerare nulla come proprietà privata. Ciò che ci sembra nostro è in realtà solo in prestito. Quando costruite il fuoco mentale di cui parlavo prima gettateci dentro, dal cuore, qualsiasi sensazione di possesso, di definizione personale, di associazione a qualcosa o a qualcuno. Dite a voi stessi: “Tutto nella mia vita, incluso me stesso, appartiene a Te, o Dio”.

Il non attaccamento, in senso pratico, trova il suo primo significato nel nishkam karma, che la Bhagavad Gita definisce come il donare a Dio i frutti di tutto ciò che si fa e a cui si aspira. La parola “donare” ha però un significato ingannevole, perché solitamente quando si dona qualcosa la si dà via: non donate la vostra vita a Dio intendendo con questo abbandonare a Lui ogni responsabilità. Agite sempre nello spirito di ciò che dovrebbe essere considerato come dovere impersonale. Quando offrite i frutti di un'azione a Dio non abbandonate ogni interesse per quell'azione ma offrite i risultati Lui, lasciandoGli la decisione finale. Condividete con Lui, sempre, qualsiasi cosa facciate; prima dei pasti offrite il cibo a Dio, non nel senso di darlo via ma nel senso di condividere il piacere del cibo con Lui; quando vedete qualcosa di bello condividete la bellezza con Lui. Con l'andar del tempo la Sua gioia dentro di voi diventerà l'unità di misura di ogni piacere che provate.

Una vita trascorre molto velocemente, ma la ruota delle rinascite è lenta, rallentata dal dolore e dalla sofferenza. Ci vogliono molte incarnazioni affinché l'anima attraversi questa “valle di lacrime”, prima di ottenere finalmente la libertà nell'Infinito. Intanto, la legge del karma lavora tenendo per mano la dualità: ogni soddisfazione viene prima o poi cancellata da una delusione, ogni successo da una sconfitta, ogni momento “alto” da un successivo momento “basso”: non è ironico che, nonostante innumerevoli incarnazioni, non riusciamo mai a vincere il gioco? La somma finale dei nostri sforzi è sempre zero!

Perché aggrapparci in modo così determinato a qualcosa che comunque verrà perduta? Tutto passa, con il tempo. Solo l'essenza spirituale rimane, eternamente. Perché non vivere maggiormente nel proprio Sé interiore, a partire da oggi? Tutto il resto è solo un sogno: ogni vita segue la precedente, ed ognuna sembra così reale, fino alla morte, e anche la morte non fa che risvegliarci solo dal fuggevole “sogno dentro il sogno”. Perché non fare uno sforzo serio, adesso, per risvegliarsi dal lungo sonno della delusione e dell'ignoranza? Rendetevi conto che niente a questo mondo ha significato durevole, né per voi né per nessun altro.

Lista di consigli utili

1) Esaminare la propria vita. Esamina la tua vita fino a questo momento, concentrati maggiormente sui momenti felici e meno su quelli tristi, dato che gli stati d'animo positivi sono quelli che maggiormente ti attireranno verso uno stato di felicità dopo la morte – comunque non evitare di riflettere sugli errori commessi, cerca piuttosto di vederli in una luce positiva. E tieni a mente anche ciò che segue, perché è importante:

a) I sentimenti di colpevolezza bloccano il tuo progredire perché agiscono come se fossero affermazioni di fallimento: caccia pertanto la colpevolezza dal tuo cuore. Puoi anche francamente dire a Dio “Tu hai messo in piedi questo spettacolo infelice! Non è solamente colpa mia se cado nei suoi tranelli!” Una santa cattolica (non ricordo il suo nome) ebbe una visione di gente che stava “dall'altra parte”: molte di queste persone a lei sconosciute avevano realmente vissuto sulla Terra. Ciò che maggiormente mi colpì del racconto era che un numero sorprendentemente alto di coloro che si trovavano all'inferno o nel purgatorio era composto da suore, che avevano trascorso una vita spirituale in convento. Come era possibile che fossero cadute così in basso? La santa spiegò che la causa era data dal sentimento di colpevolezza, sebbene si trattasse di colpe minori quali il non aver ubbidito in modo appropriato ad un superiore! Come avevano potuto colpe così piccole condurle in uno stato miserabile? L'unica spiegazione che mi sento di suggerire è che erano state condizionate a sentirsi molto colpevoli anche per piccoli peccati.

Ricordo uno studente di Yogananda, Mr. Brockway, un architetto in pensione. Lo andai a trovare in ospedale poco prima della sua morte: mentre giaceva vedendo svanire la propria consapevolezza esteriore lo sentii mormorare tristemente: “Ho fatto parecchie cose sbagliate nella mia vita!” Più tardi riferii queste parole al mio guru che disse con tristezza: “Non avrebbe dovuto parlare così”.

Un altro triste ricordo durante lo stesso episodio: in ospedale si rivolgevano a lui chiamandolo “Ernie”, ma secondo me avrebbe dovuto essere chiamato più dignitosamente “Mr. Brockway”. Mi lasciò esterrefatto uno sconosciuto che gli si rivolse in questo modo poco carino con aria di superiorità. Credo che tutti noi dovremmo trattarci gli uni gli altri – dovremmo trattare specialmente noi stessi - con dignità, perché siamo tutti anime fatte ad immagine di Dio.

La confessione e l'assoluzione finale sarebbero buona cosa da fare se aiutano il penitente a sentirsi davvero sollevato dal senso del peccato, solitamente però i riti legati alla morte tendono a tenere il moribondo mentalmente legato ai propri peccati piuttosto che a dargli un senso di liberazione totale. Dico questo perché dopo la confessione ci si chiede: “Mi sono ricordato di tutti i miei peccati? E per ciascuno di essi sono stato abbastanza contrito?” C'è una buona possibilità che si continui a rimuginare sul peccato. Sarebbe molto meglio allora confessarsi direttamente a Dio e chiederGli il perdono, ma anche così mi domando quanto sia appropriato chiedere perdono. Si potrebbe dire che Dio sia in ogni caso vincolato a noi, che gli piaccia oppure no! Siamo parte della Sua coscienza eterna.

Una volta, temendo la possibilità che l'anima potesse essere totalmente distrutta, interrogai il mio guru in proposito. La sua risposta fu decisa: "L'anima è una parte di Dio, e nessuna parte di Dio può mai venire distrutta". L'anima non può nemmeno essere dannata per tutta l'eternità! Il nostro destino finale è definito ed immutabile: prima o poi dobbiamo essere tutti salvati, anche se ci volessero innumerevoli eoni.

È CERTO che Dio ti perdona! Ciò di cui hai bisogno è solamente il tuo stesso perdono!

Rivedi pertanto i tuoi errori passati ed offrili a Dio. Non considerarli "peccati" perché sono stati commessi nell'ignoranza della vera natura delle cose. Solo Dio ha sognato la tua esistenza e ti ha infuso dall'inizio l'illusione di un'identità egoica. Considera ogni errore che hai commesso come se l'avesse commesso Lui attraverso la tua esistenza di sogno!

Ecco un modo in cui puoi farlo: pensa a ciò che ti piace e ti attira, poi ritira la tua energia e concentrati sulla maggiore attrazione che esercita la felicità interiore: la beatitudine è la più alta e vera alternativa ad ogni attrazione esteriore. Nella gioia dell'anima – anche nel suo ricordo ed aggiungo anche nella sua affermazione – nota come le attrazioni dei sensi semplicemente scompaiono. A questo punto della tua riflessione troverai relativamente semplice offrire a Dio ogni attrazione minore.

Se ti viene in mente di aver ferito qualcuno o di averlo trattato ingiustamente inviagli mentalmente le tue benedizioni, visualizzalo/la mentre nuota nell'oceano della beatitudine divina. Se ti rendi conto di aver disprezzato le tue aspirazioni più alte guarda in faccia la realtà ma non punirti per aver sbagliato. Piuttosto di a Dio: "Eri tu, Signore, ad agire nella mia ignoranza; ora vieni pienamente in questa esperienza perché voglio dividerla con Te e comprendere che eri veramente Tu - era la Tua energia diretta in modo sbagliato dalla mia follia. Non voglio fossilizzarmi su questo pensiero, lo lascio andare: sta evaporando nei cieli della beatitudine infinita! Aiutami a comprendere che, paragonata alla Tua Luce, quella follia è stata solamente un vuoto buio, sconosciuto al mio vero Sé".

Se hai mai parlato o agito in modo sconsiderato nei confronti di un altro essere umano, fosse anche fugacemente, ricrea quella scena nella tua mente e chiedi a Dio di benedire tutti coloro che hai ferito; proietta raggi di amore e felicità dal tuo cuore verso coloro che hanno dovuto sopportare la tua rabbia o la tua scortesia.

Se hai mai formulato un pensiero negativo nei confronti di qualcuno, invia a quella persona le benedizioni che sostituiranno le precedenti aspre vibrazioni e porta la tua mente a pensare a quell'essere in termini gentili. Non ritenere sufficiente il semplice perdono perché questo pensiero potrebbe portare con sé la convinzione che esso sia necessario; invia piuttosto gentilezza e di mentalmente a questa persona: "È affar tuo, non mio, lavorare sui problemi che tu devi affrontare. Da parte mia ti auguro forza, felicità e saggezza; siamo entrambi pellegrini nel lungo viaggio verso la beatitudine eterna in Dio, che è nostro Padre comune".

Se in qualche modo hai mai imbrogliato qualcuno o l'hai privato di ciò che gli era dovuto chiedi a Dio di benedirlo e invia tu stesso le benedizioni; può essere un bene anche pregare affinché questa persona venga rimborsata attingendo alla tua riserva di buon karma.

Se hai mai criticato o preso in giro qualcuno, anche mentalmente, offri a questa persona gentilezza sentita, sostegno ed augurale saggezza e libertà interiore.

Se hai mai agito in modo imbarazzante ridi felicemente con Dio di quel tuo momento di follia e condividilo con Lui, come se fosse uno scherzo. DiGli: “Ho imparato qualcosa da quell'esperienza, ma per favore, Dio, non lasciare che mi renda ridicolo nuovamente!”

b) Ricorda che ogni desiderio deve essere soddisfatto. Una volta il mio guru mi fece questa affermazione, ed io gli chiesi: “Ogni desiderio? Anche qualcosa di banale come un cono gelato?” La sua risposta mi sorprese perché era molto decisa e venne pronunciata senza un sorriso: “Certamente!” Non cercate però di stanare ogni fugace desiderio che abbiate avuto (perché questo processo potrebbe durare per l'eternità!), considerate piuttosto una panoramica della vostra vita ed affermate semplicemente: “È tutto Tuo, Signore. Io voglio solo Te!”.

Ho sentito parlare di una discepola che, alla fine della propria vita, ebbe la fortuna di potersi soffermare per due settimane, durante le quali ebbe il tempo di lasciare mentalmente andare tutto. Anni dopo, un discepolo che l'aveva conosciuta mi disse: “La vedevo dire a se stessa, giorno dopo giorno, ‘questo desiderio non mi attira più, ormai’ oppure ‘non provo più questo attaccamento’. Al momento della morte gridò con gioia ‘Swamiji è qui!’ (lei usava chiamare Swamiji il nostro guru). A quel punto lasciò il corpo”.

Esamina ogni desiderio mentalmente e poi offrilo a Dio; pensa all'elevata controparte spirituale che l'adempimento di quel desiderio promette. Se per esempio hai desiderato un'automobile non limitarti a dire a te stesso: “Non avrò più bisogno di un'auto”, di piuttosto: “Ora volerò nella libertà celestiale, attraverso vasti cieli di beatitudine!”.

Se il tuo desiderio si è limitato ad un cono gelato, ricorda queste parole che mi indirizzò Anandamayee Ma, una meravigliosa santa che ho conosciuto in India. Parlando con un sorriso radioso mentre mi offriva dei dolci mi disse: “Sabsomoy misti khao – mangia sempre solamente dolcezza!”.

Se hai desiderato un/a compagno/a offri questo desiderio a Dio e prega per la beatitudine suprema dell'unione eterna con Lui.

Se hai desiderato di andare in qualche posto o di vedere qualcosa, di a Dio: “Fammi volare nell'infinito, godendo della Tua presenza ovunque ed in ogni cosa!”.

Se hai desiderato fare qualcosa di a Dio: “Nella coscienza infinita fammi realizzare tutto!”.

Soffermati sui pensieri felici, di a te stesso e a Dio: “Questa vita è stata una breve danza nella Tua felicità; anche le prove che mi hai inviato mi sono state d’aiuto, ho imparato molto grazie a loro e sono grato per tutte le lezioni. Ma offro tutto a Te, ora. È la Tua vita che ho vissuto, non la mia; ora lasciarmi riposare eternamente nel Tuo amore”.

2) Se provi attaccamenti, visualizza una corda che collega il tuo cuore all’oggetto dell’attaccamento. Con un coltello affilato tagliala, oppure tranciala con un’ascia. Senti che ogni attaccamento viene eliminato e rimpiazzato con le benedizioni divine della libertà interiore.

3) Soffermati sul pensiero della libertà: libertà da ogni delusione, da ogni desiderio, da ogni attaccamento, da ogni definizione personale. Sopra tutto, se riesci, liberati dal pensiero di avere un’identità individuale separata e personale. Non sei altro se non un raggio di luce divina, guarda la tua realtà mentre viene assorbita dalla Sua beatitudine.

4) Ascolta registrazioni spirituali, sia musica, mantra sull’affermazione di Dio o pensieri che rimandano a Dio. Ascolta il canto dell’ AUM o la lettura di qualche brano delle scritture; ascolta registrazioni fatte da persone le cui voci esprimono una coscienza superiore.

5) Soffermati sul pensiero dell’amore di Dio verso di te e verso tutte le creature; non considerare solo il Suo perdono ma anche la Sua totale accettazione di te quale suo figlio per tutta l’eternità.

6) Prega per tutte gli esseri viventi, benedicili nella Luce divina, invia loro amore. Pensa che ognuno sulla Terra, non importa quanto deluso possa essere, è a suo modo alla ricerca della felicità eterna e che il suo destino sta nel trovarla, indipendentemente dal tempo che può impiegare per raggiungerla. Tutti siamo equamente figli della stessa Luce, dell’Amore e della Beatitudine che Gesù Cristo, Krishna e Buddha hanno sperimentato. Questa è la natura sottostante al TUO ETERNO SÉ !

§

Quinto Niyama: Iswara Pranidhana/Devozione

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 4, Swami Kriyananda

La devozione al Signore Supremo, la quinta e ultima delle regole di niyama, può far sorgere la domanda: «Se lo yoga non si basa su credenze ma solo su pratiche, perché parlare di Dio?». Tuttavia, nessuno può progredire spiritualmente senza il pensiero che ci debba essere qualcosa di più elevato della sua coscienza attuale. Se un bambino si ostinasse a non voler imparare nulla da chi è più adulto di lui, potrebbe rimanere nell'ignoranza per sempre. Se l'uomo respingesse ogni tradizione, dovrebbe reinventare tutto ciò che gli serve, perfino la ruota. Se dunque lo yogi, nel protendersi verso realtà superiori, sceglie di chiamare quelle realtà Dio, quale obiezione gli si può muovere? L'uomo non potrà mai capire con la sua piccola mente qualcosa di tanto lontano dalla sua comprensione, come uno stato di perfezione assoluta; ma che si consacri a questo ideale è bene e giusto. Senza tale devozione, egli ristagnerebbe nella palude delle limitazioni egoiche.

Il mio grande guru, Paramhansa Yogananda, disse una volta: «Quando troverai Dio, saprai che Egli non è uno stato mentale astratto, ma un Essere cosciente cui ci si può rivolgere». Quelle grandi anime che sono entrate in comunione con l'Infinito hanno reso testimonianza, ognuna nel proprio linguaggio, della realtà dello Spirito Infinito. Sebbene abbiano descritto Dio come il Sé dell'uomo, hanno anche affermato che questo vero Sé è immensamente più grande del piccolo corpo e della personalità cui attualmente ci limitiamo, proprio come la coscienza, espressa nei miliardi di creature di questo mondo, non può essere limitata alle loro piccole menti. Parlare dell'Infinito come del nostro stesso Sé, benché in essenza sia così, potrebbe significare ridurlo al nostro attuale livello di auto-consapevolezza egoica, piuttosto che espandere questa coscienza fino ai più estremi limiti della realizzazione del Sé. Gli yogi affermano, quindi, che è bene parlare di Dio come se fosse separato da noi, anche se in realtà non lo è (poiché, come ha detto Gesù, «Il regno di Dio è dentro di voi»).

La devozione all'Essere Supremo è essenziale per il progresso spirituale. Senza devozione, non si può avanzare sul sentiero che porta a Dio più di quanto non si possa procedere su una strada accidentata di questo mondo senza il desiderio di raggiungere la meta del proprio viaggio. La vera devozione non è schiavitù. È solo uno sforzo del cuore per elevarsi in quella coscienza in cui il Divino Amore può essere sentito e conosciuto. Così come con lo studio del sé (swadhyaya) ci si sintonizza con i raggi di luce in cui si muovono gli esseri superiori e si è in grado di comunicare con loro, lo stesso accade con la pratica della devozione: Patanjali afferma che per mezzo dell'amore supremo si entra in quel raggio di amore divino in cui dimora eternamente la Coscienza Infinita. Senza quell'amore, non è possibile ricevere i delicati messaggi che emanano dal cuore dell'Infinito Silenzio. È per questo che Gesù ha detto: «Beati i puri di cuore, perché essi vedranno Dio».

Anche le posizioni yoga dovrebbero essere praticate con un sentimento di devozione, se si vuole trarne i massimi benefici. Non sono state create da allenatori di calcio o insegnanti di ginnastica, ma da grandi saggi che hanno riconosciuto in certe posizioni l'espressione esteriore dei moti interiori dell'anima.

§

Tratto da Risvegliarsi nella Supercoscienza – Cap. 5, Swami Kriyananda

La “devozione al Signore Supremo”, infine, si accoppia con “evitare la falsità”. Una perfetta veridicità comporta infatti molto di più della sincerità della famosa confessione di George Washington: «Padre, sono stato io a tagliare l'albero di ciliegio». Perfetta sincerità significa riconoscere incondizionatamente che vi è una sola realtà nell'esistenza: Dio. Al di fuori di Lui (o di Lei), non esistiamo. Quando eliminiamo la tentazione di rimandare il momento in cui dobbiamo affrontare la verità ultima che ci riguarda, questa fondamentale e assoluta onestà verso noi stessi conduce a una sola conclusione, riassunta nel niyama finale: la “devozione al Signore Supremo”.

§

Tratto da L'essenza dell'Autorealizzazione – Cap. 16, Swami Kriyananda

«Sono confuso dal concetto di Autorealizzazione», disse uno studente di filosofia. «Non vedo come possiate collegarlo con l'adorazione. Certo non insegnate che dobbiamo adorare noi stessi!».

«Ma non è quello che fanno tutti?», chiese Paramhansa con un sorriso divertito. «È proprio questa l'essenza dell'illusione: idolatrare l'ego, versargli libagioni, viziarlo, cantargli lodi!

«Adorare significa cercare di identificarci con l'oggetto della nostra concentrazione. Sul sentiero dell'Autorealizzazione il devoto cerca di trasferire la sua identità dal piccolo ego all'infinito Sé. Fisicamente, dunque, è valido adorare questo superiore Sé.

«Questo è tuttavia un concetto difficile da affermarsi per la mente umana. Si può affermare “Io sono infinito”, ma senza umiltà e devozione, si scivola troppo facilmente nell'errore di pensare: “Nella mia eccezionale grandezza sono tutt'uno con l'Infinito!”.

«Per questa ragione è meglio, finché non si è molto avanzati spiritualmente, non pensare a Dio come “Io”, ma rivolgersi a Lui come “Tu”. È anche molto naturale pensare così. Dopo tutto, in questi esseri umani, vediamo gli altri come separati da noi, anche se, spiritualmente parlando, siamo tutti manifestazioni di un divino Sé. Non chiediamo a un amico come sta,

dicendo: “Come sto io quest’oggi?”. Il farlo confonderebbe anche un filosofo! Invece diciamo: “come sta lei?”

«Una relazione di “Io e Tu” con Dio è più semplice e confonde meno. È anche molto più soddisfacente per la mente umana. Ed è una relazione che Dio riconosce.

«Il Signore risponde alla sincera devozione da parte dei suoi figli umani, mai a una orgogliosa autoaffermazione».

2. «Il vapore è invisibile», disse Yogananda, «ma quando si raffredda ancor più, diventa ghiaccio. Il vapore e l’acqua sono senza forma, ma il ghiaccio può assumere innumerevoli forme diverse.

«Egualemente il Signore Infinito è invisibile dietro la Sua creazione, sebbene, come il vapore in una macchina a vapore, sia il Suo potere quello che fa funzionare ogni cosa. Con la nostra devozione, tuttavia, noi possiamo “condensarlo” in visibilità come la luce interiore osservata nella meditazione. Con una meditazione ancora più profonda, il “ghiaccio” della nostra devozione può farLo “congelare” e far sì che Egli ci appaia in forma attuale.

«Così il Signore Infinito è apparso a molti devoti come il loro Padre Celeste o la loro Divina Madre o in infiniti altri aspetti cari al loro cuore».

7. «Trovo difficoltà nel visualizzare Dio», si lamentò uno studente del Nuovo Pensiero religioso. «L’ho immaginato come Infinita Intelligenza, come il principio IO SONO, come il mio Dio-Sé interiore, come il Fondamento Cosmico dell’Essere. Tutto questo sembra così astratto. Ma la vostra relazione con il Signore è così amorosa. Come potrò raggiungere una tale relazione?».

«Il primo passo», rispose il Maestro, «è di non immaginare che Egli voglia le nostre definizioni. Egli vuole solo il nostro amore.

«E perché», suggerì poi Yogananda, «non adorare l’Infinito come la nostra Divina Madre?»:

«Che idea carina!», esclamò il visitatore. «Ma è valida? È vera?».

«In verità lo è!», rispose Sri Yogananda con forza. «L’amore di Dio è già riflesso nelle relazioni umane. Il Suo amore, come la luce del sole che risplende in innumerevoli frammenti di vetro, è riflessa dappertutto.

«L'Infinito è la Madre dietro tutte le madri umane, il vero Padre dietro tutti i padri umani. È il sempre fedele Amico dietro tutti gli amici terreni. È l'eterno Amato dietro tutti gli amori umani. È tutte le cose per tutti gli uomini, perché evidentemente il Signore è ogni cosa.

«Attraverso i nostri genitori si occupa di noi, ci sostiene e ci protegge. Attraverso i nostri amici Egli ci mostra che l'amore è una libera elargizione senza un'ombra di costrizione. Attraverso la persona amata ci aiuta a trovare la disinteressata intensità dell'amore divino. Attraverso i nostri figli ci aiuta a capire l'amore come qualche cosa di prezioso, come una cosa che deve essere protetta dalle influenze dannose e nutrita di devozione.

«Innumerevoli sono le forme con cui Dio viene all'uomo. In ognuna, Egli cerca di insegnare all'uomo qualche cosa della sua infinita natura. Le lezioni sono lì, pronte per tutti coloro il cui cuore è aperto a riceverle.

«Così il Signore non vuole che noi rinneghiamo la nostra natura umana. Quello che vuole, invece, è che la purifichiamo: che esprimiamo qualsiasi amore sentiamo nel nostro cuore, senza tenerlo chiuso negli attaccamenti dell'Ego.

«Per il devoto è dunque naturale adorare Dio in qualche aspetto umano: come sua Divina madre, per esempio, o come suo Padre Celeste.

«Personalmente adoro l'aspetto di Madre in modo particolare, perché la Madre è più vicina al Padre. L'aspetto paterno di Dio rappresenta quella parte che è separata dalla Sua creazione. La Madre è la creazione stessa. Anche fra gli uomini, il padre umano è più disposto della madre a giudicare i figli quando sbagliano. La madre perdona sempre.

«Preghiamo dunque la Divina Madre. ParliamoLe come un figlio: "Divina Madre, cattivo o buono che io sia, sono vostro. Voi dovete liberarmi da questa illusione". La Madre risponde sempre con compassione quando il devoto La prega sinceramente così.

«Naturalmente, nel più alto senso, Dio non è nessuna delle forme sotto le quali la gente Lo adora. Ma è utile usare concetti umani come mezzi per approfondire la nostra devozione a Lui.

«Oltre alla devozione viene l'amore divino. In questa perfezione di amore vi è completa unione. In questo stato lo yogi si rende conto della suprema verità: "Questo sono io"».

8. «Non dovete essere troppo personali nel vostro amore verso Dio. Essere personali è rimanere limitati dalla coscienza dell'ego. Ma l'amore per lui deve portarci oltre l'ego. Se visualizziamo Dio in una forma, e anche se lo contempliamo estaticamente, in visione, cerchiamo di vedere espressa, negli occhi, la coscienza dell'Infinito.

«La Divina Madre è così bella! Ma ricordiamo che nella Sua più alta manifestazione anche quella bellezza è senza forma. Essa è in ogni cosa. Il suo divino, compassionevole amore è espresso nelle gocce di pioggia. La Sua bellezza è riflessa nei colori dell'arcobaleno. Ella offre nuove speranze al genere umano con le rosee nubi dell'alba.

«Soprattutto, siate sempre consapevoli della Sua presenza nel vostro cuore».

9. «Vi sono due modi per avvicinare Dio nella Natura. L'uno è di separare il Signore da tutte le Sue manifestazioni. "Neti, neti", si dice in India: "Non questo, non quello". Qualche cosa di questa coscienza deve sempre esservi, altrimenti si rimane prigionieri dell'attaccamento alla forma.

«L'altro è di vedere il Signore manifestato dappertutto.

«Il primo modo, per se stesso, può essere troppo austero per la maggior parte dei devoti. Il secondo è molto più dolce. Meglio di tutti è una combinazione di entrambi.

«La Divina Madre è occupata nel Suo lavoro casalingo della creazione. Il devoto bambino piange, ed Ella gli dà un giocattolo con cui giocare: ricchezze, o un nome, o una fama. Se piange ancora, Lei gli dà un altro giocattolo. Ma se il bambino getta via tutto e piange solo per il Suo amore, Lei infine lo prende in braccio e gli mormora affettuosamente: "Se realmente vuoi solo Me e non i Miei doni, vieni. Sii con me per sempre, nel Mio grembo infinito"».

10. «Trovo difficile pregare Dio formalmente», disse un professore in visita. «Quello che mi ispira è piuttosto il pensiero della vastità, dell'infinito! Quando esco di notte, sotto le stelle, penso: "Che meraviglia!". La verità è così grande. In quei momenti, come mi sembra priva di importanza la mia piccola vita con le sue misere preoccupazioni e afflizioni. Il mio spirito si eleva nel pensiero dell'infinito spazio, dell'eternità!».

«Così deve pensare chiunque cerchi Dio», rispose Sri Yogananda. «Sempre, sotto qualunque aspetto Lo si adori, la nostra vista deve essere messa a fuoco sull'infinito.

«Non è necessario pensare Dio formalmente. Dipende dalla nostra natura. Alcuni, al pari di voi, trovano un'ispirazione più devota in una realtà informale. La devozione non deve essere confusa con il sentimento. La devozione, piuttosto, è la sincera aspirazione del cuore umano verso il centro dell'infinita verità».

§

Tratto da Affermazioni per l'Autoguarigione, di Swami Kriyananda

9. Devozione

Nessun buon fine è mai raggiunto senza devozione. Nessun vero successo è mai ottenuto senza che vengano coinvolti i sentimenti del cuore. La stessa forza di volontà è una combinazione di energia e sentimento, diretti verso il raggiungimento della meta.

Nella ricerca di Dio, il principale requisito per il successo è il manifestarsi dell'amore naturale del cuore, sotto forma di profonda devozione. Senza devozione, non un solo passo può essere fatto verso di Lui. La devozione non è un sentimento: è il profondo desiderio di conoscere e raggiungere l'unione con la sola Realtà che esiste.

Affermazione

Con la spada della devozione, recido le catene del cuore che mi legano all'illusione. Con amore profondo, pongo il mio cuore ai piedi dell'Onnipresenza.

Preghiera

Amato Padre, Madre, Dio: sono solo Tuo! Che gli altri Ti cerchino o non Ti cerchino, questo non tocca il mio amore per Te. In tutte le prove della vita, questa è la mia sola preghiera: rivelaTi!

§

Da Paramhansa Yogananda

- 1 La solitudine è il prezzo del contatto con Dio.
- 2 La conoscenza delle leggi che sintonizzano le radio di corpo, mente e anima per contattare Dio è necessaria.
- 3 Siccome Dio è anche al di sopra della legge, la devozione è necessaria per attirare la Sua attenzione. Se il richiamo devozionale è sincero, profondo e continuo ed è sostenuto da sforzi sinceri per approfondire la meditazione, attira sicuramente la risposta divina. L'appello devozionale è più grande della legge, perché tocca il cuore di Dio e lo porta a rispondere sia ai figli buoni che a quelli cattivi in ugual modo. La legge si basa sulla precisione matematica, mentre la devozione reclama Dio come l'unico vero Amore: non ci ha forse fatto a Sua immagine e somiglianza? La legge ha richieste precise, mentre l'Amore costringe Dio ad arrendersi al devoto. Dio non può mai nascondersi a colui che pratica devozione, amore, meditazione e appello dell'anima.
- 4 Occorre esercitare continuo zelo personale. Sia che Dio sembri rispondere o meno, non bisogna mai smettere di amare. Il principiante devoto non dovrebbe scoraggiarsi se Dio non risponde subito alle sue richieste pressanti. Dio non manca mai di ascoltare i richiami dell'anima, ma non sempre risponde nel modo che noi vorremmo. Lui ha i suoi modi misteriosi. Inoltre, risponde solo quando è sicuro che il devoto desidera Lui e Lui soltanto. Ecco perché qualche santo ha subito la prova della malattia, o della povertà estrema, o della tentazione, e quando ha

preferito Dio alla salute, alla vita, all'abbondanza o alla tentazione, allora Dio si è manifestato. Se si insiste nel cercare, alla fine delle prove si trova sicuramente Dio.

5 Non preoccuparti se non Lo vedi o se non odi il Suo bussare alle porte del tuo cuore. Per lungo tempo ti sei nascosto a Lui, scappando via nella palude dei sensi. E' il rumore delle tue turbolente passioni e la fuga dei tuoi passi pesanti nel mondo materiale che ti hanno reso incapace di udire il Suo richiamo interiore. Fermati, calmati, prega risolutamente, e fuori dal silenzio apparirà la Presenza divina.

--*Inner Culture, aprile 1936*

§

Tratto da Meditazioni Metafisiche (edizione 1949)

Possa il Tuo amore risplendere per sempre sul santuario della mia devozione, e possa io riuscire a risvegliare il Tuo amore in ogni cuore.

O Padre, ricevi l'anelito della mia anima, la devozione di più incarnazioni, l'amore che per secoli ho tenuto rinchiuso nella volta del mio cuore.

Padre Divino, nel tempio del mio silenzio ho preparato un giardino per Te, adorno delle corolle della mia devozione.

Col cuore che anela per Te, con tutto l'ardore della mia anima, col pensiero animato da sacro zelo, depongo ai piedi della Tua onnipresenza tutti i fiori della mia devozione.

O Signore, io ti adoro come bellezza e intelligenza nel tempio della Natura. Ti adoro come energia nel tempio dell'attività e come pace nel tempio del silenzio.

§

Tratto da L'etica dello yoga per il successo materiale - Lezione 9, Swami Kriyananda

La "Devozione al Signore Supremo" è l'ultimo niyama. Molti uomini d'affari la trascurano, pensando che non abbia alcun nesso con il lavoro. Ricorda però la storia del Mahabarata in cui Krishna offrì ai due generali degli eserciti nemici nella guerra di Kurukshetra la scelta tra avere il sostegno di tutto il suo esercito o avere lui stesso, presente alla battaglia pur senza prendervi parte attivamente. Duryodhana fu ben lieto di poter scegliere il sostegno di tutto l'esercito di Krishna. Arjuna, però, fu più saggio. Disse a Krishna: "Signore, ovunque tu sei, la vittoria è assicurata".

Il Signore Supremo non partecipa direttamente al Suo universo: Egli agisce attraverso canali, ispirandoli grazie alla loro apertura alla Sua ispirazione. Il materialista riceve solo cenni occasionali della presenza di Dio dentro di sé, cenni che egli ignora ostinatamente! Chi ha fede, invece, comprende che senza la guida interiore e senza l'ispirazione, anche l'impresa più nobile

alla fine è destinata a ridursi in polvere. Senza questo ultimo niyama, il successo materiale ti sfuggirà sempre. Anche se riuscirai ad afferrarlo momentaneamente, scivolerà via come l'acqua che scorre tra le dita.

§

La ricompensa/ Il premio

E per mezzo della devozione al Signore Supremo si sviluppa il potere di comunicare con Lui.

--Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 13

Capitolo Sei: YAMA E NIYAMA IN MEDITAZIONE

Tratto da Risvegliarsi nella Supercoscienza – Cap. 6, di Swami Kriyananda

I giusti atteggiamenti costituiscono solo l'inizio del viaggio spirituale, anche se perfezionare se stessi in tali ambiti richiede lo sforzo di una vita e comprende l'intero viaggio spirituale. Se da un lato è necessario il giusto atteggiamento per raggiungere la perfezione nella meditazione, al tempo stesso è solo nella meditazione che le nostre attitudini possono essere perfezionate.

Che cos'è dunque la meditazione? Ecco una buona definizione: la meditazione è ascolto. Significa ascoltare non solo con l'orecchio, ma con l'anima, non solo il suono, ma il tacito linguaggio dell'ispirazione. Ognuno degli yama e dei niyama potrebbe essere descritto come una pratica per perfezionare l'arte dell'ascolto.

Considera il primo yama. La non-violenza è ascoltare il silenzio interiore, ascoltare in modo così attento da percepire la violenza che eserciti sulla tua pace interiore quando porti danno a qualcuno, sia pure solo nel pensiero.

“Evitare la falsità” significa “ascoltare” qualsiasi cosa accada, in questo caso imparando ad accettare ciò che non può essere evitato e a sentirsi completamente a proprio agio con esso. Significa non giudicare. Significa sforzarsi di sentire, dietro il silenzio interiore, la rassicurazione dell'anima che tutto è bene ed è come dovrebbe essere.

“Non-avarizia” significa vivere nella consapevolezza della libertà dell'anima, la compagna della pace meditativa. Significa “ascoltare” il silenzio che si trova dietro la barriera dei desideri mondani nella mente.

La “non-accettazione” è ascoltare i divini suoni interiori (che saranno descritti più avanti); significa sapere in modo assoluto che questi suoni rappresentano la nostra sola realtà. Accettare che qualcosa possa appartenerci, siano pure i nostri talenti o i tratti della nostra personalità, può soltanto ostruire la conoscenza più profonda del Sé.

Brahmacharya, o controllo degli appetiti naturali, significa “ascoltare” le aspirazioni più vere, dell'anima.

“Purezza” è ascoltare la “musica delle sfere”, che tutto purifica e che si ode nella meditazione profonda, invece delle influenze del mondo che insudiciano la pace.

“Appagamento” è ascoltare in un altro senso: non i canti delle sirene del desiderio, ma le armonie dell’anima simili a cori angelici, di gran lunga più piacevoli di ogni immaginabile soddisfazione mondana.

“Austerità” è ascoltare la voce della saggezza interiore, per quanto severa possa sembrare all’inizio; ascoltare le parole o le ispirazioni interiori che dolcemente ma con fermezza ci portano a svincolarci da ogni attività che ci distolga dal Sé. Persino i poteri che derivano dal perfezionare tapasya (austerità) vengono percepiti, nella profonda meditazione, come pure e semplici tentazioni della mente, dato che il loro scopo è ancora una volta quello di coinvolgerci nell’illusione.

“Studio di sé” (swadhyaya) significa, parlando in termini figurati, “ascoltare” le melodie di una motivazione pura, e imparare a distinguere tra queste e il rauco gracchiare di una motivazione che deriva dall’ego.

“Devozione al Signore Supremo” significa ascoltare in modo assorto il “Verbo” interiore, che la Bibbia ci dice era «in principio», era «presso Dio» ed «era Dio». Il “Verbo” non è, come credono molti cristiani, la Bibbia stessa; non è neanche qualche altra sacra Scrittura. È l’AUM, il suono divino dal quale si è manifestato l’universo.

È troppo presto a questo punto per discutere in profondità esperienze esoteriche come i suoni interiori. È importante però capire, mediante questo semplice accenno all’esistenza di tali esperienze, che la meditazione non è tanto un procedimento per acquietare la mente, quanto un modo per percepire realtà che esistono dietro la mente. Esiste un mondo interiore che può essere percepito soltanto quando si distoglie l’attenzione dal coinvolgimento materiale e la si dirige nuovamente verso la divina sorgente interiore.

Come ho già detto, la parola stessa “ascoltare”, nel modo in cui è usata qui, sta a indicare molto di più che ascoltare mediante le orecchie. Significa, tra l’altro, far tacere ogni aspettativa e lasciare che la mente si lasci completamente assorbire da qualsiasi ispirazione possa giungerle. Significa ricevere, invece di generare pensieri edificanti con la mente. Comprende ognuno di questi aspetti, ma dà a ciascuno di essi una dimensione più profonda.

Esiste infatti, letteralmente, una musica interiore che, se ascoltata, distoglie la mente da tutto ciò che riguarda il mondo e bandisce l’illusione di un’esistenza vissuta fuori dal Sé.

Così la “ascoltare”, se applicato alle attitudini di yama e niyama e alla scienza dello yoga in generale, chiarisce un equivoco molto diffuso; molti infatti immaginano che lo yoga insegni l’impegno personale, ma disdegni la necessità della grazia divina. Paramhansa Yogananda, nell’Autobiografia di uno Yogi, afferma: «Una verità non può essere creata; può soltanto essere percepita».

La grazia divina è sempre impersonale. Non dipende, come la volontà umana, dalle scelte o dalle inclinazioni personali. Non ha favoriti. Come la luce del sole, splende imparzialmente ovunque. Ciò che impedisce alla luce del sole di arrivare ugualmente dappertutto è la presenza di ostacoli: nuvole, palazzi, tende che coprono le finestre. Ciò che impedisce alla grazia di raggiungerci è la presenza di ostacoli nella nostra coscienza.

Può darsi che non possiamo fare molto per rimuovere gli ostacoli che si oppongono alla grazia: come le nuvole e i palazzi, essi sono messi lì dalla Natura o da altre persone – malattie, per esempio, o forme-pensiero negative – ma possiamo sollevare le tende che coprono le finestre della nostra mente. Questi ostacoli sono le nostre inquietudini mentali e i nostri desideri mondani.

È questa, dunque, l'azione benefica della pratica dello yoga: essa solleva le nostre tende mentali e ci aiuta ad ascoltare con più attenzione il divino richiamo interiore. È – per usare un'altra immagine – come girare il calice del pensiero e sentire, tenendolo rivolto in alto, che il vino della grazia può riempirlo. Se invece il calice è capovolto, la grazia che (a differenza della luce del sole) è supercosciente, non lo riempirà. Perché dovrebbe versarsi inutilmente sul pavimento?

§

Meditazione per Yama/Niyama

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap 4, Swami Kriyananda

Ahimsa

Quando mediti, inizia inviando onde d'amore a tutta l'umanità. Se c'è qualcuno in particolare con cui hai avuto una divergenza, mandagli il tuo amore. Finché non svilupperai questo atteggiamento, non sarai in grado di meditare profondamente. Gli antagonismi del subconscio creeranno dentro di te una tensione fisica, e un senso di egoistico allontanamento dalla grande corrente della vita nella quale la meditazione dovrebbe aiutarti ad immergerti.

Complemento: pulizia.

Rinunciando alla violenza sviluppiamo quella dolce innocenza..... segno di un cuore puro e in pace.

§

Il giusto atteggiamento è essenziale per una buona meditazione. Il primo passo per svilupparlo è imparare a vedere gli altri non come rivali, ma come amici. È il principio della non-violenza. Anche se gli altri, per ignoranza, dovessero odiarti, tu considerali fratelli e sorelle in Dio e benedicili con la Sua pace. Questo non significa collaborare con loro nella loro ignoranza, né ricevere le loro cattiverie con un atteggiamento succube, ma solo augurare loro con sincerità una rapida guarigione dalla disarmonia. L'odio può essere contagioso quanto un'epidemia di

influenza, ma chi soffre maggiormente è sempre colui che è affetto da questa violenta malattia. Renditi immune con dosi ultrapotenti di compassione e divino amore impersonale.

Durante la meditazione, esamina il tuo cuore alla ricerca di sentimenti malevoli verso gli altri. Sradicali uno per uno e pianta al loro posto i fragranti fiori del perdono. Solo quando il tuo cuore sarà stato ammorbidito dalla benevolenza universale, potrai sperare di diventare ricettivo alle gentili vibrazioni dell'amore divino. Non pensare di poter conquistare l'amore di Dio finché non avrai sviluppato il potere di conquistare l'amore umano.

§

Satya (non mentire)

Nella meditazione, un atteggiamento di perfetta sincerità è essenziale per proteggersi dalle allucinazioni, come pure dall'attaccamento alle illusioni più comuni dell'umanità. Per superare l'ipnosi delle limitazioni umane, osservalo spassionatamente durante la meditazione. Chiediti: «Sono veramente io, questo? Chi sono io, in realtà?!». Quanto più a fondo esplorerai la questione della tua identità, tanto più chiaramente vedrai te stesso come l'anima eternamente libera, spogliata di ogni illusione egoistica.

§

Complemento: devozione

Verità perfetta significa realizzazione incondizionata dell'esistenza di una sola realtà: Dio.

§

Anche la sincerità è un atteggiamento importante per la corretta meditazione, se non vogliamo che le nostre illusioni vengano rafforzate anziché distrutte. Gli stati di coscienza interiori possono essere ingannevoli. Molte esperienze apparentemente spirituali sono radicate nel subconscio, non nella supercoscienza. Soltanto con la più rigorosa onestà è possibile uscire dalle intricate maglie dell'autoinganno.

§

Asteya (non rubare, non avarizia)

Nella meditazione, anche il più piccolo desiderio attirerà la mente fuori da se stessa. Se vogliamo che la meditazione ci conduca all'illuminazione, dobbiamo ricondurre all'interno e verso l'alto, cioè verso il cervello e il punto tra le sopracciglia, l'energia che si riversa dal cuore verso l'esterno. Finché non saremo in grado di placare i desideri del cuore, la perfetta meditazione non sarà possibile. Cerca quindi, all'inizio della meditazione, di affermare mentalmente la tua completezza in te stesso e uno stato di pace assoluta.

§

Complemento: contentezza

Per perfezionare la non avarizia, vivi con contentezza in qualsiasi circostanza.

§

Il non-rubare è un altro atteggiamento essenziale per la corretta meditazione. Significa comprendere che non possiamo mai possedere ciò che non ci appartiene, mentre ciò che ci spetta di diritto prima o poi arriverà (secondo un detto tanto caro a Sorella Gyanamata, la più avanzata tra le discepolo di Paramhansa Yogananda). Ciò non significa non lavorare sodo, ma semplicemente non lasciarsi prendere dall'ansia. A chi appartiene, in ogni caso, questo mondo? Il modo migliore in cui Dio può appagare le speranze umane è tramite coloro che tengono la mente aperta a Lui con perfetta fiducia. Quando mediti, offriGli ogni ansia. Di a te stesso: «Ciò che viene da sé, lo lascio venire». Solo un atteggiamento di fiducia e ricettività al Divino può prepararti a ricevere, in tutta la loro sottigliezza, i più alti stati di coscienza.

§

Brahmacharya (non-sensualità)

Nella meditazione, cerca di elevare l'energia e la coscienza nella spina dorsale fino al punto tra le sopracciglia.

Complemento: austerità

Austerità significa prendere l'energia solitamente indirizzata verso l'esterno e incanalarla nella ricerca spirituale.

§

Non-sensualità nella meditazione significa comprendere che non è possibile meditare finché si mantiene la coscienza del corpo. Bisogna sforzarsi di andare al di là dei sensi, ritirando completamente l'energia da essi fino a essere – per usare un'espressione moderna – quasi letteralmente “fuori dal mondo”.

§

Aparigraha (non avidità, assenza di desiderio di possesso)

Nella meditazione, ti sarà d'aiuto liberarti mentalmente da tutte le identificazioni terrene. Taglia i lacci emotivi che ti tengono legato a ciò che possiedi. Rilassa completamente il corpo. Afferma mentalmente: «Io non sono il corpo! Sono Spirito, sempre beato, sempre libero!».

§

Complemento: swadhyaya

La non accettazione del pensiero che possediamo qualcosa ha come aspetto positivo la contemplazione dell'essere, non del non essere, ciò che siamo - non ciò che non siamo.

§

Non-avidità, in riferimento alla meditazione, significa non accettare e non identificarsi con ciò che può limitare la propria consapevolezza. Quando mediti, abbandona mentalmente ogni attaccamento a luoghi, persone, cose. Non essere legato neppure alle autodefinizioni nelle

quali da tempo sei abituato a confinarti. Tu non sei americano o francese, artista o uomo d'affari, uomo o donna, avaro o filantropo, giovane o vecchio. Tu sei l'anima immortale. Perfino le tue virtù umane non sono che piccoli passi sul sentiero verso l'infinita perfezione.

CONCLUSIONI

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 4 meditazione

Per essere saldamente radicati in uno qualunque dei principi di yama è necessario praticarli tutti, poiché sono interdipendenti. Ad esempio, il perfetto distacco (l'ultimo di questi principi) implica anche un atteggiamento di non-violenza, poiché il cercare di tenere stretta una cosa – perfino qualcosa di così intangibile come un tratto psicologico – significa sempre in qualche senso danneggiarla. Il non-attaccamento richiede anche un atteggiamento di rigorosa onestà nei confronti di se stessi, ed è a sua volta necessario per la perfetta sincerità. Il non-attaccamento a ciò che si possiede sarebbe una beffa, se al tempo stesso si desiderasse ciò che non si possiede, contravvenendo al principio del non-rubare. Infine, il vero non-attaccamento sarebbe impossibile senza brahmacharya, il distacco mentale dai sensi.

La perfetta non-violenza, a sua volta, richiede anche la sincerità, o il completo riconoscimento delle realtà diverse dalla propria; richiede un totale rispetto per i diritti degli altri, cioè del principio del non-rubare; richiede un atteggiamento di non-sensualità, poiché la sensualità è inevitabilmente una forma di appropriazione dalla vita (oltre a essere dannosa per il corpo e il sistema nervoso); richiede infine un atteggiamento di non-attaccamento (ma non di indifferenza!), poiché solo nel completo riconoscimento che tutto, compreso il proprio corpo, appartiene a Dio, è possibile porsi in armonia con l'universo e non continuare a suonare egoisticamente il proprio flauto in modo disarmonico rispetto alla sinfonia della creazione.

Allo stesso modo, perfetta sincerità significa un atteggiamento di non-violenza, nel senso di non voler punire gli altri (cioè di non giudicarli) per ciò che sono a causa della loro natura. Se vogliamo vedere ogni cosa in modo veritiero e senza pregiudizi, dobbiamo inoltre sviluppare l'atteggiamento del non-rubare, o non prendere dalla vita (in altre parole, l'assenza di desideri). La non-sensualità, infine, ci dona l'equilibrio mentale senza il quale non possiamo essere completamente onesti nelle nostre percezioni.

Il non-rubare può essere perfezionato con un atteggiamento di non-violenza, rafforzato con la sincerità, focalizzato con la chiarezza della profonda comprensione della non-sensualità e semplificato con un perfetto non-attaccamento.

Non si può raggiungere l'eccellenza in uno di questi principi fino a quando non si raggiunge la divina perfezione, poiché essi devono venir posti costantemente in relazione con quello stato supremo. Nella ricerca di Dio i principi di yama sono tutti, in ultima analisi, semplicemente degli sforzi per modellarsi alla Sua immagine infinita.

Quando mediti, getta mentalmente ogni tua limitazione – di pensiero, desiderio e volontà – in un fuoco divino, per scioglierla e purificarla nella saggezza e nell'amore cosmici. Afferma mentalmente: «Getto i miei pensieri, i miei desideri e il mio karma passato nelle Tue fiamme d'amore. Risanami! Purificami! Fammi uno con Te!».

Potrà esserti d'aiuto anche creare un piccolo falò e gettarvi dei legnetti o dei chicchi di riso, sentendo che stai liberando il tuo cuore da alcune imperfezioni dell'ego.

Prega Dio con amore: «Io sono Tuo; sii Tu mio!».

Tratto da Risvegliarsi nella Supercoscienza – Cap. 5, Swami Kriyananda

Gli yama e i niyama sono essenziali per tutti coloro che desiderano navigare tranquillamente sui mari della supercoscienza. Non c'è infatti nessun altro sentiero che conduce a Dio, se non il riconoscimento di queste verità fondamentali della nostra natura.

Sebbene le qualità qui descritte siano elencate dall'antico saggio Patanjali come il primo dei due stadi del sentiero spirituale, ciò non significa doverle innanzitutto perfezionare prima di procedere ai livelli più elevati. La perfezione in qualunque aspetto del sentiero richiede perfezione in tutti gli altri. Ciò che ci interessa qui non è la perfezione delle azioni – un obiettivo impossibile in questo universo relativo – ma della coscienza. Tale perfezione può essere raggiunta soltanto nell'unione supercosciente con il Divino.

Sii tranquillo nel tuo cuore, quindi, anche quando lavori per perfezionare te stesso nelle giuste attitudini spirituali. Solo rimanendo interiormente tranquillo durante l'attività esterna, potrai raggiungere quella pace suprema che sta dietro ogni attività.

§

Tratto da Raggi della stessa Luce – 40^a settimana, Swami Kriyananda

La Bhagavad Gita elenca questi segni nel Capitolo Tredicesimo:

- ❖ Umiltà, veridicità e mitezza,
- ❖ Pazienza e onore, rispetto per i saggi,
- ❖ Purezza, costanza, autocontrollo,
- ❖ Disprezzo per i piaceri dei sensi, sacrificio di sé,
- ❖ Coscienza della certezza del male
- ❖ Nella nascita, nella vecchiaia e nella fragile mortalità,
- ❖ Nella malattia, nella sofferenza dell'ego e nel peccato;
- ❖ Distacco, pochi pensieri rivolti a casa, moglie e figli,

- ❖ I legami che tengono imprigionata la maggioranza degli uomini;
- ❖ Un cuore sempre tranquillo, noncurante della buona o cattiva sorte,
- ❖ La volontà innalzata ad adorare solo Me, incessantemente;
- ❖ L'amare la profonda solitudine, il rifuggire lo schiamazzo della sciocca folla;
- ❖ La calma concentrazione sul Sé,
- ❖ Percepito nel profondo del proprio essere e nell'Infinità:
- ❖ Queste qualità rivelano la vera Saggezza, o principe.
- ❖ Tutto il resto è ignoranza!

Commento

Le qualità citate in questo brano sono vitali per il raggiungimento dell'autorealizzazione. Sebbene individuali, esse esprimono anche un principio unitario.

Umiltà: significa una non-identificazione con il proprio ego. Questo stato si può raggiungere perfettamente soltanto nella meditazione profonda.

Veridicità: si perfeziona solo nella meditazione, realizzando che vi è una sola Realtà, di fronte alla quale qualsiasi altra cosa è illusoria.

Inoffensività: si perfeziona con la realizzazione, nata essa pure dalla meditazione, che tutti gli esseri appartengono all'infinito Sé, insito in ciascuno.

Pazienza: riflette a vari livelli la consapevolezza che il tempo, lo spazio ed il movimento sono illusioni. Pure questa realizzazione nasce nella meditazione.

Onore: si perfeziona solo con la realizzazione che non vi è altro che un solo Essere che merita di essere conquistato: il Signore Supremo.

Riverenza per il saggio: significa apertura alla sua guida, e disponibilità a collaborare con lui. Significa essere aperti alla saggezza stessa. La saggezza perviene solo a chi medita profondamente. Essa è diversa dalla conoscenza. La conoscenza viene dall'intelletto, mentre la saggezza viene dall'anima.

A chi è un sincero ricercatore della verità, Dio invia uno dei Suoi figli illuminati per guidarlo fuori dall'illusione. Il maestro specificatamente assegnato a questo compito viene chiamato guru. Il discepolo, offrendo un amorevole servizio al proprio guru, riceve - tramite lui - il dono della saggezza. Ciò è il significato del passo della Bibbia che dice: "A quanti però l'hanno accolto, ha dato il potere di diventare figli di Dio". (Giovanni 1,12).

Il servizio al proprio “guru” è innanzitutto un atto interiore. Significa offrirgli, nella meditazione profonda, tutti i propri pensieri e desideri terreni. Significa mantenere costantemente aperta a lui la propria consapevolezza per poter ottenere ispirazione e correzione. Ma soprattutto significa sintonizzarsi interiormente alla sua coscienza in Dio.

Purezza: nasce in modo naturale nella mente, via via che i pensieri ed i sentimenti si purificano attraverso il flusso cristallino dell'estasi.

Costanza: si sviluppa spontaneamente man mano che i ritmi mentali mutano passando dal pensiero costantemente fisso sui piaceri temporali all'interesse per le realtà eterne.

Padronanza di sé: come tutte le qualità divine, deve essere elaborata in modo cosciente. Man mano che si progredisce e ci si identifica sempre più con l'anima, distogliendo la propria attenzione dal mondo dei sensi e dall'ego, l'autocontrollo cessa di richiedere strenui sforzi.

Indifferenza agli oggetti dei sensi: non si raggiunge tanto con lo sforzo di ottenere un distacco mentale da essi, quanto con la realizzazione di una beatitudine più alta, attraverso la comunione interiore con Dio.

Sacrificio per gli altri: nasce dall'assenza di un proprio interesse, e non significa abnegazione di sé. Sacrificio può essere meglio inteso come offerta gioiosa di sé. Quest'impulso nasce naturalmente nella mente, una volta che si comprende che il Sé universale è nascosto in ognuno di noi.

Percezione del male che deriva alla vita mortale: è possibile, nel senso più vero, solo quando, meditando, ci si immerge nelle onde della dualità - del piacere e del dolore, del successo e del fallimento, della speranza e del terrore - che senza interruzione salgono e scendono alla superficie della vita. Nella profonda meditazione lo yogi realizza quanto limitata sia l'esistenza se paragonata alla vastità dell'oceano di Dio. Per l'anima, il piacere non è poi tanto diverso dal dolore. Ambedue non sono che una semplice affermazione della limitazione.

Distacco dalle cose esteriori: è possibile, nel senso più profondo, solo con l'attaccamento alla gioia, infinitamente più grande, della comunione divina. La non-identificazione con la famiglia, la casa ed il possesso perviene naturalmente a colui che sa nell'intimo del proprio essere di appartenere solamente a Dio.

Un cuore costantemente tranquillo: si ottiene in modo naturale quando le onde delle simpatie e delle antipatie si quietano per sempre nella calma della percezione divina.

Costante devozione solo a Dio: non è possibile nella consapevolezza dell'ego, ma è il frutto di una profonda comunione con Dio.

Amore per la solitudine: si approfondisce sempre più man mano che si percepisce interiormente la chiamata di Dio. Per il vero devoto, infatti, la compagnia del mondo esterno non offre alcuna attrattiva.

Concentrazione sul proprio Sé interiore: è questa, infine, un'esatta definizione della saggezza. Qualsiasi altro atteggiamento, come afferma a questo punto la Gita, equivale ad ignoranza. Una persona può essere del tutto illetterata, può non possedere alcun talento terreno, ma se è benedetta dalla percezione interiore di chi e che cosa egli sia nell'anima, la sua saggezza è di gran lunga più profonda di tutta la cultura e l'esperienza dei saggi di questa terra.

Una condizione unisce, tutte queste qualità: è quello stato conosciuto con il nome di Autorealizzazione. Tutte insieme, queste qualità si perfezionano solo con il raggiungimento dell'unione con il Divino.

La maggior parte delle persone che sono sul sentiero spirituale compiono l'errore di pensare che si possa raggiungere il giusto atteggiamento spirituale per mezzo dell'affermazione mentale. Questi atteggiamenti, però, si possono perfezionare solo con la pratica quotidiana di una profonda comunione interiore con Dio. Alla fine, sarà solo la grazia divina che innalzerà il devoto oltre l'illusione per condurlo verso la Perfezione Divina.

Così, attraverso la Bhagavad Gita, Dio ha parlato all'umanità.

§

Capitolo Sette: ASANA

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 3, Swami Kriyananda

Il terzo stadio del sentiero degli otto passi è conosciuto come asana, che significa, semplicemente, “posizione”. Alcuni scrittori hanno sostenuto che Patanjali si riferisse alla necessità di praticare le posizioni yoga come preparazione alla meditazione. Patanjali, tuttavia, non parlava di pratiche, ma di diversi stadi di sviluppo spirituale. In questo caso, quindi, posizione non significa una particolare serie di posizioni, ma solo la capacità di mantenere il corpo fermo come prerequisito per la profonda meditazione. Qualunque postura comoda andrà bene, a patto che la spina dorsale sia mantenuta eretta e il corpo rilassato. Si dice che un segno di perfezione in asana sia la capacità di rimanere seduti immobili, senza muovere un muscolo, per tre ore. Molte persone meditano per anni senza raggiungere alcun risultato degno di nota, semplicemente perché non hanno mai addestrato il corpo a rimanere immobile. Finché non si è padroni del corpo, non si possono raggiungere le percezioni più elevate, così sottili da poter sbocciare solo nella quiete perfetta.

È bene, ovviamente, praticare alcune posizioni yoga prima della meditazione. Esse ci aiutano a raggiungere asana, o la postura ferma. Molti studenti alle prime armi pensano di dover perfezionare la pratica delle posizioni yoga per poter anche solo provare a meditare. È un errore. Per imparare la meditazione non serve conoscere neppure una posizione; esse sono solo un aiuto, anche se grande, per la meditazione.

La necessità di applicare i fondamentali comandamenti morali dello yoga alla vita quotidiana appare evidente, e non richiede alcun commento particolare. Asana (la calma fisica) è anch'essa necessaria, se non vogliamo disperdere le nostre forze e minare la nostra salute. Dobbiamo inoltre canalizzare le nostre energie (il principio di pranayama), se vogliamo veramente realizzare qualcosa di valido. L'autosufficienza e la capacità di rimanere in pace con se stessi (in altre parole, lo spirito di pratyahara) caratterizzano l'essere umano sereno ed equilibrato, a prescindere dal fatto che egli pensi alle realtà spirituali. Infine, l'essere sensibilmente consapevoli della vita, l'immergersi in essa, il diventare in un certo senso una cosa sola con essa (condizioni che ci ricordano gli stadi finali dello yoga: dharana, dhyana e samadhi) sono i talenti di colui che è considerato un essere umano pienamente vivo, anche se non necessariamente supernormale.

Cap. 8 Quando il corpo è pieno di tensione e di tossine è difficile innalzarsi al di sopra di esso in meditazione. Uno degli scopi principali dell'hatha yoga è la preparazione del corpo alla meditazione: le posture da seduti sono intese innanzitutto per il loro valore nella meditazione e meno per i benefici fisici che portano.

La cosa importante, per quanto riguarda la postura del corpo in meditazione, è che la spina dorsale sia mantenuta dritta e il corpo sia rilassato. Va bene stare seduti su una sedia, con i piedi appoggiati a terra; c'è però un vantaggio nel sedere in una delle prescritte posture yoga, perché esercitano certe pressioni benefiche sui nervi, portando calma al sistema nervoso.

Ogni postura da seduti porta benefici specifici; abbiamo già parlato di quelli di Vajrasana (la postura ferma): dal punto di vista della meditazione questa postura aiuta a dare alla mente la consapevolezza di nishtha, la fermezza. Ciascuna delle altre posture esercita in modo simile la sua influenza mentale e spirituale.

Siddhasana (la postura perfetta) è considerata la posa classica dell'hatha yoga. Padmasana (la postura del loto) è considerata la posa classica del raja yoga. In questo contesto la differenza tra questi due yoga può essere descritta nel seguente modo: l'hatha yoga usa il corpo per spingere l'energia su verso il cervello; il raja yoga crea un magnete nella più alta natura spirituale che attira l'energia verso il cervello. L'hatha yoga non è una scienza separata dal raja yoga, è semplicemente il ramo fisico di questa scienza spirituale, pertanto le differenze tra i due sono accademiche: in ciascun approccio è presente qualcosa dell'altra disciplina. La cosa migliore è una combinazione di entrambi gli approcci: uno sforzo nell' usare il corpo gentilmente per spingere l'energia in alto e una profonda, devota meditazione che con il tempo trasporta tutto in alto nello stato di veglia.

Bisogna comprendere che ogni sforzo spirituale implica l'offerta dell'ego sull'altare di Dio, il Sé Infinito. Gli yogi di entrambe le scuole di hatha e raja yoga fanno spesso lo sbaglio di ritenere che l'illuminazione spirituale dipenda solo dagli sforzi dell'aspirante devoto – come se con il solo uso della tecnica si potesse raccogliere l'Infinito! Una corretta comprensione delle tecniche yoga non nega mai il bisogno di kripa (grazia divina), come condizione senza la quale il sentiero spirituale non può essere percorso. Lo scopo più alto dello yoga è semplicemente quello di mettere in condizione di poter ricevere appieno una cascata di Spirito. Se la grazia divina non viene solitamente sperimentata nella vita umana non è a causa di indifferenza divina ma è perché le energie e l'attenzione dell'uomo vengono indirizzate altrove.

§

Tratto da Risvegliarsi nella Supercoscienza – Cap. 2, Swami Kriyananda

Si potrebbe pensare che, per ottenere un perfetto rilassamento, la posizione migliore sia quella supina. Ciò può essere vero per il rilassamento fisico, ma non per la supercoscienza. Nella meditazione, è importante sedere eretti, con la spina dorsale diritta. Una posizione supina induce uno stato passivo della mente e addirittura il sonno.

Cap. 6

Per meditare, è indispensabile sedere eretti, con la spina dorsale diritta. Una spina dorsale eretta ci aiuta a elevare la coscienza, permettendo all'energia di fluire liberamente verso il cervello. Una spina dorsale dritta induce anche un atteggiamento positivo, senza il quale è facile, nella pace meditativa, sprofondare nel subconscio.

Una volta vidi un annuncio pubblicitario per un corso di meditazione. Colui che meditava era comodamente sprofondato in una poltrona, con gli occhi chiusi e i piedi appoggiati su uno sgabello. Quel corso di meditazione può aver dato soltanto delle indicazioni utili per un vagabondaggio mentale!

Lo yoga ci insegna a evitare la pigrizia e ad assumere una postura che induce il vigore mentale, ma che nello stesso tempo aiuta a liberare l'energia facendola fluire verso l'alto.

Per la meditazione sono raccomandate alcune posizioni. Nessuna di esse è simile, sia pure lontanamente, all'illustrazione di quell'avviso pubblicitario, perché tutte le posizioni promuovono un'attitudine di vigilanza e di serio impegno nella ricerca dell'illuminazione. Troverai descritte tali posizioni in molti libri dedicati allo yoga, compreso il mio, pubblicato nel 1967 e ancora in circolazione: *Yoga Postures for Higher Awareness*.

Le posizioni migliori per la meditazione sono siddhasana (la posizione perfetta) e padmasana (la posizione del loto). Siddhasana è più adatta per l'hatha yogi, o colui che pratica le posizioni yoga. Padmasana si dice sia più adatta per il raja yogi, o colui che pratica la scienza della meditazione. La differenza tra queste due posizioni è minima, ma l'effetto sottile di siddhasana è dato da una spinta dell'energia dal basso verso l'alto, mentre quello di padmasana consiste nell'attrarre l'energia verso l'alto con uno spirito di auto-offerta.

Una parola sull'Hatha Yoga: questo sistema, che esiste da migliaia di anni, trova le sue basi nel terzo stadio o anga (ramo) di Patanjali, chiamato asana. L'Hatha Yoga non è un sentiero separato dello yoga, ma un'appendice fisica del Raja Yoga, lo yoga della meditazione. I maestri del Raja Yoga attribuiscono un'importanza secondaria alle posture dello yoga, dato che asana, come terzo stadio del Raja Yoga, significa semplicemente sedere tranquilli con la spina dorsale diritta. I raja yogi, tuttavia, parlano in modo elevato dell'Hatha Yoga, come di un sistema che porta grandi benefici al corpo, e anche alla mente nelle sue connessioni con esso.

§

Il terzo stadio della meditazione, dopo gli yama e i niyama, è preparare la mente per l'ascolto meditativo.

Persino nella normale concentrazione è necessaria la tranquillità fisica. Quando una persona spara con il fucile, deve tenere ferme le mani e il corpo. Se un tiro è particolarmente difficile, deve persino trattenere il respiro.

Un fotografo, quando "scatta" una fotografia con un lungo tempo di esposizione, deve mantenere le mani, il corpo e persino il respiro totalmente immobili.

Allo stesso modo, quando dobbiamo ascoltare attentamente, specialmente se la persona che stiamo ascoltando parla molto piano o a distanza, diventa naturale tenere il corpo molto calmo, e il respiro il più lieve e tranquillo possibile.

Per la meditazione, il primo requisito è tenere il corpo immobile e persino, per quanto possibile, fermare il respiro. Come fare per fermare il respiro? Affronteremo questo argomento più avanti. Ora il primo problema che ci sta di fronte è come tenere fermo il corpo.

§

Tienilo rilassato. Voler acquietare il corpo con la forza significa focalizzare la mente su di esso, invece che sulla supercoscienza. Ciò che dobbiamo fare è trascendere la coscienza corporea, in modo che l'ascolto diventi un'attività che ci assorbe totalmente.

Il requisito successivo per una corretta postura – in realtà l'unico altro requisito necessario – è tenere la spina dorsale dritta ed eretta. Questa posizione può sembrare controproducente per il rilassamento, ma il rilassamento richiesto in meditazione è rivolto verso l'alto, verso la supercoscienza, non verso il basso, nel subconscio.

È naturale, per chi desideri rilassarsi fisicamente, stare disteso, abbandonandosi alla forza di gravità. Esiste, tuttavia, un altro genere di “gravità”, come ho spiegato prima. È la doppia gravità della nostra natura interiore, il conflitto tra un desiderio di espansione e un desiderio di contrazione; tra la supercoscienza e il subconscio; tra il richiamo alla perfezione e il desiderio, nato dalle nostre abitudini profondamente radicate, di negare ogni aspirazione pretenziosa e ritornare al conforto illusorio delle nostre origini animali. Queste forze più sottili ci tirano in direzioni opposte: verso la parte più alta della spina dorsale e il cervello, e verso le parti più basse della spina dorsale e il corpo. La forza che ci tira verso il basso, relativamente alla nostra normale posizione eretta, è quella del subconscio. La forza che ci tira verso l'alto è quella della supercoscienza.

Il subconscio può essere indotto a collaborare con le nostre aspirazioni più elevate. Tuttavia, nella maggior parte delle persone, attaccate come sono ai loro corpi, il subconscio non fa che prolungare il coinvolgimento nei desideri materiali. La sua forza di attrazione verso il basso, intesa come un arrendersi alla forza di gravità, produce un altro tipo di rilassamento: la liberazione che sperimentiamo quando ci abbandoniamo alla nostra natura animale. Questo “rilassamento” è temporaneo, e in ultima analisi delude ogni aspettativa che viene riposta in esso.

§

Tratto dal Commento alla Bhagavad Gita, Paramhansa Yogananda – (1:20)

Egli raddrizza la sua spina dorsale, mettendo la testa dritta e spingendo il petto in avanti e tenendo lo stomaco dentro. Questa posizione della spina dorsale, curva davanti e non di dietro, è chiamata l'arco della meditazione, ben teso e pronto a combattere i sensi.

Il devoto che medita con la spina dorsale curva non ottiene molti risultati spirituali, perché mette le vertebre spinali fuori ordine, comprimendo così i principali centri del sistema nervoso spinale che alimenta i sensi. Questa compressione dei nervi nelle vertebre è dannosa alla chiara percezione sensibile degli oggetti materiali e inoltre rallenta il flusso della forza vitale verso il cervello e lo Spirito. I nervi spinali compressi non alimentano i sensi con la giusta

quantità d'energia conduttiva verso l'esterno necessaria per avere chiare percezioni sensibili. I centri nervosi spinali compressi impediscono il ritiro dell'energia dai sensi al cervello.

--*East West magazine, 1930*

§

Tratto dall'Essenza della Bhagavad Gita, Swami Kriyananda – (4,1-2)

Il terzo di questi stadi è asana, o perfetta immobilità del corpo, in una posizione eretta e con la spina dorsale dritta. Patanjali – come già detto – stava descrivendo gli stadi di ritiro e immersione in se stessi, non specifiche pratiche yogiche. Il sistema dell'Hatha Yoga era basato su questo terzo stadio e aveva lo scopo di aiutare i praticanti dello yoga a raggiungere la calma di corpo e mente e il rilassamento fisico e mentale, nonché a centrare l'energia nella spina dorsale.

§

Tratto da Autobiografia di uno Yogi e dalla rivista Inner Life, anni '30, Paramhansa Yogananda

Asana (postura corretta): la spina dorsale deve essere in posizione eretta, il corpo immobile in una posizione comoda per la meditazione..... ogni postura nella quale la tua mente è calma e in pace è chiamata Asana.....

Quando i movimenti del corpo cessano e i pensieri si dissolvono, Dio comincia a rivelarsi come quiete e beatitudine divina sull'altare della pace e della staticità..... lascia da parte il movimento per amore della meditazione. Il sentiero verso Dio è immobile, è nella stabilità dello Spirito. Dove il movimento cessa, lì inizia Dio.

Tratto da Meditazioni Metafisiche, Paramhansa Yogananda (6 edizione, 1952)

per la meditazione: siediti immobile con la spina dorsale dritta . Ricopri i tuoi occhi irrequieti con il sipario delle tue palpebre. Tienili fermi. Quindi libera la tua mente dalla consapevolezza del peso corporeo. Rilassa i tendini che tirano i muscoli e le ossa del tuo corpo. Per un momento, dimentica la consapevolezza di portare delle pesanti ossa avvolte nello spessore della carne. Riposa. Libera la tua mente dalla consapevolezza del peso; non pensare al tuo corpo come a un carico, ma percepisci la tua anima libera dalla costante qualità materiale della pesantezza. Vola mentalmente sul tuo aereo immaginario, là in alto: a sinistra, a destra, nell'infinito, ovunque tu voglia andare. Percepisci queste sensazioni e medita su di esse, sulla libertà mentale dal tuo corpo. Sogna, indugia e senti questo essere al di là del corpo quando siediti immobile; il territorio della tua libertà aumenterà sempre più.

§

Tratto da Lezioni Yogoda, corso avanzato, Paramhansa Yogananda

Istruzioni per la meditazione: siediti dritto/a e raddrizza la spina dorsale in modo da assomigliare ad un parafulmine. Concentra lo sguardo fra le sopracciglia con gli occhi socchiusi. (Non aggrottare il volto, mantieni un'espressione serena.) Ora ondeggia leggermente il corpo muovendo la spina dorsale a destra e a sinistra, trasferendo il centro della tua consapevolezza dal corpo e dai sensi alla spina dorsale. Percepisci la spina dorsale astrale e smetti di ondeggiare. Lascia che la tua consapevolezza la percorra su e giù parecchie volte, dal coccige fino alla fine delle vertebre e quindi nel punto fra le sopracciglia. Quindi concentrati sul coccige e canta mentalmente Om; lentamente ripercorri la spina dorsale percependo mentalmente il coccige, l'osso sacro, la zona lombare, quella dorsale, la cervicale, i plessi midollari fino al punto fra le sopracciglia, cantando Om in ogni punto. Quando raggiungi il punto centrale fra le sopracciglia torna indietro, cantando Om in quel punto, poi nel midollo e nei cinque plessi, percependo mentalmente tutti i centri. Continua a cantare Om in ciascuno dei sette centri, percependoli mentre percorri su e giù la spina dorsale astrale Sushumna. Continua questa pratica fino a che senti distintamente la tua consapevolezza trasferirsi dal corpo alla spina dorsale.

La pratica di questo metodo libererà la tua anima dalla prigionia della materia e dell'attaccamento ai sensi, rendendoti capace di fuggire attraverso le sette porte astrali per diventare uno con lo Spirito.

§

Tratto da Conversazioni con Yogananda, Swami Kriyananda

«La spina dorsale è il tronco dell'“albero della vita”. La gioia di Dio è la “linfa” che fluisce attraverso il tronco dell'albero».

§

Tratto da Io amo meditare – Cap. 4, Swami Kriyananda

Non è determinante se siediti sul pavimento nella posizione tradizionale a gambe incrociate o su una sedia. Ci sono alcuni vantaggi nel sedersi a gambe incrociate: la posizione del loto, ad esempio, e alcune altre che appartengono alla tradizione dello yoga, esercitano una pressione su determinati nervi e favoriscono il rilassamento fisico. Per molti occidentali, però, queste posizioni presentano uno svantaggio: i loro corpi sono abituati alle sedie e il rilassamento diventa non solo difficoltoso, ma praticamente impossibile, se le gambe sono inestricabilmente intrecciate l'una con l'altra. In questo caso, la questione di sollevarsi al di sopra della coscienza del corpo diventa puramente accademica. Invece di chiedersi: «Quand'è che il mio spirito riuscirà ad elevarsi?», questi meditanti si chiedono in preda all'angoscia: «Riuscirò mai a camminare di nuovo?».

In verità, sono necessarie solo due cose: che la spina dorsale sia ben dritta e che il corpo sia rilassato. La spina dorsale dritta è importante per due ragioni: primo, perché favorisce un atteggiamento mentale positivo; secondo, perché rende più facile alla forza vitale fluire verso il cervello. Allora, siediti sulla seggiola, se preferisci, ma in ogni caso mantieni la schiena diritta.

Se scegli la seggiola, prendine una senza braccioli. La coperta di lana (e il telo di seta, se vuoi metterlo sulla coperta) dovrebbero coprire sia lo schienale sia il sedile della seggiola e scendere fino ai piedi.

Appoggia le mani, con i palmi rivolti verso l'alto, nel punto in cui le cosce si congiungono all'addome.

Tieni e gomiti all'indietro, le scapole tirate leggermente indietro in modo che si avvicinino l'una all'altra, e il petto in alto. Intanto, rilassati sempre più, abbandonando ogni tensione.

Tieni il mento leggermente all'indietro, parallelo al pavimento.

Guarda in alto e chiudi gli occhi.

§

Tratto da L'Essenza dell'Autorealizzazione, Cap. 18, Swami Kriyananda

21. «Una spina dorsale fiacca è il nemico della realizzazione. Nella meditazione, tenete sempre la spina dorsale dritta così che la forza vitale possa fluirvi attraverso, senza trovare ostacoli.

«Poi tenete l'attenzione fissa sul centro di Cristo fra le due sopracciglia. Quanto più profondamente vi concentrate su quel punto, tanto più troverete che il vostro ego si dissolve nella supercoscienza».

§

Tratto da Le 26 chiavi per una maggiore consapevolezza, – n. 4, Swami Kriyananda

“La spina dorsale è il tronco dell'albero della vita’. La gioia di Dio è la linfa che scorre attraverso il tronco dell'albero”.

Prendete l'abitudine di tenere il corpo eretto, sia che siate seduti o in piedi. Una spina dorsale eretta induce attitudini mentali positive; una spina dorsale piegata, invece, è il compagno naturale di negatività e scoraggiamento. Mentre stai in posizione eretta pensa a te stesso come se fossi senza peso, posizionati al centro dei piedi e non pesantemente sui talloni. Tieni il petto in avanti e guarda naturalmente verso l'alto, come se ciò che ti interessa si trovi sopra l'orizzonte e non giù sul pavimento. Quando parli a qualcuno, guardalo francamente negli occhi invece di sbirciare timidamente le ginocchia.

§

Tratto da Il Rubaiyat di Omar Khayyam, quartina 57, Paramhansa Yogananda

Uno spettacolo notevole, in India, sono i Danda Swami. Uno swami è un rinunciante o monaco. Danda è il bastone lungo e dritto che portano alcuni swami, simbolo della colonna vertebrale. Il danda mostra che colui che lo porta è centrato nel Sé interiore. Esso è dritto, cosa

che ricorda allo swami di tenere sempre la schiena dritta. Paramhansa Yogananda, come sostituto occidentale del danda durante i suoi anni in Occidente, portava un bastone da passeggio.

Una spina dorsale eretta indica un'assunzione volontaria di responsabilità per la propria vita: un atteggiamento che non richiede l'assistenza di nessuno, che non incolpa nessuno, ma che dichiara: "Tutto ciò di cui ho bisogno risiede nel mio centro divino". Il danda è un'affermazione coraggiosa: "Io sono il centro del mio universo, l'unica causa di tutto ciò che accade nella mia vita. Nessuna circostanza esterna condiziona il mio senso interiore di chi sono. Nel mio Sé divino sono sempre libero! "

Nella tua vita, allo stesso modo, prova a vivere maggiormente nella colonna vertebrale. Mentre cammini, porta mentalmente un danda. Come Paramhansa Yogananda ci dice qui sopra, solo accettando la piena responsabilità per ciò che siamo e per qualunque cosa ci accada, possiamo sperare di cambiare il nostro destino. E, come conclude meravigliosamente il passaggio qui sopra riportato: "D'ora in poi vivi guidato dalla divina saggezza interiore".

--*Il Rubaiyat da Omar Khayyam (Quatrain 57)*

§

Tratto da Il segno zodiacale come guida spirituale – Cap. 9, Swami Kriyananda

Lo yoga insegna che la spina dorsale è come un fiume, le sue correnti di energia fluiscono costantemente, sebbene la maggior parte dell'umanità non ne sia consapevole. Il compito principale della tecnica yoga è di fortificare tali energie e nello stesso tempo aumentare la propria consapevolezza delle loro funzioni.

Il vero "fiume del battesimo", esaltato in molte religioni con il rito esteriore del lavacro, è la spina dorsale. I Danda Swami, monaci dell'India, portano sempre il bastone per ricordare continuamente che bisogna vivere di più nella spina dorsale e mantenerla sempre eretta affinché le correnti di vita possano fluirvi liberamente.

«Fate che la strada del Signore sia diritta» diceva San Giovanni Battista. Sedete eretti e calmi in meditazione. Sentite il fiume della vita nella spina dorsale e dirigete lentamente il suo flusso verso l'alto nel cervello, poi nel punto fra le sopracciglia. In quel centro sentirete che il vostro fiume di energia e luce sta entrando nel grande oceano della Luce Cosmica.

§

Capitolo Otto: PRANAYAMA

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 3, Swami Kriyananda

Il quarto stadio del sentiero di Patanjali è pranayama. Come ho già detto, molti scrittori commettono l'errore di credere che Patanjali parlasse di pratiche piuttosto che di stadi di sviluppo spirituale e ritengono perciò che egli si riferisse a esercizi di respirazione. Tuttavia, anche nel pranayama inteso come pratica spirituale il collegamento con il respiro è solo secondario. È quindi un errore (seppur frequente) identificare questa parola solamente con il controllo del respiro. Prana significa respiro, ma soltanto per la stretta relazione che esiste tra il respiro e ciò che lo provoca: il flusso di energia all'interno del corpo. La parola prana si riferisce principalmente all'energia stessa. Pranayama, dunque, significa controllo dell'energia. Poiché esso viene spesso effettuato con l'aiuto di esercizi di respirazione, tali esercizi sono anche conosciuti come pranayama.

Patanjali si riferiva al controllo dell'energia che si raggiunge come risultato di varie tecniche, non alle tecniche in se stesse. Il termine pranayama esprime lo stato in cui l'energia del corpo viene armonizzata fino al punto in cui il suo flusso si inverte: non più all'esterno, verso i sensi, ma all'interno, verso il Sé Divino che dimora nel cuore di tutti gli esseri. Solo quando riusciamo a dirigere tutta l'energia del corpo verso questo Sé, la nostra consapevolezza diviene sufficientemente intensa e può penetrare oltre i veli dell'illusione ed entrare nella supercoscienza.

L'energia che usiamo per pensare è la stessa che utilizziamo per digerire il cibo. Per verificare questa affermazione, considera quanto è difficile riflettere su dei problemi profondi dopo un pasto pesante, e quanto invece la mente diventa chiara dopo un digiuno. Distogliere tutta l'energia dal corpo dirigendola verso il cervello non può che intensificare la nostra consapevolezza e affinare la nostra comprensione. Dirigere interiormente quest'energia è il primo passo verso la divina contemplazione.

§

Come ho detto nella prima lezione, il termine indù per definire “respiro”, “vita” ed “energia” è lo stesso: prana. Il prana ci circonda nell'aria che respiriamo. In una lezione più avanti apprenderemo come attingere a questo prana con altri mezzi che non siano il respiro. Il respiro è comunque molto importante: quando inspiriamo non immettiamo nel nostro corpo solo aria ma anche vitalità, forza e coraggio. Quando espiriamo buttiamo fuori non solo anidride carbonica ma anche impurità mentali ed emotive: scoraggiamento, debolezza, disperazione. Ma siccome questi sono elementi mentali ed emotivi dobbiamo utilizzare “polmoni” mentali per portarli dentro di noi o espellerli, anche se usiamo polmoni fisici per inspirare ed espirare aria. Quando facciamo un deliberato sforzo mentale per assorbire il prana dall'aria che respiriamo, allora il respiro può darci anche benefici psicologico – spirituali.

§

Cap. 11 -dieta

Anche l'aria è piena di prana: se inspiri molto lentamente e deliberatamente, concentrandoti sull'energia presente nell'aria mentre entra nel tuo corpo, e riempiendo il corpo a partire dalle punte dei piedi fino alla testa, scoprirai che sei in grado di sviluppare tantissima vitalità semplicemente respirando.

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 12, Swami Kriyananda

Lo yogi, comprendendo che il suo coinvolgimento nella dualità scaturisce dalle reazioni al mondo circostante, e notando che queste reazioni sono sempre accompagnate da movimenti ascendenti o discendenti dell'energia nella spina dorsale, si concentra non solo nel migliorare le sue reazioni mentali, ma anche nel controllare e neutralizzare quei movimenti di energia interiori. Questa tecnica esoterica rappresenta una chiave straordinariamente utile. Le specifiche simpatie e antipatie sono infatti così varie e numerose che è quasi impossibile sradicarle tutte e correggerle. Esse hanno, tuttavia, un elemento in comune: il loro legame con il flusso di energia nella spina dorsale. Acquisendo il controllo su questo flusso di energia, possiamo addomesticare più facilmente anche le nostre simpatie e antipatie.

Per verificare la verità di ciò che ho appena detto, prova a fare un semplice esperimento: la prossima volta che ti senti di malumore o depresso, prova innanzitutto a pensare a un modo per uscire da quello stato d'animo. Vedrai che non è facile! Poi, prova a sederti dritto e a inspirare diverse volte, vigorosamente e profondamente. Se non funziona, prova ad alzare le mani al di sopra della testa, mentre guardi verso l'alto e fai ancora diverse inspirazioni. La combinazione dell'inspirazione profonda con un pensiero di movimento verso l'alto dovrebbe già farti sentire meglio. Se praticherai questo semplice esercizio con sufficiente forza di volontà, la tristezza scomparirà quasi certamente. E lo farà senza che tu ti occupi direttamente degli specifici pensieri che ti hanno reso triste!

§

Tratto da Risvegliarsi nella Supercoscienza – Cap. 10, Swami Kriyananda

Il quarto stadio della meditazione è chiamato in sanscrito pranayama. Pranayama significa “controllo dell'energia corporea”. È uno stadio importante perché, per raggiungere la libertà dell'anima, l'energia deve essere calmata e quindi diretta interiormente dai sensi al cervello.

Per ottenere il controllo dell'energia sono importanti due cose: consapevolezza e forza di volontà. Maggiore è la volontà, maggiore è il flusso dell'energia. Maggiore sarà la consapevolezza di quell'energia, più facile sarà per noi dirigerla verso l'Occhio Spirituale.

Paramhansa Yogananda creò un sistema straordinario, che chiamò “esercizi di ricarica”, per aiutarci a raggiungere il controllo dell'energia. Il suo sistema aiuta a dirigere l'energia verso il corpo e, successivamente, a ritrarla di nuovo da esso durante la meditazione. Questi esercizi donano la consapevolezza dell'energia e, attraverso quella consapevolezza, anche la capacità di guidarne il flusso nel corpo a volontà.

Praticando quotidianamente questi esercizi svilupperai un'eccezionale abilità di guarire il tuo corpo, nonché di avere successo in ogni attività. Potrai attirare le opportunità che desideri e attrarre ispirazione a volontà.

§

Tratto dal Commento alla Bhagavad Gita, Paramhansa Yogananda (1:10)

Introduzione – Pranayama significa il controllo della forza vitale nei nervi-telefoni spegnendo l'impulso dai sensi.

Con appropriati esercizi di respirazione, come quelli che s'insegnano nelle classi della "Autorealizzazione Superiore", il sangue velenoso viene eliminato e il corpo viene elettrizzato. Quando il corpo smette di decadere, il cuore si riposa e impara a controllare la forza vitale che si muove attraverso i cinque sensi-telefoni di tatto, odorato, gusto, udito e vista.

Naturalmente, quando la forza vitale è staccata, le sensazioni materiali non possono raggiungere il cervello per allontanare l'attenzione da Dio e impigliarla nel mondo materiale. Ecco perché Bhima – o gli appropriati esercizi di respirazione – e alcuni forti soldati di concentrazione, intuizione, percezione interiore, calma, autocontrollo, e così via, possono essere destati per combattere le forze della pseudo-anima o ego.

Sono gli esercizi di respirazione che interrompono la forza nervosa attraverso cui gli impulsi dei sensi raggiungono il cervello e invadono l'attenzione con i dardi dei desideri materiali. Perciò Bhima, o la forza vitale guidata dall'anima, è il principale nemico dell'ego, o Bhishma.

§

(1:20) – In ogni processo di meditazione mandiamo il pensiero e l'energia dai centri dei sensi al cervello, dove regna Dio. Molti devoti che cercano di entrare nel Silenzio asceticamente, provano imponentemente a dirigere la mente verso il cervello mentre l'energia centrifuga mantiene l'attenzione legata ai centri dei sensi. Quando si ritira mentalmente dentro, il devoto scientifico Yogoda sa come ritirare sia l'energia che la mente dai sensi. Quando l'energia si ritira nella spina dorsale, i cinque sensi-telefono di gusto, odorato, vista, udito e tatto sono automaticamente staccati, impedendo il disturbo mentale da parte delle sensazioni.

§

Tratto da L'essenza della Bhagavad Gita, Swami Kriyananda

(2,58) Quando lo yogi sa ritirare la sua energia dagli oggetti della percezione sensoriale, come una tartaruga che ritira la testa e gli arti nel proprio guscio, allora si radica nella saggezza.

Il controllo di ciò che Yogananda soleva definire «i telefoni dei sensi» è essenziale per la meditazione profonda. Controllare i sensi ritirando l'energia è il vero significato di pranayama:

“yama (controllo) del prana (energia)”. Il pranayama è una condizione, non una tecnica. La pratica di pranayama serve a raggiungere il controllo dell’energia.

Questa stanza offre una prova ulteriore che la Bhagavad Gita, pur abbracciando tutti i sentieri verso Dio, pone l’accento in particolar modo sul Raja Yoga, poiché insegna come raggiungere la meta, l’unione con Dio, invece di limitarsi a dire: «Cercate Dio». Il prana è spesso equiparato al respiro, e il pranayama agli esercizi di respirazione. In effetti, esiste un intimo collegamento tra il respiro e il flusso di energia nel corpo. Paramhansa Yogananda diceva spesso: «L’assenza di respiro è assenza di morte». Gli esercizi di respirazione dello yoga hanno lo scopo di permettere al praticante di sollevarsi al di sopra della normale esigenza del corpo di respirare.

L’assenza di respiro non è kumbhaka, nel senso di trattenere forzatamente il respiro; piuttosto, la vera kumbhaka giunge quando il corpo non ha più bisogno di aria per sostenersi. Lo scopo della respirazione è di espellere anidride carbonica dai polmoni e di introdurre ossigeno. Negli esercizi di pranayama, il respiro viene usato per produrre nel corpo uno stato di equilibrio, nel quale l’attività fisica della respirazione non è più necessaria per mantenere il corpo in una condizione equilibrata.

Quando ci si solleva al di sopra della necessità di respirare, anche il battito cardiaco rallenta, per poi fermarsi completamente.

Esiste un collegamento sottile, attraverso il midollo allungato, tra il respiro e il battito cardiaco. Quando il respiro non è più necessario, il cuore, come abbiamo già detto, rallenta e quindi si ferma. Tra questi due fenomeni, il respiro e il battito cardiaco da un lato e la consapevolezza dei sensi dall’altro, esiste uno stretto legame.

L’energia nei sensi, così come in tutto il corpo, si rilassa e si ritira, proprio come avviene nel sonno, anche se in misura minore. Possiamo chiamare ad alta voce una persona addormentata, possiamo perfino scuoterla prima che diventi consapevole che qualcuno la desidera. Questo minore coinvolgimento con la realtà oggettiva si verifica perché, durante il sonno, l’energia viene parzialmente ritirata dal corpo e dai “telefoni dei sensi”, così come la tartaruga ritira la testa e gli arti dentro il proprio guscio.

È solo quando i “telefoni dei sensi” sono stati “staccati” che la mente può divenire completamente assorta nel mondo interiore della meditazione. Anche l’energia nei nervi motori deve essere ritirata, come avviene spontaneamente quando i sensi si acquietano.

§

Tratto dal Commento alla Bhagavad Gita, Paramhansa Yogananda – (2:58)

La tecnica kriya insegnata da Lahiri Mahasaya è anche una forma di pranayama. È l’arte di staccare la forza vitale dai cinque sensi. Il controllo del respiro segue il controllo vitale. Controllo vitale significa controllo del cuore. Calmare il cuore a volontà vuol dire riuscire a staccare la corrente vitale dai cinque sensi-telefoni. Col controllo del cuore, che è il centralino

dei cinque sensi-telefoni, lo yogi può disconnettere la sua mente dai cinque sensi. Una volta controllato il cuore, segue il controllo del respiro.

È completamente sbagliato pensare che trattenere a-scientificamente il respiro nei polmoni porti al controllo del cuore. Quelli che cercano di controllare la mente solo con meditazioni mentali scoprono che la mente impiega molto tempo per controllare efficacemente il cuore, affinché questo possa ritirare la forza vitale dai cinque sensi-telefoni. Perciò lo yoga può essere considerato il metodo veloce o “aereo” per andare a Dio, poiché propone un metodo psico-fisico attraverso il quale il cuore può essere arrestato in maniera naturale, e quindi indotto a ritirare la forza vitale dai cinque sensi-telefoni.

Lo yogi dice che per controllare il cuore uno deve controllare il corpo, diminuire il carbonio nel sangue mangiando più frutta, e imparare l'arte yoga di bruciare il carbonio nel sangue venoso affinché il cuore non debba pompare sangue impuro per essere purificato. Con la quiete profonda il cuore è affrancato dall'eccessivo lavoro, e quindi rimane coscientemente calmo, ritirando automaticamente la forza vitale dai cinque sensi e impedendo così alle sensazioni di giungere al cervello e turbare la mente.

--Inner Culture, marzo 1940

§

Tratto da L'essenza della Bhagavad Gita, Swami Kriyananda

(4,29) Una pratica dello yoga offre l'inspirazione (prana) nell'espiazione (apana), e l'apana nel prana, rendendo così inutile la respirazione tramite il pranayama (il controllo dell'energia).

Il respiro fisico, come abbiamo visto in precedenza, accompagna il flusso ascendente e discendente dell'energia nelle nadi ida e pingala, nella spina dorsale. In verità, è questo fluire delle energie conosciute come prana e apana nella spina dorsale che induce i polmoni a inspirare ed espirare. In termini più ampi, infatti, Prana sta a significare anche l'energia stessa. Il prana è Paraprakriti (in contrapposizione a Aparaprakriti, la Natura); è la Natura immanente, al contrario della Natura manifesta: è la realtà nascosta dietro tutto l'universo materiale.

La lenta, accurata e consapevole circolazione dell'energia attorno alla spina dorsale costituisce l'antica scienza conosciuta (fin dai tempi di Lahiri Mahasaya, nel diciannovesimo secolo) come Kriya Yoga. Questo movimento dell'energia magnetizza la spina dorsale e orienta verso il cervello le tendenze mentali, chiamate samskara, in un modo che ricorda curiosamente il riallinearsi delle molecole da nord a sud in una barra di metallo. Anche la spina dorsale si magnetizza, in modo simile a quel magnete. La sua energia, fluendo sempre più in un'unica direzione ascendente verso il cervello, viene attirata nella spina dorsale profonda, la sushumna, e lì, con il risveglio di Kundalini, sale attraverso i chakra elevando tutta l'energia e la coscienza verso Dio. L'energia viene portata così all'occhio spirituale, per unirsi infine con il sahasrara (loto “dai mille petali”) sulla sommità del capo. Il fatto che questo yoga sia stato insegnato non

solo nei tempi moderni (alla fine del diciannovesimo secolo), ma anche nell'antichità, appare evidente da questa stanza, nonché da una successiva contenuta nel capitolo quinto della Gita (5, 27-28), in cui Krishna descrive la necessità di neutralizzare le correnti di prana e apana.

§

(5,27-28) Il muni (colui che ha come unico scopo nella vita la liberazione) controlla sensi, mente e intelletto allontanandosi dal contatto con essi tramite la neutralizzazione delle correnti di prana e apana nella spina dorsale, che si manifestano (esternamente) sotto forma di inspirazione ed espirazione nelle narici.

Abbiamo visto in precedenza che l'atto fisico della respirazione è intimamente collegato con l'energia che sale e scende nella spina dorsale attraverso le nadi, o canali nervosi, ida e pingala; anzi è addirittura prodotto da essa. Ida inizia sul lato sinistro, pingala sul destro. La respirazione nel corpo astrale ha luogo in queste due nadi. Nel corpo astrale, il respiro si trova nella spina dorsale ed è fatto di energia, non dell'inspirazione ed espirazione create dai polmoni. L'energia ascendente è chiamata prana, quella discendente apana. Una tecnica dello yoga (vidi il mio Guru praticarla, una volta) prevede che si chiudano alternativamente la narice destra e sinistra, per consentire all'aria di passare prima solo attraverso la sinistra, poi solo attraverso la destra, stimolando così prana e apana nella spina dorsale. In ogni caso, la stimolazione di quel flusso di energia respirando deliberatamente con una narice alla volta è una tecnica indiretta. Controllare quelle correnti concentrando l'attenzione sull'attività esterna di chiudere e aprire le narici, fa sì che l'attenzione sia rivolta più all'aspetto dell'esercizio riguardante il respiro, che al flusso di energia nella spina dorsale.

Il Kriya Yoga è la scienza particolarmente consigliata dal mio Guru e dalla sua linea di guru.

... Il Kriya Yoga (come abbiamo visto in precedenza) aiuta l'individuo a equilibrare il respiro che fluisce nel corpo attraverso l'inspirazione e l'espirazione, e a immergere la sua energia nella spina dorsale, dove può percepire le correnti di energia come un flusso fresco (ascendente) e tiepido (discendente).

Tratto da L'essenza dell'autorealizzazione, Swami Kriyananda

Cap. 12 - "Lo yoga opera anzitutto con l'energia del corpo, mediante la scienza del pranayama o controllo dell'energia. Prana significa anche respiro. Lo yoga insegna come calmare la mente attraverso il controllo del respiro e raggiungere i più alti stati di consapevolezza".

Cap. 13 - "Pranayama significa controllo dell'energia nel corpo il dirigerla verso l'alto lungo la spina dorsale fino al cervello e al centro di Cristo fra le due sopracciglia. Solo questa è la via del risveglio. Non è questione di dogma o di credenza. È semplicemente il modo in cui noi tutti siamo stati fatti da Dio".

Tratto da Autobiografia di uno Yogi, Paramhansa Yogananda (edizione 1946)

Sri Yukteswar ha usato la parola prana; io l'ho tradotto come vitatroni. Le scritture indu non fanno solo riferimento all'atomo (anu) e a ciò che è dietro all'atomo (paramanu), come energie elettroniche più sottili; ma anche al prana, la "vitale forza elettrica creativa". Gli atomi e gli elettroni sono forze cieche; il prana è intelligente. I vitatroni pranici nello spermatozoo e nell'ovulo, per esempio, guidano lo sviluppo dell'embrione secondo il disegno karmico.

§

Tratto da Corso avanzato sulla Metafisica Pratica, 1926 – Paramhansa Yogananda

Prana significa Energia Vitale. Ci sono due tipi di Prana:

- a) l'Energia Cosmica, fonte di ogni cosa vivente,
- b) il Prana o energia che pervade ogni corpo umano.

L'Energia Cosmica è la causa della creazione dei pianeti e di tutti gli organismi viventi.

L'energia vitale che si trova nel corpo di tutti gli organismi è segretamente rifornita dall'Energia Cosmica, ma più diventa individualizzata, egoista e legata al corpo è più questa energia vitale perde il contatto con la fonte, arrivando ad ignorare la Connessione Cosmica.

L'Energia Cosmica è più sottile degli elettroni o di qualsiasi altra forza esistente in natura, ed è cosciente (ma non centrata su se stessa): è il legame mancante tra la Consapevolezza e la materia.

Lo Spirito esterna le proprie vibrazioni e diventa Coscienza Cosmica, poi le vibrazioni diventano più grossolane nell'Energia della Coscienza Cosmica ed infine si abbassano fino a diventare materia. Da ciò si evince che il collegamento fra la consapevolezza umana e il corpo materiale è dato dalla specifica Energia Vitale.

L'Anima vibra nella Consapevolezza, la Consapevolezza vibra nell'Energia Vitale che a sua volta vibra nel corpo umano. Coloro che non comprendono le funzioni dell'Energia Vitale hanno grande difficoltà nel collegare la mente alla materia, e a volte negano l'esistenza della materia.

Sia la mente che la materia esistono, e sono entrambe vibrazioni dello Spirito. La mente invisibile vibra come Energia Vitale e viene convertita in materia. La materia non esiste così come ci appare, in realtà non è altro che vibrazione di Energia Vitale che a sua volta è vibrazione della Coscienza.

Per essere in grado di comprendere le cinque funzioni dell'Energia Vitale occorre smaterializzare il corpo nei suoi elementi costitutivi primari.

L'Energia Vitale presente nel corpo è chiamata Prana in sanscrito; è energia consapevole e costruisce il corpo umano partendo dallo spermatozoo. La sua sede è nel midollo.

1. Pran aiuta la cristallizzazione
2. Byan aiuta la circolazione
3. Saman aiuta l'assimilazione
4. Udan aiuta il metabolismo
5. Apan aiuta l'eliminazione

§

Tratto da La Seconda venuta di Cristo – Inner Culture, marzo 1940, Paramhansa Yogananda

Quando lo yogi, grazie alle tecniche di meditazione, impara a sconnettere la forza vitale dai telefoni dei cinque sensi (vista, udito, olfatto, gusto e tatto), scopre che la sua attenzione viene scollegata dal corpo e unita alla coscienza divina. Quando uno yogi, distogliendo l'attenzione dalle sensazioni, riesce a godere della comunione estatica con Dio, realizza che non indulgerà mai più nella felicità fisica e non rimarrà più a bruciare costantemente nei desideri materiali, nell'amore per i piaceri dei sensi e nelle preoccupazioni.

§

Tratto da Ananda Yoga per una più alta consapevolezza, Swami Kriyananda

Cos'è la vita? Cosa intendiamo dire, per esempio, quando diciamo “mi sento così vivo oggi”? Essenzialmente intendiamo dire che abbiamo una maggiore energia, identifichiamo istintivamente la vita con l'energia e non con la semplice esistenza.

Allora cos'è il respiro? Il corpo dipende per il suo funzionamento dall'inspirazione di ossigeno e non dall'espiazione di residui sotto forma di anidride carbonica. Ma il respiro è solo qualcosa di chimico? Non è così, affermano i grandi yogi. Lo considerano al pari della vita, perché è energia.

In India il termine prana è usato per indicare tutti e tre. Innanzitutto il respiro è un'importante fonte di energia, inoltre agisce come un forte stimolo per il flusso naturale (o flusso vitale) nel corpo. Nota come quando alzi un oggetto pesante, prima di compiere l'azione inspiri: istintivamente sai che l'inspirazione ti porterà la forza che ti serve per il lavoro che stai per svolgere. Se inspiri energia in modo consapevole e deliberatamente mentre inspiri aria, scoprirai che il respiro è uno dei modi principali per portare energia nel corpo.

La vita, o energia, è più del respiro; la nostra conoscenza non è abbastanza avanzata da mettere in relazione i due elementi, ma la nostra comprensione del respiro viene notevolmente espansa da questa associazione.

Una respirazione corretta può aiutare moltissimo a farti sentire più “vivo” ed energico. Da oggi poni una maggior attenzione al ritmo naturale del tuo respiro, scoprirai presto che in questa funzione vitale apparentemente semplice sono nascosti tesori spirituali.

§

Tratto da L'Unità nello Yoga, di Swami Kriyananda - conferenza 1995

Prana significa in primo luogo energia e solo in secondo luogo respiro, perché c'è sempre un legame fra il flusso di energia e il respiro. Ma Pranayama, controllo dell'energia, è il punto focale degli insegnamenti: imparare a controllare il flusso di energia dentro noi stessi.

§

Capitolo Nove: PRATYAHARA

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga – Cap. 3, di Swami Kriyananda

Il quinto stadio del viaggio di Patanjali è conosciuto come pratyahara, l'interiorizzazione della mente. Dopo aver ridiretto l'energia verso la sua fonte nel cervello, dobbiamo interiorizzare la coscienza, così che anche i nostri pensieri non vaghino lungo gli interminabili sentieri secondari dell'irrequietudine e dell'illusione, ma siano fatti convergere sui misteri più profondi dell'anima immanente. I diversi capi di un filo devono essere raccolti in uno solo, prima di poter essere infilati nella cruna di un ago. Lo stesso vale per la mente: dobbiamo concentrare pensieri ed energie, se speriamo di penetrare nello stretto tunnel che ci conduce al divino risveglio.

Questi stati sottili di sviluppo spirituale possono essere raggiunti, a un livello inferiore, anche nella comune esistenza umana. Sia la montagna più alta sia la piccola collina si innalzano verso il cielo; allo stesso modo, anche le verità più elevate possono essere messe in relazione alla vita pratica di tutti i giorni. È per questo che ogni persona intelligente può trarre beneficio dallo studio della filosofia.

La necessità di applicare i fondamentali comandamenti morali dello yoga alla vita quotidiana appare evidente, e non richiede alcun commento particolare. Asana (la calma fisica) è anch'essa necessaria, se non vogliamo disperdere le nostre forze e minare la nostra salute. Dobbiamo inoltre canalizzare le nostre energie (il principio di pranayama), se vogliamo veramente realizzare qualcosa di valido. L'autosufficienza e la capacità di rimanere in pace con se stessi (in altre parole, lo spirito di pratyahara) caratterizzano l'essere umano sereno ed equilibrato, a prescindere dal fatto che egli pensi alle realtà spirituali. Infine, l'essere sensibilmente consapevoli della vita, l'immergersi in essa, il diventare in un certo senso una cosa sola con essa (condizioni che ci ricordano gli stadi finali dello yoga: dharana, dhyana e samadhi) sono i talenti di colui che è considerato un essere umano pienamente vivo, anche se non necessariamente supernormale.

§

Cap. 2

Il gyana yogi cerca, perfino nel momento del godimento esteriore, di interiorizzare la propria coscienza, alimentando le fiamme interiori della coscienza dell'anima. È consapevole del fatto che, se agisse come le persone mondane e prendesse a prestito le braci di quella fiamma per illuminare le cose che lo circondano, la vera fonte della sua gioia interiore si consumerebbe in grigie ceneri.

§

Tratto da Risvegliarsi nella Supercoscienza – Cap. 15, Swami Kriyananda

Il quinto stadio del sentiero della meditazione (in sanscrito pratyahara) può essere perfezionato soltanto dopo pranayama, il quarto stadio, che porta al controllo del flusso di energia nel corpo. Tuttavia, come accade a ogni stadio del sentiero spirituale, esiste un'omogeneità nei vari livelli, la quale richiede che si riconosca l'insieme del sentiero in ognuna delle sue parti, all'inizio tanto quanto alla fine.

La mente, quindi, va interiorizzata fin dal momento in cui si comincia a percorrere seriamente e onestamente il sentiero spirituale. Senza interiorizzazione, non potrai mai praticare con successo nessuno dei suoi stadi, e le tue meditazioni non daranno mai risultati.

Procedendo sul sentiero spirituale, arriverà il momento in cui ciò che ti attraeva un tempo sembrerà non attrarti più; quando le eccitazioni della vita, le sue vittorie e le sue sconfitte, semplicemente non ti interesseranno più; quando le opinioni degli altri, compresa la tua, diventeranno del tutto irrilevanti per te e la sola cosa che conterà sarà rimanere nella pace e nella gioia del tuo essere. Anche se adesso questo atteggiamento può sembrarti lontano, un giorno fiorirà spontaneamente dentro di te, se ti darai da fare fin d'ora per interiorizzare la mente. Ti renderai conto, infatti, di essere perfetto in te stesso e di poter trovare dentro di te tutto ciò che una volta cercavi ardentemente all'esterno.

Impegnati a raggiungere la saggezza; non aspettare che venga a te, come una sorta di premio per aver meditato. L'interiorizzazione non è solo uno stato che si raggiunge: è un atteggiamento che deve essere coltivato coscienziosamente per tutta la durata del viaggio.

Cerca di ricondurre al tuo Sé interiore tutto ciò che vedi e che fai. Quando ammiri un bel fiore, prova a sentire l'essenza della sua bellezza nel Sé. Quando ascolti una bella musica, cerca di sentirne la fonte nella musica dell'anima; ascolta con l'orecchio interiore, in particolare nell'orecchio destro. Quando mangi del buon cibo, cerca di gustarlo nel punto tra le sopracciglia.

Interiorizza ogni piacere dei sensi, così da goderne nel tuo centro più alto. Questo atteggiamento è a suo modo importante per colui che medita, tanto quanto per la meditazione stessa.

L'atteggiamento di titiksha è il primo passo per interiorizzare la mente e portare sotto controllo le sue reazioni. Per praticare titiksha concentrati sulle tue reazioni alle cose, piuttosto che sulle cose che ritieni causa di quelle reazioni. Non eccedere nei sentimenti. Quando la fortuna ti sorride, dì a te stesso che nessuna cosa buona dura per sempre; quando la sfortuna ti mostra il suo viso arcigno, ricordati che essa non è mai immutabile e durevole.

Un modo importante per praticare titiksha è di osservare il respiro. Ripercorrendo questo processo reattivo dalla periferia della consapevolezza sempre più profondamente fino al nostro

centro nella spina dorsale, sviluppiamo quella predisposizione mentale che ci conduce infine a pratyahara: l'interiorizzazione della mente.

Il quinto stadio: pratyahara

Il processo di pratyahara comincia con l'osservazione del respiro. La consapevolezza del respiro viene poi ricondotta ai corrispondenti movimenti di energia nella spina dorsale, fino a che, gradualmente, il respiro si calma e le energie reattive vengono poste sotto controllo. Quando colui che medita cessa mentalmente di andare su e giù con gli alti e bassi della vita, sviluppa la capacità di rimanere centrato nel Sé interiore. Dopo aver raggiunto questo punto, la meditazione propriamente detta può cominciare.

Nel suo libro *Il Rubaiyat di Omar Khayyam*, Paramhansa Yogananda fa una straordinaria affermazione sul mondo interiore dell'anima. Nel concludere la descrizione dell'interrelazione tra la mente e il corpo attraverso i nervi, egli scrive:

«Mentre la forza vitale scorre in giù nella spina dorsale e fuori verso il corpo e i suoi sensi, anche la mente è portata all'esterno. La stimolazione dei sensi dall'interno ci spinge a cercare l'appagamento nei piaceri dei sensi. Lo stesso sistema nervoso, comunque, costituisce l'unica e sola via verso l'illuminazione spirituale, indipendentemente dall'affiliazione religiosa formale. Quando si riesce a invertire il flusso di energia dai sensi al cervello, un altro mondo si rivela alla nostra coscienza».

Ho cominciato questo discorso accennando a come il mantra Hong-So possa essere usato per dissolvere la coscienza del dolore. Ogni dolore trova la sua origine nel pensiero dell'ego: «Perché questo sta accadendo a me?». Cantando mentalmente «Hong-So» nella sede di quel dolore, è possibile sciogliere il collegamento dell'ego con il dolore, e dunque attenuare, o perfino dissolvere, il dolore stesso.

Prova a fare questo mentre sei seduto sulla poltrona del dentista, o in un altro momento in cui sperimenti la sofferenza, a livello fisico oppure mentale o emozionale. Non limitare la tua pratica ai momenti in cui vuoi disperatamente alleviare un dolore. Fallo in risposta a ogni sensazione, lieve o intensa, piacevole o spiacevole, semplicemente come un esercizio per interiorizzare la mente.

Concentrati nel centro della sensazione. Poi, in quel centro, osserva il respiro. Non controllarlo, osservalo semplicemente. Quando arriva spontaneamente, seguilo mentalmente cantando «Hong». Mentre lo fai, senti che la parola stessa è rilassante e dissolve l'identificazione del tuo ego con quella sensazione.

Poi, quando il respiro esce, seguilo mentalmente cantando «So». Senti, con il suono di questa parola, che stai arrivando a riposarti sempre più profondamente nella pace interiore.

Il mantra Hong-So non è un mantra specifico per eliminare il dolore. Sto dimostrando come possa essere usato a quello scopo solo per chiarire come l'interiorizzazione della mente debba essere praticata anche nella vita quotidiana, se vogliamo riuscire a interiorizzarci nella meditazione.

Ciò che in realtà ti ho trasmesso è una tecnica meravigliosa per sviluppare la concentrazione durante la meditazione. Lo scopo della tecnica, come ho detto, è di aiutarti a interiorizzare la mente e, soprattutto, ad andare completamente oltre la coscienza del corpo, calmando il respiro.

Esercizio di meditazione

Per praticare l'interiorizzazione della mente durante la normale coscienza di veglia, prova questa meditazione camminando. Cammina da solo, se possibile, durante questo esercizio, perché il suo scopo è di interiorizzare la mente, non di manifestarla all'esterno stando in compagnia di altri. Allo stesso tempo, mi rendo conto che le meditazioni in movimento sono spesso praticate in gruppo, un esercizio che ha il vantaggio di rendere regolare la pratica e può aiutarti a sviluppare una certa routine. Considerala, se vuoi, una mia preferenza personale, ma per me questa pratica è troppo intima per non essere eseguita in solitudine.

Durante questo esercizio, fa' che esso ti riporti a Dio, a Dio attraverso la Natura, e al tuo più alto Sé.

Non camminare energicamente, non fare cioè un'escursione. Cammina con tranquillità. Esprimi nell'azione esterna la pace che senti nella meditazione.

Ora, sii consapevole dell'energia che fluisce attraverso il tuo corpo. Sentiti circondato da un grande vortice di energia cosmica a forma di cono rovesciato, che ruota lentamente intorno a te e ti solleva in alto, verso la sua sorgente nell'infinito.

Dopo un po', porta giù quell'energia, trasformandola nella consapevolezza della sua manifestazione nel tuo ambiente fisico.

Ascolta il cinguettio degli uccelli e senti la Coscienza Divina che canta attraverso di essi. Chiedi alla Madre Divina se il loro canto non nasconda un Suo messaggio speciale per te.

Ascolta i suoni a te vicini: i cani che abbaiano, le voci della gente in lontananza, le macchine in movimento. Senti che la Divina Madre comunica con te attraverso tutti quei suoni.

Osserva il tremolio della luce del sole su una foglia; le nuvole che viaggiano nel cielo; gli alberi, i cespugli; l'infinita quantità di oggetti intorno a te. Condividi quelle impressioni vivive con la Divina Madre, come se lo facessi con il tuo più alto Sé.

Senti il vento sulla pelle, il tepore della luce del sole o la freschezza dell'aria della sera. Di ogni pensiero, di ogni impressione, rendi partecipe la Divina Madre.

Se i pensieri vengono a te sotto forma di parole, condividili con la Divina Madre come se stessi parlando con Lei. Non limitarti a pensare a Lei, in terza persona. Parla con Lei.

Percepisci te stesso come il respiro dell'amore e della gioia divini. Cammina gioiosamente su una terra dove ogni essere si rallegra della sua invisibile origine divina.

§

Tratto da L'essenza della Bhagavad Gita – Cap. 5, Swami Kriyananda

La spina dorsale è il canale principale attraverso cui fluisce l'energia. Il flusso ascendente di quest'ultima è bloccato da alcuni plessi che si trovano nella spina dorsale, dai quali l'energia fluisce all'esterno nel sistema nervoso e, attraverso di esso, nell'organismo, sostenendo e attivando le diverse parti del corpo. Quando lo yogi, nella meditazione profonda, ritira la sua energia dalla parte più esterna del corpo, portandola dentro la spina dorsale e poi verso l'alto fino al cervello, scopre che il passaggio è ostruito dal flusso di energia che si irradia verso l'esterno da quei plessi (chiamati centri nelle traduzioni dei trattati sullo yoga, mentre nell'originale sanscrito vengono chiamati chakra). Per poter continuare il suo viaggio verso l'alto, l'energia che si trova in ogni chakra deve essere ritirata nella spina dorsale.

§

Cap. 9

Guidare il carro degli sforzi spirituali tra i due eserciti significa ritirare l'energia nella spina dorsale; rappresenta anche la consapevolezza, che il devoto raggiunge nella meditazione, dell'esistenza all'interno del suo essere di due forze contrastanti, che competono per attirarlo in direzioni opposte: verso il basso e verso l'alto. Lo scopo della meditazione, secondo la pratica dello yoga, è di innalzare l'energia nella spina dorsale, per trasferire così tutte le energie inferiori in quelle superiori nella spina dorsale stessa e concentrarle quindi nel punto tra le sopracciglia, unendole infine sulla sommità del capo con il polo più alto del corpo (il sahasrara).

§

Tratto dal Commento alla Bhagavad Gita, – (2:58), Paramhansa Yogananda

La Gita dice che il modo più scientifico di separarsi dell'invasiva sensazione del gusto del dolce è quello d'imparare la tecnica di staccare la mente e, soprattutto, l'energia vitale che scorre nei nervi del gusto. In questo caso, nessuna sensazione di dolcezza potrebbe raggiungere il cervello attraverso i nervi sensoriali del gusto, e stimolare le cellule cerebrali per intrappolare la mente.

La mente dell'uomo comune è identificata con la forza vitale dei cinque sensi-telefoni; così, quando gli oggetti di tentazione sensoriale contattano i terminali dei nervi ottici, uditivi, gustativi, olfattivi e tattili, e le percezioni dei sensi, egli soccombe al loro fascino. Lo yogi dev'essere un buon centralinista dei suoi cinque sensi-telefoni e riuscire a staccare la mente e la forza vitale che scorrono attraverso i cinque telefoni di vista, udito, odorato, gusto e tatto. In questo modo lo yogi può staccare del tutto la sua mente dalle sensazioni seducenti dei cinque sensi.

Quando un uomo dorme profondamente, se gli si aprissero le palpebre e gli si ponesse davanti una rosa, egli non la vedrebbe. Né durante il sonno profondo potrebbe odorare la rosa, o ascoltare se gli si parlasse. Similmente, nello stato di sonno profondo nessuno può gustare il cibo che gli viene messo in bocca, o percepire la sensazione di una carezza gentile.

La Bhagavad Gita dice che pochissime persone possono sfuggire la tentazione, se esse mantengono le loro menti identificate ai sensi. Naturalmente questo non significa che lo yogi non deve vedere, sentire, odorare, gustare o toccare rimanendo costantemente nello stato supercosciente, ma al più piccolo comando della volontà egli dev'essere capace di ritirare la mente e l'energia da ciascuno dei cinque sensi assalito continuamente dalla tentazione.

Identificazione della mente

Per esempio: quando i nervi sessuali vengono eccitati dal desiderio è quasi impossibile controllare la mente. Ecco perché in genere la gente soccombe alle trasgressioni sessuali, quando si manifesta lo stimolo sessuale. Secondo gli yogi lo stimolo sessuale viene dall'identificazione della mente con i nervi fisiologici che presiedono alla sfera sessuale. Perciò cercare di controllare i nervi fisiologici del sesso con la mente non è efficace.

Lo yogi conosce così bene l'arte di ritirare la mente e l'energia dai nervi sessuali che nessuna sensazione sessuale nel corpo o nessun oggetto esterno di tentazione sessuale potrebbe vincere la sua mente. In altre parole, durante la manifestazione dello stimolo sessuale lo yogi può ritirare la mente dalla tentazione sessuale fisica e mentale.

Quando la mente s'identifica con il sesso, o una qualsiasi sensazione fisica, è incapace di comprendere la differenza tra la propria felicità e i piaceri dei sensi. In genere l'identificazione della mente con il sesso porta la gente a considerare erroneamente la tentazione sessuale come un'a tentazione della mente. Quando lo yogi impara a ritirare la mente e l'energia dai sensi, realizza che la sua mente ama concentrarsi sulla vera gioia che trova nel contatto dell'anima e nell'interiorizzazione mentale; a quel punto i piaceri dei sensi sembrano estranei e ripugnanti.

Se una persona affamata imbocca qualcun altro, così non potrà mai appagare la sua fame. Similmente, quando un'anima ha fame di ritrovare la felicità spirituale perduta, se cercasse di trovarla attraverso i godimenti dei sensi, non troverebbe mai la vera gioia e non riuscirebbe mai a

sentirsi appagata nemmeno indulgendo continuamente nei piaceri dei sensi. Tute le persone schiave del sesso e dei sensi sono disilluse e insoddisfatte perché non riescono a cercare la loro vera felicità nel contatto dell'anima.

Due tipi di telefono

Lo yogi sa che il corpo è una casa in cui vive con due tipi di telefoni: i telefoni sensoriali e quelli motori. Attraverso il telefono motorio egli fa lavorare i muscoli e gli arti e causa il movimento negli organi. Con i telefoni sensoriali egli riceve nel cervello le sensazioni di vista, udito, odorato, gusto e tatto dal mondo esterno. Lo yogi impara che come con la volontà si possono arrestare tutti i movimenti del corpo, così egli può staccare a volontà la sua mente e forza vitale dai cinque sensi-telefoni, prevenendo in questo modo l'irruzione forzata di sensazioni indesiderate.

La persona comune può disconnettere la mente dai sensi solo nello stato incosciente del sonno. Lo yogi impara che la vera strada che porta alla felicità sta nell'arte di staccare a volontà la mente e la forza vitale dai cinque sensi; e non in uno stato incosciente. Un animale comune non può ritirare i suoi arti nel corpo quando viene attaccato, ma la tartaruga può farlo. Similmente, la persona comune non può disconnettere la sua mente dai sensi quando viene tentata, ma lo yogi è come la tartaruga e può mettere al sicuro gli arti della mente e della forza vitale dagli assalti dei cinque sensi, quando questi ultimi attaccano la sua pace.

Questa stanza della Bhagavad Gita dice allo yogi di praticare l'arte di controllare i sensi in maniera scientifica e psicofisica. Un vero yogi può ritirare la sua mente da tutte le sensazioni del mondo materiale e unire mente ed energia con la gioia inebriante dell'estasi interiore, o samadhi, dimenticando così le gioie inferiori dei sensi; come la tartaruga che può ritirare i suoi arti quando questi sono oggetti di un attacco. Nello stato di alta percezione yoga e di profonda interiorizzazione della mente, lo yogi percepisce il ritiro dei sensi di vista, udito, olfatto, gusto e tatto, che si mescolano nel Suono Cosmico, che infine si fonde nella Coscienza Cosmica. Quest'ultima espressione può essere compresa solo da coloro che vanno in uno stato di concentrazione profonda.

--Inner Culture, marzo 1940

§

Tratto da L'essenza della Bhagavad Gita, di Swami Kriyananda

(2,68) O (Arjuna) dalle possenti braccia, ritira dunque le tue facoltà sensoriali (il potere di vedere, sentire ecc.) dai sensi e dagli oggetti dei sensi. In questo modo, la tua saggezza diventerà stabilmente salda.

§

(3,7) Raggiunge tuttavia il successo supremo, o Arjuna, quell'uomo che disciplina i propri sensi con uno sforzo mentale, rimanendo interiormente distaccato e dirigendo gli organi dell'azione verso attività che gli ricordano Dio.

Controllare i sensi non significa mai comportarsi con loro da tiranni, ma piuttosto ritirare da essi l'energia. La volontà agisce direttamente sul flusso di energia. Yogananda ha affermato: «Più forte la volontà, più forte il flusso di energia». La direzione di quel flusso può essere verso l'interno o verso l'esterno, verso l'alto oppure verso il basso.

È per questo che Krishna parla di un non-attaccamento interiore. Privarsi di oggetti materiali può nutrire i fuochi nascosti dell'attaccamento e spesso è proprio questo il risultato che si ottiene! Nessuna attività intrapresa solamente per fare colpo sugli altri (o perfino su Dio) darà alla fine dei frutti spirituali. Si raggiunge il progresso spirituale soprattutto desiderandolo ardentemente, non infliggendo al corpo una violenta disciplina.

Con un atteggiamento volenteroso, con gioia e devozione, è possibile trovare Dio. Al contrario, senza il caloroso e completo consenso della propria volontà e di tutta la propria coscienza, la più nobile delle mete – la pura coscienza della Beatitudine stessa – non può essere raggiunta.

§

(3,28) O Arjuna, colui che, comprendendo l'operato dei guna nella natura umana, riconosce che (anche) ciò che i sensi percepiscono dipende dal loro intrinseco potere di percezione, ritira la sua mente e rimuove alla fonte stessa della sua percezione il suo attaccamento agli oggetti.

Quando una persona vede (ad esempio) qualcosa di brutto, potrebbe chiudere gli occhi e semplicemente rifiutarsi di vederlo. Oppure, potrebbe ritirarsi mentalmente da quella percezione e proiettare deliberatamente su tutto ciò che lo circonda un senso di gioia e di unificante bellezza. Così, la bruttezza non lo toccherà, perché la vedrà come una manifestazione della Beatitudine Eterna che, in ultima analisi, è alla base di tutta l'esistenza. Potrà perfino – come faceva il grande artista Leonardo da Vinci quando vedeva la disarmonia – osservarla in modo nuovo e vederla come un aspetto della Bellezza Divina.

Non sto dicendo che bisognerebbe essere indifferenti a ciò che è brutto, allo squallore o al male quando li incontriamo. Tuttavia, non bisognerebbe permettere a nulla di disturbare la nostra pace interiore. Perfino se vediamo ciò che è sbagliato nel mondo, e lo accettiamo come una manifestazione di maya, possiamo rimanere interiormente indisturbati e lavorare in modo impersonale per migliorare le cose. Il punto, a livello pratico, è che se ci lasciamo condizionare dallo squallore o dal male, saremo molto meno in grado di migliorare qualunque cosa, di quanto faremmo se riuscissimo invece a mantenerci interiormente in sintonia con il flusso della gioia divina.

Ritirare il potere che sta dietro ai sensi permette di influenzare positivamente qualunque cosa si percepisca nel mondo, e di agire sempre in uno stato di libertà interiore.

§

(5,10) Come la foglia del loto non è toccata dall'acqua, allo stesso modo lo yogi che agisce senza attaccamento, offrendosi al Divino, non è influenzato dalle esperienze sensoriali (siano esse grossolane o sottili).

Quando la forza vitale viene richiamata dalla consapevolezza esterna del corpo durante la meditazione profonda, lo yogi contempla correnti di energia che, ritirandosi in rivoli attraverso la pelle come piccoli ruscelli di acqua piovana in una foresta, si riversano nel grande fiume di energia della spina dorsale. Quando tutte le correnti del corpo vengono ritirate in questo modo, si riversano successivamente nelle tre nadi (canali) splendidi di forza vitale nella spina dorsale astrale, attraversandole: nella sushumna (la più esterna), in vajra e in chitra. Passando attraverso chitra, l'energia e la coscienza entrano nel canale più interno, la brahmanadi, che costituisce la spina dorsale del corpo causale. È attraverso la brahmanadi che Brahma, l'aspetto creativo dell'AUM, nel Suo aspetto di Creatore degli esseri individuali e dei loro tre corpi è disceso nella manifestazione esteriore. È attraverso il canale finale della brahmanadi, quindi, che l'anima deve ascendere nuovamente per divenire ancora una volta una cosa sola con lo Spirito. Ritirando la propria energia verso l'alto in quest'ultimo canale, lo yogi può offrire completamente nell'Infinito la sua coscienza separata e individuale.

Durante questo processo, egli contempla meravigliosi fenomeni astrali. Questa stanza della Gita mette in guardia dall'essere attaccati perfino a tali visioni, per evitare che ci distolgano dalla meta dell'unione completa. L'apertura della brahmanadi si trova sulla sommità del capo. Quando raggiunge questo punto, lo yogi si riunisce con l'onnipresenza, poiché l'ultimo "involucro" che lo teneva lontano dall'Infinito è stato rimosso.

§

Da Paramhansa Yogananda

Nella meditazione la mente si interiorizza e ritira la forza vitale dai muscoli e dai nervi, concentrandola nelle cellule cerebrali dove vengono coltivate le abitudini mentali negative.

Questa concentrazione di energia vitale durante la meditazione brucia le radici delle abitudini mentali che dimorano nel cervello.

--Inner Culture, settembre 1938

§

Ogni devoto che conosce le tecniche della concentrazione yoga sa che quando la concentrazione si interiorizza, la forza vitale viene ritirata dai nervi motori, dai nervi sensitivi e dal cuore per essere accumulata nella regione coccigea. Quindi, nella profonda meditazione, questa forza vitale accumulata comincia a muoversi attraverso i plessi sacrale, lombare, dorsale, cervicale e midollare fino allo Spirito nel cervello.

"Fiumi di Luce"

Nella profonda meditazione lo yogi devoto scopre la propria consapevolezza e forza vitale sotto forma di rivoli luminosi che scorrono dalle regioni coccigea, sacrale e lombare (o dalla pancia che le contiene) all’oceano di luce dello Spirito nel cervello. Questi fiumi di luce non sono altro che forza vitale e consapevolezza sottratte ai sensi tramite la meditazione e riversate attraverso i plessi nello Spirito.

Coloro che non riescono a comprendere questa esperienza metafisica dovrebbero riflettere sul fatto che la consapevolezza, fluendo attraverso i cinque fiumi di vista, udito, olfatto, gusto e tatto, rende l’uomo consapevole della materia. Attraverso la meditazione invece la consapevolezza e la forza vitale sono davvero ritratte dai cinque sensi e si presentano come fiumi di luce o di forza vitale (come consapevolezza e molte altre forze nella spina dorsale) che scorrono verso l’alto nell’oceano di luce dello Spirito nel cervello.

Nelle menzionate parole Gesù voleva dire che non coloro che credevano in lui solo dal punto di vista intellettuale ma coloro che erano in sintonia con la sua Coscienza Cristica e lo Spirito Santo o Vibrazione Creativa avrebbero compreso il significato delle sue frasi profonde sui “fiumi di acqua viva” che scorrono dall’interno dei devoti.

--Inner Culture, giugno 1940

§

Ci sono due modi per conoscere Dio: amandolo con tutto il cuore, la mente e l’anima oppure amandolo “con la forza”, ovvero togliendo la forza vitale dai cinque telefoni dei sensi (vista, tatto, udito, olfatto e gusto) e in questo modo liberando la mente dalle molestie di Satana. Nessuno può amare Dio interiormente e allo stesso tempo concentrarsi sui piaceri dei sensi. Solo dopo che la mente è stata interiorizzata e allontanata dalle sensazioni può essere usata dal devoto per amare Dio. Quando il devoto ama Dio con una mente concentrata interiormente, allora comincia ad amarLo anche con il cuore; quando sente che Dio ha saturato il suo cuore Lo sente nei recessi più profondi dell’anima. Quando percepisce Dio nell’anima lo percepisce ovunque. Questo è il modo trascendentale di conoscere Dio ritraendo la mente da tutta la natura.

--Inner Culture, 1941

§

Tratto da Il Rubaiyat di Omar Khayyam - quartina 31

Questo stesso sistema nervoso, comunque, costituisce l’unica via verso l’illuminazione spirituale, indipendentemente dall’affiliazione religiosa formale. Quando l’energia è costretta ad invertire il suo flusso, dai sensi al cervello, rivela alla nostra coscienza un altro mondo. Questa stimolazione dei nervi alla loro sorgente interiore risveglia il desiderio di autorealizzazione. Con la progressiva interiorizzazione, attraverso la meditazione quotidiana, si sviluppano sottili percezioni interiori, molto più soddisfacenti dei loro muti echi provenienti dai sensi. Gli intricati problemi della vita e della morte vengono risolti ed i sentimenti del cuore sono alla fine liberati dal bisogno di ulteriori incarnazioni di coinvolgimento materiale.

... Importante, per questo processo di interiorizzazione, è il controllo sulla forza vitale. Ritirare la forza vitale dai sensi al cuore ed alla spina dorsale permette alla coscienza di ritirare la sua attenzione dal mondo esterno.

Nello stato conscio, la mente è resa consapevole del mondo attraverso i sensi. Nello stato sub-coscio, la mente si ritira dalla consapevolezza, mentre la forza vitale si ritira in parziale riposo nelle “grotte” nascoste o chakra della spina dorsale. Nello stato super-conscio, la coscienza e la forza vitale insieme, salgono attraverso i “cancelli” della spina dorsale sino al cervello e di là all'esterno, nell'onnipresenza dello Spirito.

§

~ 130 ~

Se voleva, il Maestro poteva ritirare completamente la mente da qualsiasi dolore del corpo. Un giorno, molto prima che io arrivassi da lui, diede una dimostrazione di quella libertà interiore. Fu durante l'installazione del “pozzo dei desideri” in cemento a Mount Washington.

Il pozzo scivolò dalle mani degli uomini che lo stavano sollevando e cadde sul piede del Maestro, schiacciandolo sotto un peso di cinquecento chili. La reazione automatica del Maestro si dipinse eloquentemente sul suo viso: il dolore fisico lo fece trasalire involontariamente.

«Vi mostrerò una cosa» disse ai presenti. «Dirigerò la mia concentrazione al punto tra le sopracciglia». Appena lo fece, ogni traccia di dolore svanì istantaneamente dal suo volto. Poteva camminare avanti e indietro con facilità.

«Ora» disse «farò scendere la mente dall'occhio spirituale». Immediatamente, la sua espressione fisica mostrò nuovamente la reazione automatica del corpo al dolore.

Ripeté diverse volte la dimostrazione. Anni dopo, riferendosi a un altro dolore che stava affliggendo il suo corpo, ci disse: «La scorsa notte ho voluto sentire il dolore come fanno gli altri, così ho portato la mente giù nel corpo e l'ho tenuta lì per qualche tempo».

Compresi allora che, proprio come molte persone devono fare uno sforzo per sollevarsi al di sopra della coscienza corporea, così un maestro deve fare uno sforzo di volontà per portare la mente al livello del corpo.

Il Maestro era solito dire: «Ripeti costantemente a te stesso: “Io non sono il corpo; io non sono questa forma che cambia e perisce! Io sono l'eterna beatitudine!”».

~ 279 ~

«I sensi della vista, dell'udito, dell'olfatto, del gusto e del tatto sono tutti indicazioni separate di Dio. Io posso disattivarli, uno a uno. Lo facevo da ragazzo, e arrivai a comprendere che questo è tutto un film di Dio: reale non solo per la vista e per l'udito, come lo sono i film, ma anche per l'olfatto, il gusto e il tatto.

«Per ore mi esercitavo a disattivare i sensi, uno a uno, ritirando l'energia e riportandovela poi nuovamente, finché non ottenevo il pieno controllo sulle indicazioni che essi fornivano alla mente».

§

Capitolo Dieci: DHARANA

“Dharana significa concentrazione: tenere la mente fissa su di un solo pensiero”.

--da **Autobiografia di uno Yogi**

§

Tratto da Attrarre la Prosperità, di Swami Kriyananda – Cap. 11

La concentrazione è la capacità di liberare la mente da qualunque elemento di distrazione (inclusi i propri pensieri e le proprie emozioni) e di dirigerla verso un unico oggetto, sia ponendola in un singolo stato di coscienza, sia dirigendola verso un unico obiettivo.

§

Tratto dal Sistema Yogoda, Introduzione, 1923, di Paramhansa Yogananda

Concentrazione consiste nell'arte di focalizzare l'attenzione al 100% su una cosa alla volta. Le persone più efficienti hanno il potere di concentrarsi completamente sull'attività o il passatempo che stanno svolgendo. Le persone possono ragionare anche senza conoscere la logica, ma degli studi specifici possono aiutare a fere dei ragionamenti migliori; anche se posseggono un naturale potere di concentrazione, possono tuttavia di gran lunga migliorare l'arte della concentrazione per mezzo di una conoscenza consapevole.

§

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga, di Swami Kriyananda

Cap. 3

Il sesto stadio di Patanjali è conosciuto come dharana, contemplazione o consapevolezza interiore concentrata. È possibile divenire consapevoli di realtà spirituali interiori – come la luce o il suono interiori, o profondi sentimenti mistici – anche prima di raggiungere questo livello, ma è solo dopo averlo raggiunto che possiamo abbandonarci completamente alla profonda concentrazione su quelle realtà.

§

Cap. 9

A ogni livello di attività mentale, la concentrazione è la chiave per il successo. Lo studente che si presenta all'esame perseguitato dal motivetto di una canzone popolare che gli ronzava nella testa; l'uomo d'affari che cerca di sottoscrivere un importante contratto, ma è

preoccupato da una discussione avuta la mattina con la moglie; il giudice distratto nelle sue funzioni dalla somiglianza dell'accusato con il proprio figlio: ognuna di queste persone potrebbe dirci qualcosa sugli svantaggi di una scarsa concentrazione. Suppongo che tutti concordino nell'affermare che la mancanza di concentrazione significa inefficienza. Ciò che invece solitamente si ignora è che una mente focalizzata ha successo non solo perché riesce a risolvere i problemi con prontezza, ma perché i problemi stessi in qualche modo svaniscono di fronte a quell'energia concentrata, senza che ci sia bisogno di risolverli. Una mente ben focalizzata attrae spesso opportunità di riuscita che agli occhi di altri individui meno capaci di concentrazione (e quindi con scarso successo) paiono colpi di fortuna. La persona dalla mente concentrata riceve nel suo lavoro e nei suoi pensieri delle ispirazioni che, alle menti più ottuse, possono sembrare la prova di uno speciale favore divino. Quegli apparenti "favori" sono invece dovuti alla forza della focalizzazione, che risveglia i nostri poteri e li incanala, dissolvendo gli ostacoli sul nostro sentiero e attraendo letteralmente opportunità, intuizioni e ispirazione. In molti modi, sia sottili che evidenti, la concentrazione è la chiave più importante per il successo.

«Che cos'è la concentrazione?». La concentrazione implica, innanzitutto, la capacità di liberare le nostre energie mentali ed emozionali da ogni altro interesse e coinvolgimento, e in secondo luogo la capacità di concentrarle su un singolo oggetto o stato di coscienza. La concentrazione può assumere diverse forme, da una dinamica effusione di energia a una quiescente percezione. Nei suoi stadi più alti, la concentrazione diventa così profonda da essere ben più di una semplice pratica: lo yogi si identifica completamente con l'oggetto della sua concentrazione, al punto che egli stesso, l'oggetto e l'atto della concentrazione diventano una cosa sola. Egli può perfino diventare temporaneamente uno con qualcosa di esterno a sé. La comprensione che può ottenere in questo modo è molto più profonda di quella raggiungibile con la distaccata obiettività scientifica, che, pur essendo il vanto della tradizione occidentale, ha lo svantaggio di allontanare l'uomo dalla natura, invece di porlo in armonia con essa. Con la concentrazione sulle nostre realtà superiori, ci identifichiamo con esse in modo permanente. In questo caso, infatti, non c'è più alcuna realtà personale alla quale fare ritorno, poiché noi siamo quelle realtà. Siamo l'infinita luce, amore, gioia e saggezza di Dio. Dovremmo sviluppare fin d'ora la nostra concentrazione tenendo conto di queste direzioni superiori. E fin d'ora la nostra concentrazione dovrebbe essere così profonda da trasformare gli sforzi della pratica diligente in un naturale processo di divino divenire.

È quindi ovvio che la tecnica di concentrazione più efficace sarà quella che interiorizza la mente, e al tempo stesso consente una graduale transizione dalla pratica all'assoluta immobilità. La tecnica dell'osservazione del respiro soddisfa entrambi i requisiti forse meglio di qualunque altra, non solo perché il respiro è uno dei punti più naturali su cui far convergere l'attenzione, ma anche perché più ci si concentra su di esso e più la respirazione si fa sottile, fino a cessare automaticamente e senza sforzo. Il meditante, l'atto di concentrazione e l'oggetto della concentrazione diventano allora una cosa sola. Nell'assenza di respiro, inoltre, i sensi si acquietano automaticamente e permettono una continuazione indisturbata dello stato di focalizzazione. Quando la mente è perfettamente raccolta, il suo potere concentrato può essere diretto verso qualunque oggetto. Tuttavia, siccome l'osservazione del respiro non coinvolge la volontà in un'azione esteriore, bensì in un atto di intimo divenire (con la concentrazione sul

respiro si acquisisce la consapevolezza di essere aria, o spazio infinito), la direzione naturale della mente in questa tecnica è verso la supercoscienza. (Se la volontà non è coinvolta, la mente tende invece a scivolare nel subconscio.)

§

Tratto da Risvegliarsi nella Supercoscienza – Cap. 16, Swami Kriyananda

È importante comprendere che le esperienze di meditazione più elevate non nascono affatto nella mente: vengono ricevute, non sono create. Una volta interiorizzata, la mente diventa come un calice di cristallo rivolto in alto, pronto per essere riempito. Calma, interiorizzata ed elevata, la mente riceve i primi chiari segni dell'estasi che la attendono nella supercoscienza.

Non voglio dire che a colui che medita non venga concessa alcuna esperienza spirituale prima di raggiungere il sesto stadio della meditazione. Suoni e luci interiori, amore e gioia fino alle lacrime, pace risanante: tutte queste cose e altre ancora sono sperimentate fin dall'inizio da molte persone che meditano. Percepirle chiaramente e fermamente, tuttavia, invece che a sprazzi, è un'altra faccenda.

La luna, riflessa sulla superficie di un lago, raramente appare come è nel cielo. Ciò che si vede sono riflessi, che saltano, luccicano, dardeggiano qui e là tra mille increspature, ma la sua luce non è mai definita. Solo quando la superficie del lago è completamente calma i suoi riflessi sono perfettamente chiari, e quando ciò accade, si può quasi vedere la luna stessa.

Dharana, il sesto stadio, significa “concentrazione”. Questa concentrazione implica non solo una mente focalizzata, ma anche i primi stadi della supercoscienza senza increspature, quando l'ego finalmente percepisce con chiarezza livelli di realtà di cui prima aveva ricevuto solo degli sprazzi tremolanti.

A questo stadio, persino il pensiero: «Mi sto concentrando» è una distrazione, e tradisce un'imperfezione nella focalizzazione mentale.

La dissoluzione dell'ego

Nello stadio di dharana, l'ego è ancora presente. Non si può semplicemente affermare la non esistenza dell'ego, non più di quanto un uccello che vola possa affermare la non esistenza dell'aria. Da dove, altrimenti, si dovrebbe cominciare il viaggio spirituale, se non dal proprio senso umano del sé, che è l'ego?

Quando l'ego raggiunge lo stadio di dharana percepisce, in uno stato di esaltazione, di aver raggiunto la somma Verità cui ha così a lungo aspirato. Chiaramente, ora, vede la luce interiore o sente i suoni interiori. Tuttavia, è ancora separato da queste esperienze dal pensiero: «Io, questo essere umano, mi sto godendo questa esperienza».

§

Tratto da L'essenza dell'autorealizzazione – Cap. 12, Swami Kriyananda

6. Un nuovo arrivato nella chiesa della Fratellanza dell'Autorealizzazione di Hollivood chiese a Paramhansa Yogananda: «Perché sono necessarie delle tecniche per sviluppare la concentrazione? Non si può semplicemente procedere con l'ispirazione che si prova quando preghiamo?».

«Un violinista può sentire ispirazione», rispose Yogananda, «ma se non impara le tecniche che sono state sviluppate attraverso l'esperienza di grandi musicisti, non potrà mai essere qualche cosa di più di un dilettante ispirato. Le tecniche yoga, in egual modo, sono necessarie per aiutarti a sondare il silenzio interiore».

§

7. «Maestro», si lamentò un discepolo, «trovo tanta difficoltà nel concentrarmi! Seguo scrupolosamente la mia pratica delle tecniche yoga, ma sembra che con esse non ottenga mai nulla».

«La pratica meccanica non è sufficiente», rispose il Maestro. «Deve anche esserci un sincero interesse in quello che fai. Devi approfondire la tua devozione.

«Guarda la gente al cinematografo. Non diventano forse degli yogi? Guarda come se ne stanno fermi nei momenti più interessanti, come si lasciano assorbire dall'intreccio via via che si svolge. Tutto questo perché il loro interesse è stato eccitato!

«Medita in questo modo.

«Quando hai convinto la tua mente che vuoi realmente incontrare Dio nell'intimo silenzio, ti sarà facile startene immobile e meditare profondamente».

§

Tratto da L'essenza della Bhagavad Gita, di Swami Kriyananda

Cap. 6 - L'arco, nel Mahabharata, simboleggia la spina dorsale. Quando a un arco viene attaccata la corda, questa rappresenta la spina dorsale stessa; LA parte anteriore, arcuata, assomiglia in qualche modo alla parte frontale del corpo. La freccia lanciata dall'arco rappresenta il potere della concentrazione; in questo senso, si possono anche visualizzare le sopracciglia come le due metà curve di un arco, mentre il punto di mezzo rappresenta quella parte dell'arco dove viene posata fermamente la freccia.

Il migliore allievo di Dronacharya era Arjuna. Una storia racconta che Drona una volta propose una sfida ai suoi allievi. Chiese loro, a turno, di staccare con una freccia la testa a un uccello appollaiato sul ramo più alto di un albero. Mentre ogni allievo si avvicinava all'insegnante, questi gli domandava: «Che cosa vedi?».

Tutti descrissero i numerosi oggetti presenti nel loro campo visivo. Una tipica risposta fu: «Vedo l'uccello, l'albero, le nuvole che passano». In ognuno di quei casi, Dronacharya sapeva che l'arciere avrebbe mancato la testa dell'uccello. Infatti così fu.

Arrivò infine il turno di Arjuna. «Che cosa vedi?» gli chiese Drona.

«Vedo la testa dell'uccello» rispose il giovane guerriero.

«Nient'altro?» chiese il guru.

«Nient'altro!» fu la risposta. «Solo la testa dell'uccello».

«Tira!» disse con orgoglio Dronacharya, sicuro del successo di Arjuna. Arjuna fu l'unico a superare la prova.

§

(6,10) Libero dalle speranze (generate dal) desiderio e privo di qualunque brama di possesso, avendo controllato (le onde del desiderio) nel suo cuore (tramite la concentrazione yogica), lo yogi, ritirandosi in solitudine in un luogo tranquillo, dovrebbe cercare di unire il suo piccolo sé al Sé Supremo.

Anche se per la maggior parte degli aspiranti yogi l'ininterrotta solitudine potrebbe rivelarsi un errore (conducendoli a una maggiore irrequietezza e infine alla pigrizia e a una graduale inerzia, anziché a ciò che Krishna definisce non-azione), sarebbe comunque di grande aiuto per il loro sadhana (pratica spirituale) trascorrere del tempo ogni anno – una settimana o due, o anche più – e almeno un giorno alla settimana ritirandosi in silenzio e solitudine. Meditare per molte ore di seguito, leggere libri spiritualmente elevanti, fare lunghe passeggiate “con Dio”, fare un po' di lavoro mentale come scrivere un diario spirituale: tutto questo può equilibrare la continua attività esteriore, rafforzando la spiritualità.

Durante i periodi di ritiro, bisognerebbe mantenere il completo silenzio e non parlare con nessuno, esercitandosi invece a parlare con Dio o a dialogare mentalmente con il proprio guru (se si ha la benedizione di averne uno). Il guru trasmetterà così al discepolo più comprensione di quanta potrebbe dargli tramite l'insegnamento esteriore. (È infatti piuttosto normale per i veri guru essere mauni, cioè non parlare mai. Il loro modo di insegnare, in ogni caso, si basa più sul trasferimento del pensiero che sulla parola.)

È necessario comprendere, infine, che la vera solitudine inizia quando l'energia viene ritirata nella spina dorsale, acquietando i sensi, e quando la mente non contiene più neppure un'increspatura di pensieri irrequieti. Chi può entrare in questo stato non ha bisogno della solitudine esteriore.

§

(6,12) Sedendosi lì fermamente, con la mente concentrata in un solo punto, senza vagare mentalmente né reagire agli stimoli dei sensi, cerchi l'autopurificazione attraverso la pratica dello yoga (usando le tecniche prescritte dal suo guru).

(6,13) Tenendo la spina dorsale, il collo e la testa fermamente eretti e immobili, lo yogi concentri lo sguardo sul punto in cui ha origine il naso (nasikagram) tra le sopracciglia; senza guardare altrove, mantenga il suo sguardo concentrato con calma su un unico punto.

Questa stanza completa le istruzioni della Gita sulla corretta postura per la meditazione, che comprende la posizione degli occhi. I traduttori hanno spesso interpretato il significato di questa stanza come: «Concentrati sulla punta del naso». Nasikagram (il termine sanscrito) non significa tuttavia solo “parte anteriore” (che è stato interpretato come “punta”), ma anche origine. Come affermò Swami Sri Yukteswar, “origine” è il significato giusto. Non si può ottenere alcun guadagno spirituale concentrandosi sulla punta del naso! Krishna si sta chiaramente riferendo al punto in cui il naso comincia a sporgere dal volto e dove l'aria entra nella testa: la sede universalmente riconosciuta dell'occhio spirituale, il Kutastha, che, come ha già detto Krishna, si trova nel punto a metà strada tra le sopracciglia.

Perché guardare in questo punto? La direzione dello sguardo è un'indicazione del proprio stato di coscienza; aiuta inoltre a creare lo stato di coscienza che si desidera. Uno sguardo rivolto verso il basso è associato al subconscio e tende a provocare stati subconsci. Guardare dritto davanti a sé non solo si accompagna allo stato di veglia, ma aiuta anche a essere “desti e pronti” quando si comincia a sentirsi assennati. Uno sguardo rivolto verso l'alto è infine associato alla supercoscienza; è naturale infatti per una persona che si sente positivamente ispirata da un certo pensiero, o che ha qualche speranza per il futuro, guardare in alto quasi istintivamente.

Ci sono anche altri fattori collegati alla posizione ideale degli occhi durante la meditazione. Innanzitutto, si può osservare come i santi di ogni tradizione religiosa appaiano, e vengano anche ritratti dagli artisti, con lo sguardo rivolto in alto. La gente immagina comunemente che stiano contemplando visioni “nelle nubi”, ma in realtà nell'estasi lo sguardo viene attratto verso l'alto. Per i santi questa posizione non è una pratica, ma una naturale conseguenza dell'essere in uno stato supercosciente.

Per lo yogi che medita, una buona pratica è quella di guardare verso l'alto, non incrociando gli occhi, ma con lo sguardo leggermente focalizzato su un punto non troppo lontano, come se guardasse il proprio pollice tenuto leggermente in alto davanti a sé con il braccio teso.

La cosa migliore (ma più difficile a causa delle distrazioni visive) è meditare con gli occhi aperti, con lo sguardo (come abbiamo visto) lievemente rivolto in alto e le palpebre inferiori leggermente sollevate. Così, gli occhi chiusi sono naturalmente associati al sonno, gli

occhi completamente aperti alla veglia, e gli occhi leggermente sollevati, con le palpebre inferiori “mezze aperte e mezze chiuse”, alla supercoscienza.

È interessante notare come gli occhi delle persone mondane, la cui coscienza è appesantita dal flusso discendente della loro energia, tendono a mostrare di più la parte bianca sotto l'iride. Gli occhi degli yogi, invece, in generale non mostrano affatto, o solo in minima parte, quell'area bianca. Anche questo è un risultato del sollevarsi delle palpebre inferiori che avviene quando la coscienza è stata elevata.

§

(6,44) Infinitamente più importante del cantare AUM è ascoltare l'AUM nell'orecchio destro durante la meditazione. Chiudendo i traghi delle orecchie con i pollici (tenendo i gomiti leggermente appoggiati a un'assicella orizzontale di legno), si canta mentalmente AUM nel punto tra le sopracciglia, mentre la mente si concentra sui suoni che compaiono (come è stato detto) nell'orecchio destro. Bisognerebbe concentrarsi solo su un suono alla volta. La concentrazione su di esso porterà alla sintonia con livelli di suono più sottili, finché sarà possibile udire la Vibrazione Cosmica. Questa tecnica dello yoga dovrebbe essere appresa di persona, nelle sue varie sfumature, da un vero insegnante. Essa costituisce una parte importante del sentiero insegnato da Paramhansa Yogananda.

§

(7,18) Swami Sri Yukteswar si divertiva a raccontare questa storiella sull'importanza di cercare solamente la volontà di Dio, non la propria.

Uno yogi che aveva sviluppato una certa quantità di potere spirituale, durante le sue peregrinazioni sull'Himalaya si trovò davanti a un albero che riconobbe intuitivamente come un kalyana kalpataru, un albero magico capace di esaudire i desideri. «Splendido!» pensò deliziato. Sedendosi sotto di esso, espresse il desiderio di un palazzo.

Immediatamente, un bellissimo palazzo si materializzò davanti a lui, proprio lì nella foresta. Egli vi entrò, e vide che corrispondeva perfettamente a tutti i suoi desideri. L'edificio, però, era vuoto. «Che vi siano splendidi arredi: divani, sedie, tappeti, arazzi, dipinti, tende artistiche!». Meraviglia! Tutte queste cose apparvero.

«Questo luogo è già splendido al di là dei miei sogni più ambiziosi!» pensò. «Tuttavia, mancano persone che possano goderne insieme a me e che gioiscano con me della mia buona sorte. Vorrei che queste stanze si riempissero di uomini e donne sorridenti, felici». E (meraviglia!) così fu all'istante: la stanza in cui si trovava si riempì di gente, come pure l'anticamera, la sala da pranzo, le scalinate e l'atrio.

Per un po' l'uomo gioì di questi piaceri. Poi pensò: «Voglio andare di stanza in stanza per vedere tutti i miei nuovi tesori e rallegrarmene!». Così andò in giro da solo, esultando per la propria fortuna. Dopo un po', giunse in una stanza al pianterreno dove non c'era nessuno. La

finestra era spalancata. Poiché questo miracolo era avvenuto nella foresta, i boschi circostanti erano così come la Natura li aveva fatti. All'improvviso, egli udì il ruggito di una tigre fuori dai cancelli del palazzo.

«Ah!» pensò allarmato. «Eccomi qui tutto solo in questa stanza. La finestra è aperta e sono al pianterreno! E se quella tigre saltasse dentro e mi divorasse?».

Aveva dimenticato che tutte quelle cose si erano manifestate per l'incantesimo dell'albero dei desideri. Immediatamente, una tigre apparve nel giardino, saltò attraverso la finestra e lo divorò prima che potesse chiedere aiuto.

La morale di questa storia è che, se una persona ha ottenuto una mente forte grazie alla pratica della concentrazione, si troverà seduta sotto l'albero dei desideri della sua stessa energia concentrata nella spina dorsale. Dovrebbe quindi offrire tutti i suoi desideri, la sua comprensione e la sua volontà solo a Dio, per ricevere da Lui l'appagamento che cerca.

§

(18,42) I doveri intrinseci di un Brahmin (la casta più alta) sono il controllo della mente (concentrazione), il controllo dei sensi (attraverso la pratica di pranayama), la padronanza di sé, la purezza, il perdono, l'integrità, la saggezza, la meditazione per raggiungere la realizzazione del Sé e la fede in una verità superiore.

§

Tratto da Affermazioni per l'Autoguarigione, di Swami Kriyananda

31. Concentrazione

La concentrazione è il segreto del successo in ogni iniziativa. Senza concentrazione, i pensieri, l'energia, l'ispirazione, i nostri propositi – tutte le nostre forze interiori – si disperdono. Concentrarsi significa focalizzare con calma tutta la propria attenzione sullo scopo che si sta perseguendo. La concentrazione è molto più di uno sforzo mentale: è dirigere i sentimenti del proprio cuore, la propria fede e le proprie profonde aspirazioni su qualunque cosa si stia facendo. In questo modo, persino le piccole cose della vita possono divenire ricche di significato.

La concentrazione non dovrebbe comportare tensione mentale. Quando si vuole veramente una cosa, è difficile non pensare ad essa! Concentrati con interesse su quanto fai e ti ritroverai completamente assorto in quell'attività.

Affermazione

Qualunque cosa io compia nella vita, le do la mia piena attenzione. Come un raggio laser, brucio davanti a me tutti i problemi, tutti gli ostacoli!

Preghiera

Aiutami a vederTi, o Signore, come le Scritture Ti descrivono: «Il più Squisito»! Aiutami a concentrare su di Te il mio sguardo, il mio amore, le mie aspirazioni, tutto il mio essere.

§

Da Paramhansa Yogananda

Tratto da Inner Culture, gennaio 1936

L'efficienza mentale dipende dall'arte della concentrazione. L'uomo deve conoscere il metodo scientifico per la concentrazione, grazie al quale può distogliere l'attenzione dagli oggetti di distrazione e focalizzarla su una cosa alla volta. Grazie alla concentrazione l'uomo può utilizzare il potere della mente per ottenere ciò che desidera, e riesce a vigilare a tutte le porte attraverso le quali il fallimento può riuscire ad entrare. Tutti gli uomini di successo sono stati uomini dalla grande concentrazione, uomini che si tuffavano nel profondo dei problemi per uscirne con le perle delle giuste soluzioni. La maggior parte delle persone vengono soffocate dalle distrazioni e sono incapaci di pescare le perle del successo.

L'uomo dalla potente concentrazione deve chiedere a Dio di dirigere la propria mente focalizzata nel luogo giusto per il giusto successo. Le persone passive vogliono che Dio faccia tutto il lavoro, mentre gli egoisti attribuiscono esclusivamente a se stessi tutto il successo ottenuto. I passivi non usano il potere divino dell'intelligenza, mentre gli egoisti, sebbene lo usino, dimenticano di ricevere le direttive divine sul come utilizzarlo.

Posso dare la colpa all'inerzia quale causa di fallimento, ma mi fa male vedere persone intelligenti fallire dopo aver fatto un reale sforzo.

§

Tratto da “Accelerare l'evoluzione”, East-West Magazine, gennaio 1929

Come puoi accelerare l'evoluzione? Condensando consapevolmente tutte le tue esperienze grazie al potere della concentrazione: concentrandoti raccogli la tua attenzione e la focalizzi in un punto, condensandola la utilizzi per fare velocemente qualcosa che solitamente impiegheresti molto tempo a fare. Ti racconto un'esperienza.

Un mio amico mi disse che come uomo spirituale andavo bene, ma non avrei mai avuto successo come uomo d'affari. Gli risposi: “Guadagnerò per te cinquemila dollari nelle prossime due settimane”. Replicò: “Me lo dovrai dimostrare. Io sono del Missouri”. Non mi precipitai a

investire i soldi in qualcosa di poco saggio. Usai la concentrazione, liberai la mente da tutte le distrazioni e focalizzai la mia attenzione su una cosa sola. La maggior parte di noi focalizza la propria attenzione verso l'esterno anziché verso l'interno, dovremmo invece rivolgere il faro della mente alla fonte divina. Ogni cambiamento nel lavoro, nel sistema planetario ed in quello fisico – tutto viene registrato in quella fonte. Noi viviamo in una parte dell'universo, ma l'altra è molto più tangibile di questa. Così toccai quella fonte. Le persone comuni non si concentrano, la loro mente è irrequieta, salta alle conclusioni e corre dietro a qualcosa che non le appartiene.

Occorre ubbidire alla legge: ricorda di concentrarti e chiedi Potere Divino. Appena contattai la fonte mi furono mostrate molte case, ma non me ne stetti lì nella mia stanza dicendo "il padre celeste aprirà il soffitto e farà cadere cinquemila dollari nel mio grembo", solo perché Gli avevo rivolto una fervida preghiera. Acquistai i giornali della domenica e guardai gli inserti delle vendite immobiliari; scelsi alcune case e dissi al mio amico di investire su di esse. Lui mi disse: "Mi sembra tutto abbastanza improbabile", ed io replicai: "Non dubitare, Thomas, non rovinare il successo con i tuoi dubbi". Nelle due settimane seguenti ci fu un boom del mercato immobiliare e i prezzi delle case salirono di colpo. Lui vendette quelle che aveva acquistato ed il guadagno netto fu di cinquemila dollari. Gli avevo dimostrato che il potere di Dio o della mente lavora ogni volta che lo si applica con fede.

§

Tratto da Raggi della stessa Luce, 26a settimana, Swami Kriyananda

Questo passo è tratto dal 6° Capitolo, 19ª Stanza, nella versione poetica di Sir Edwin Arnold:

"Stabile e calma arde una lampada al riparo dal vento.

Tale è la mente dello yogi in costante meditazione solitaria: protetta dalle tempeste dei sensi, splende radiosa verso il paradiso".

Commento

In questi versi si raccomandano due modi per giungere ad una profonda concentrazione. Primo: durante la meditazione si dovrebbe ritrarre la propria coscienza dagli oggetti dei sensi e focalizzarla in Dio. Secondo: si dovrebbe ritrarre la propria energia dai sensi. Infatti, solo quando le sensazioni fisiche non invadono più il cervello, è possibile concentrarsi in un sol punto, insensibili a qualsiasi distrazione esterna.

La persona devota, per proteggere la fiamma della sua concentrazione dalle ventate dell'irrequietezza, deve cercare di cacciare dalla mente tutte le immagini, tutte le scene terrene, le parole degli altri, la memoria degli episodi della sua vita, tutti i pensieri legati ai piaceri del corpo, i progetti per il futuro. Nulla deve distrarla dal fine prefisso mentre la sua anima invoca Dio.

Per proteggere la concentrazione dall'invasione dei sensi, come prima cosa deve controllare la risposta agli stimoli esterni. Dovrebbe allenare la mente a non essere sensibile alle sensazioni di caldo o di freddo, di benessere o di disagio, di irrequietezza o di stanchezza.

Con un po' di disciplina del corpo, all'inizio della meditazione e con una forte determinazione a rimanere immobili o a non innervosirsi, le richieste del corpo diverranno sempre più deboli. Anche solo dopo cinque minuti di tale disciplina, si potrà facilmente rimanere seduti a lungo senza sentire alcun bisogno di muoversi.

Molte delle difficoltà che si incontrano nella meditazione sono dovute alla tensione fisica. Ma, una volta che la tensione è rimossa con la pratica di un profondo rilassamento, la meditazione diverrà via via sempre più piacevole.

E inoltre, con un po' di autodisciplina mentale si noterà che sarà sempre più facile rimanere senza pensieri.

Una volta sistemati per la meditazione, dite fermamente alla mente: "Questo è il mio momento per Dio", se dei pensieri inquieti cercano insistentemente di attrarre la vostra attenzione, rassicurateli: "Ne discuteremo più tardi"!

Una volta calmata la mente, cercate di meditare immaginando lo scorrere di un ruscello. Lasciate che le acque cristalline trascinino via con sé ciò che resta dei vostri pensieri inquieti. Se qualche vaga impressione entra nella vostra mente, gettatela con leggerezza nella corrente e osservatela mentre si allontana rapidamente.

Man mano che la mente diviene ferma, iniziate a calmare anche i sensi, uno per uno.

Concentratevi sulla vista. Ritraete l'energia dai vostri occhi. Immaginate che una nebbia discenda su ogni vostra visione esterna, portando la vostra attenzione alla contemplazione della luce divina dentro di voi. Ricordatevi che è a causa dell'attaccamento alle visioni di questo mondo che alcuni non riescono a scorgere dentro di sé, il divino.

Concentratevi quindi sull'udito. Ritraete la vostra energia dai timpani e dal pensiero dei suoni terreni. Sentite questi suoni immergersi nelle rapide acque del ruscello e dissolversi nel loro costante mormorio.

A poco a poco spostate la vostra concentrazione sui suoni che pervengono all'orecchio interiore, preferibilmente, dicono gli yogi, con l'orecchio destro. Immaginate la voce dell'infinito che vi parla attraverso i suoni interiori.

Poi concentratevi sul senso del tatto. Sentite che la superficie del vostro corpo non è la pelle, ma un'aura di luce che lo circonda. Espandete quest'aura: ad ogni vostra espirazione, immaginate di gonfiare dolcemente un pallone splendente di luce radiosa.

Ora cercate di raggiungere ogni punto in tutte le direzioni con i raggi della luce astrale. Toccate, sentite ed esplorate la più ampia realtà dello Spirito intorno a voi. Cercate di percepire in ogni cosa la sottile presenza della coscienza divina.

Infine, concentratevi sul senso del gusto e dell'odorato. Ritraete la vostra energia dalla lingua, dal palato, dalle narici. Sentite come se steste ingoiando grandi sorsate di pace e di felicità da un calice di cristallo alla fontana dell'eternità.

Offrite l'energia dei vostri sensi a Dio. ChiedeteGli di riempirvi con la Sua beatitudine.

Più in profondità andrete nella meditazione, più la vostra energia si ritirerà naturalmente dal mondo esterno dei sensi. Vi risveglierete nel mondo infinitamente più meraviglioso dello Spirito interiore.

Quando la vostra mente inizierà a liberarsi dai pensieri inquieti, mentalmente costruite una diga attraverso il ruscello che avevate visualizzato. Osservate le acque salire lentamente, fino a diventare un grande lago.

Con calma fissate lo specchio del lago. Osservate riflesso nelle sue acque il cielo azzurro. Espandete la vostra coscienza nella volta del cielo. Sentite nell'infinito spazio al di là dell'atmosfera terrestre, la vasta calma dello Spirito.

Far tacere i sensi è uno dei modi migliori per elevarsi al di sopra della consapevolezza fisica. Far tacere la mente e le emozioni è il modo per entrare nel regno dello Spirito.

Così, attraverso la Bhagavad Gita, Dio ha parlato all'umanità.

Tratto da Conversazioni con Yogananda, di Swami Kriyananda

~ 216 ~

Il Maestro ci disse che, nei primi tempi dopo il suo arrivo nell'ashram di Sri Yukteswar, teneva la mente e lo sguardo il più possibile fissi al punto tra le sopracciglia. «Se volete progredire molto rapidamente sul sentiero spirituale» era solito dirci «tenete la mente sempre centrata lì».

Questa pratica, comunque, deve essere unita alla devozione del cuore e da essa sostenuta. La concentrazione sull'occhio spirituale, conosciuto come ajna chakra, sviluppa infatti una grande forza di volontà, ma può anche rendere spietati, se non è unita all'amore del cuore. Quando la forza di volontà è unita all'amore, il risultato è una grande gioia.

§

~ 303 ~

..... Sedeva, stava in piedi e camminava sempre con la schiena dritta. A volte, nel suo comportamento, appariva distratto, ma era chiaro che la sua mente era attivamente occupata in qualche profonda esperienza interiore o in riflessioni che riguardavano una questione che richiedeva la sua attenzione. La sua capacità di concentrazione era enorme: in tutto ciò che faceva, era completamente focalizzato. Non lo vidi mai vago, apatico o distratto; in questo senso, sebbene fosse spesso profondamente concentrato interiormente, era del tutto diverso dall'immagine del professore "svagato", quello, per dire, che cerca confusamente intorno a sé i propri occhiali quando li ha sul naso! Anzi, il Maestro a volte si prendeva gioco della classica figura del "professore".

§

Capitolo Undici: DHYANA

“La meditazione sta alla religione come il laboratorio sta alla scienza”.

“Quando riesci a sentire il suono dell’OM che pervade tutta la creazione, allora hai raggiunto il settimo stadio, dhyana”. – Paramhansa Yogananda

§

Tratto da L’arte e scienza del Raja Yoga, Swami Kriyananda

Cap. 3 – Il settimo stadio è conosciuto come dhyana: meditazione, totale immersione. Con la concentrazione prolungata su un grado della coscienza, cominciamo ad assorbirne le qualità. Meditando sui piaceri dei sensi, il Sé interiore comincia a identificare la propria felicità con la gratificazione proveniente da quegli stessi piaceri; l’individuo dimentica che il Sé immanente è la vera fonte del suo piacere. (Se la felicità fosse realmente causata da qualcosa di materiale, tutti gli uomini sarebbero felici. Il fatto che non sia così dimostra che sono le nostre reazioni alle cose, piuttosto che le cose stesse, a darci quel piacere.) Inoltre, concentrandoci sui nostri difetti non facciamo che rafforzarli. (È un grave errore definirsi continuamente peccatori, come ci spingono a fare molti religiosi ortodossi. Dovremmo invece concentrarci sulla virtù, se vogliamo diventare virtuosi.) Se ci concentriamo sulla luce interiore, quindi, o su qualunque altra realtà divina che percepiamo quando la mente è calma, possiamo assimilarne gradualmente le qualità. La mente perde così la sua identificazione con l’ego e comincia a immergersi nel grande oceano della coscienza di cui fa parte.

§

Cap. 1 – “Che cos’è la meditazione?”

La meditazione non è, come molti credono, un processo di “riflessione”. Significa piuttosto rendere la mente completamente ricettiva alla realtà; calmare i processi del pensiero – quelle increspature irrequiete che affiorano alla superficie della mente – così che la verità possa riflettersi chiaramente, come fa la luna; significa, per una volta, ascoltare Dio, la Realtà Universale, piuttosto che fare discorsi e “calcoli” da soli.

Tratto da Risvegliarsi nella Supercoscienza – Cap. 16, Swami Kriyananda

Il settimo stadio del sentiero è chiamato dhyana, o meditazione. La ragione per cui uso il termine sanscrito non è perché il sanscrito contenga delle connotazioni sottili che un’altra lingua non potrebbe esprimere, ma perché esclude le connotazioni che un’altra lingua potrebbe suggerire.

La parola meditazione comprende infatti tutte le pratiche contenute in questo libro, mentre dhyana si riferisce soltanto a questo stadio particolare del sentiero della meditazione. Dhyana significa quello stadio in cui la mente, calma e interamente ricettiva, si perde nella luce (o in qualche altro attributo divino) e scopre che la sua coscienza dell'ego si dissolve in quella luce. Se si è in comunione con l'AUM, la vibrazione del suono viene sperimentata in tutto il corpo. L'anima si meraviglia nel realizzare: «Questo è ciò che sono! Non un corpo fisico, ma una beata manifestazione dell'AUM».

La luce che si intravede nella meditazione profonda, o il suono che si sente, o l'amore e la gioia che si percepiscono, ridefiniscono la propria auto-consapevolezza. Ci si riconosce come una manifestazione della Verità Infinita, e si desidera ardentemente essere assorbiti in essa.

Il risveglio spirituale è, in definitiva, un “disimparare”, cioè un procedimento attraverso il quale riaffiora il ricordo divino. «Ah, sì!» mormora l'anima. «Adesso ricordo ogni cosa. Questo è ciò che sono!».

Dhyana, il settimo stadio, è il vero stato di meditazione. A questo punto l'ego, contemplando la realtà suprema, dimentica la sua identità distinta e diventa l'anima.

§

Tratto da L'essenza dell'autorealizzazione – Cap. 18, Swami Kriyananda

1. - «L'anima ama meditare perché in contatto con lo Spirito trova la più grande gioia. Se sperimentate una resistenza durante la meditazione ricordate che la riluttanza a meditare viene dall'ego; esso non appartiene all'anima».

§

4. - «Meditare per breve tempo con profondità è meglio che meditare per ore con la mente distratta.

«Da principio, dunque, non sforzatevi per stare a lungo in meditazione. Lottate per fare meditazioni brevi ma profonde. Poi, a poco a poco, via via che vi abituate a scendere nell'intimo, allungate il tempo delle vostre meditazioni».

§

5. - «Non scoraggiatevi se vi sentite troppo inquieti per meditare profondamente. La calma verrà col tempo, se vi esercitate regolarmente. Solo non accettate l'idea che la meditazione non è adatta per voi. Ricordate che la calma è la vostra eterna e vera natura».

§

6. - «Nella meditazione cercate di andare oltre il pensiero. Finché i pensieri entrano nella mente, voi state funzionando a livello consapevole.

«Quando sognate, siete nel subconscio; allora siete più consapevoli nel corpo astrale.

«Quando la vostra coscienza si ritira ancor più nel profondo, nella supercoscienza, allora siete centrati nella beatitudine, nella spina dorsale. In questo stato di beatitudine siete consapevoli nel corpo causale, l'anima».

7. - Un devoto aveva difficoltà a restare sveglio durante la meditazione. Yogananda gli diede questo suggerimento: «Apri e chiudi gli occhi, più volte, stringendo le palpebre, poi spalancali guardando dritto davanti a te. Ripeti questo esercizio un paio di volte. Facendo così, il sonno cesserà di disturbarti».

§

8. - «Quando meditate, non concentratevi sui risultati della meditazione. Meditate piuttosto per piacere a Dio. Se cercate i risultati, rimarrete delusi qualora non arrivino».

«Nella Bhagavad Gita, Krishna consiglia l'azione senza desiderio dei frutti. Anche la meditazione dovrebbe essere avvicinata in questo spirito».

«Meditate senza attaccarvi ai frutti della meditazione».

§

9. - Un discepolo stava scavando un pozzo nero presso il luogo in cui il Maestro si ritirava nel deserto. Continuò a scavare per tutto il giorno senza fermarsi a vedere dove era arrivato. Alla sera, con suo stupore, si accorse di avere scavato una buca molto profonda.

Quando Paramhansa Yogananda vide quello che aveva fatto, disse approvandolo: «Così il devoto deve cercare Dio: scavando e scavando in continuità, senza cercar di vedere dove è arrivato. Poi un giorno, all'improvviso, si accorge di essere là.

«Come Lahiri Mahasaya soleva dire ai suoi discepoli; “**Banat, banat, ban jai!**” – facendo e facendo alla fine sarà fatto!”».

§

10. - «Non aspettatevi una fioritura spirituale ogni giorno nel giardino della vostra vita. Abbiate fede che il Signore, se vi arrendete completamente a Lui, vi porterà un divino appagamento nel Suo tempo, che è il giusto tempo.

«Dopo aver seminato il seme dell’aspirazione a Dio, innaffiatelo ogni giorno con la preghiera e la giusta azione. Togliete dalla vostra mente le malerbe della letargia, del dubbio e dell’indecisione. Quando appaiono i germogli della divina percezione, sorvegliateli con devota cura.

«Un mattino vedrete, pienamente fiorito, il più bel fiore dell’autorealizzazione».

§

15. - «Meditate sempre più profondamente, finché la calma e la gioia diventino una seconda natura per voi.

«Essere estatico non è difficile. Il pensare che è difficile ve lo rende tale. Non pensate mai alla divina gioia come lontana da voi, ed essa sarà sempre con voi».

§

17. - «Visualizzate la vostra coscienza che si espande come una luce blu, comprendendo tutto lo spazio. Immaginate le stelle e le galassie come luci di una città lontana nell’infinità del vostro essere. Meditate sulla vostra vastità interiore.

«Troverete in questa visualizzazione un’importante aggiunta alle tecniche di meditazione. Servirà a ricordarvi la vostra intima natura divina».

§

20. - «Dietro il buio degli occhi chiusi risplende la luce di Dio. Quando si contempla quella luce nella meditazione, aggrappiamoci a essa con zelo devoto. Sentiamoci entro di essa: è là che Dio abita.

«D’altra parte, se non vediamo luce nella meditazione, concentriamoci allora nel punto fra le sopracciglia e guardiamo profondamente nel buio che vediamo con gli occhi chiusi. Cerchiamo di penetrare, con la devozione, in questo denso velo.

«Col tempo riusciremo sicuramente a contemplare l'intima luce perché è sempre là, splendente nella nostra fronte. Come tutti gli esseri umani hanno gli occhi, così ognuno ha questo occhio spirituale nella fronte. Esso aspetta solo che lui lo scopra con una profonda, intima concentrazione».

§

22. - «Se vuoi essere un maestro in questa vita», disse Yogananda a un discepolo, «insieme alle altre pratiche di meditazione, pratica l'Hong-So per almeno due ore al giorno».

«Da ragazzo, solevo praticare l'Hong-So a volte per sette ore di seguito, finché entravo nello stato di estasi senza respiro».

§

26. - «Una volta, dopo una meditazione nel suo ritiro nel deserto, Yogananda disse ai discepoli che erano presenti: «Questo è il regno dell'OM. Ascoltate! Non basta udire semplicemente OM. Dovete fondervi con questo intimo suono».

«OM è la Divina Madre. OM Kali! OM Kali! OM Kali! Ascoltate. Oh, com'è bello! OM Kali! OM Kali! OM Kali!».

§

Da Paramhansa Yogananda

"Yogoda" conduce alla "più elevata tecnica di Concentrazione e Meditazione" basata sulla scienza psico-fisica, che sviluppa un'efficienza a tutto tondo negli studenti. È stata ampiamente praticata in India per più di 7.000 anni; insegna come focalizzare tutto il potere mentale su un oggetto alla volta, sia esso relativo al lavoro o alla coscienza cosmica, rafforzando l'attenzione, che è la chiave del successo.

Può essere applicata ai vari aspetti della vita - attività lavorativa, intellettuale, sociale - oppure alla crescita morale e spirituale. Non prevede sedute al buio e in silenzio, rincorrendo pensieri fuggevoli ad occhi chiusi in uno stato di sognante passività come credono in molti; viene invece insegnata a lezione come l'arte di fissare l'attenzione su vibrazioni cosmiche definite e udibili e su correnti vitali luminose ed elettriche . È un metodo per andare consapevolmente nell'inconscio e nella superconsapevolezza. Attraverso passi graduali porta ad una maggiore e attiva realizzazione dell'infinito tesoro interiore; armonizza i doveri della vita e porta gioia ed equilibrio. È la tecnica per focalizzare rapidamente l'attenzione su una linea di azione o di pensiero tramite affascinanti metodi psico-fisici. L'occhio interiore viene aperto, e la corrente vitale viene resa visibile.....

La meditazione è quella specifica forma di concentrazione che viene applicata solo nella connessione consapevole con la Coscienza Cosmica, la Dimora del Nutrimento Cosmico. Attraverso questo metodo si può non solo ottenere tutto ciò che è ottenibile dall'attenzione umana, ma anche acquisire la capacità di controllare il proprio destino, i propri fallimenti, le proprie malattie o la morte. Questo metodo insegna come rafforzare la facoltà umana con la facoltà sovrumana della Coscienza Cosmica.

--Introduzione al Sistema Yogoda, 1923

§

Tratto da Inner Culture, settembre 1939

La preghiera è meditazione?

Domanda: in che modo la preghiera è diversa dalla meditazione? R.H.

Risposta: la preghiera ordinaria consiste nell'indirizzare i nostri desideri a un Dio sconosciuto, credendoci a metà. Non pregare mai con l'incredulità nel cuore o con un senso di disperazione, pensando che Dio non ascolterà le tue preghiere. L'unico modo di conoscere Dio attraverso la preghiera è con la persistenza, la regolarità e la profondità dell'amore.

Prega in modo intelligente, con l'anima ardente, non a voce alta ma mentalmente, senza mostrare a nessuno ciò che sta succedendo dentro di te. Prega usando parole tue di amore e anelito, e non nel linguaggio preso in prestito da altri. Prega fino a che hai la certezza di aver contattato il divino, poi reclama ciò che ti spetta per diritto di nascita dal punto di vista materiale, mentale e spirituale.

La concentrazione su Dio

La meditazione è molto diversa rispetto alla preghiera comune: è concentrazione usata solo per conoscere Dio. Non restare sulla superficie delle parole, la tua anima deve tuffarsi nelle profondità dell'oceano della percezione. Il contatto divino può realizzarsi attraverso meditazioni regolari, intense e continue. Durante la meditazione, ogni vibrazione materiale inviata dall'ego o dalla coscienza del corpo risveglia il desiderio materiale di rivitalizzare la consapevolezza del corpo e allontanare la consapevolezza della vastità dello Spirito. Mentre i demoni delle sensazioni e dei pensieri danzano nei templi del corpo e della mente è difficile riconoscere Dio, che rimane nascosto dietro il velo del silenzio interiore.

Devi ricordare che durante la profonda meditazione, quando il tuo respiro si calma, si crea un godibile stato di pace, ma, a causa dell'ego, il pensiero del corpo ritorna e con lui torna il respiro pesante sollevando tutti i desideri materiali e le distrazioni dei sensi. Non dovresti

scoraggiarti per questo, dovresti andare più in profondità nella meditazione e calmare sia i sensi che il respiro.

Fuori dal silenzio

Non ti preoccupare se non riesci a contattare subito Dio o a udire il suo bussare alla porta del tuo cuore. Da lungo tempo ti sei nascosto da Lui, correndo via nella palude dei sensi. Sono state le tue turbolente passioni e la fuga dei tuoi passi pesanti nel mondo materiale a renderti incapace di sentire la Sua chiamata interiore. Fermati, sii calmo, medita profondamente e dal silenzio vedrai uscire la Presenza Divina.

Dio rispetta la Sua legge, tutti coloro che vi si conformano possono verificarlo. Le leggi fisiche devono essere interpretate dai sensi e giudicate dall'intelletto; le leggi divine devono essere comprese tramite la concentrazione, la meditazione e l'intuizione. Dio non può nascondersi da coloro che praticano la devozione, l'amore, la meditazione ed il richiamo dell'anima. Dio non manca mai di ascoltare i richiami delle anime, ma non sempre risponde nel modo in cui noi ci aspettiamo.

Gioia sempre nuova

Quando la gioia sempre nuova e sempre maggiore riempie il tuo silenzio, allora sai di essere entrato in contatto con Dio, e che Lui ti sta rispondendo attraverso lo strumento ricettivo che è la tua anima.

Usa la profonda meditazione e la devozione nelle ore silenziose della notte, al sorgere dell'alba o alla luce del tramonto per cercare le risposte ai tuoi desideri. Medita e usa la tua forza di volontà in modo fermo, giorno dopo giorno, settimana dopo settimana, anno dopo anno, fino a che il silenzio cosmico dei secoli si romperà e tu riceverai la tua risposta. Non attenderai all'infinito, perché nella profonda meditazione scoprirai che il beato Spirito di Dio aleggerà su di te e ti parlerà con la voce della pace.

§

Tratto da Corso Avanzato sulla Super Scienza Cosmica, 1939

Meditazioni cosmiche

A causa della continua concentrazione sul corpo e le sue necessità, l'anima ha dimenticato la sua natura onnipresente. Dio è onnipresente, il cosmo è il Suo corpo. L'anima dell'uomo, fatta a Sua immagine, contiene in sé il seme dell'Onnipresenza: questa consapevolezza dell'onnipresenza è nascosta nella piccola anima, così come un albero è nascosto dentro un piccolo seme.

Così come da un seme coltivato nel terreno adatto nasce un albero, allo stesso modo la meditazione adeguata manifesta nell'anima la coscienza onnipresente.

Un'anima mondana è sempre occupata con il proprio piccolo corpo e le sue necessità, così la sua consapevolezza non si estende al di là dei cancelli della propria casa. L'uomo spirituale, grazie alla luce della compassione e della meditazione, impara a percepire le sofferenze ed il dolore di altre anime: sente che il mondo o il cosmo sono la sua casa.

Un uomo che aspira ad espandersi nella coscienza onnipervadente di Dio deve imparare a meditare sul cosmo. La meditazione è un pensiero costante sulla vastità che sta all'interno e all'esterno, così che l'anima possa dimenticare il suo attaccamento al piccolo corpo e possa ricordare il suo corpo più vasto che è Dio. L'oceano è l'onda, l'onda è l'oceano; l'oceano deve sapere di essere l'onda e l'onda deve sapere di essere l'oceano. Così, l'oceano dello Spirito sa di essere diventato le onde dell'anima, mentre le onde dell'anima, tramite la meditazione, devono ricordare di essere in realtà l'oceano dello Spirito. La piccola onda dell'anima deve dimenticare la sua limitatezza mentale che deriva dalla concentrazione sul corpo e deve concentrarsi sullo Spirito Cosmico come grande corpo, del quale il piccolo corpo è solo una parte.

Guardare costantemente al corpo causa nella mente la convinzione di essere confinata nella carne. La meditazione sull'infinito, diventando sempre più profonda, trasforma il meditante, la meditazione e il suo oggetto in una cosa sola, convincendo la mente di non essere ingabbiata nel piccolo corpo ma di poter essere in ogni cosa. La mente, meditando sul corpo, viene da esso limitata. La mente, meditando sull'Infinito, diventa illimitata. La meditazione è l'arte di trasferire l'attenzione da cose finite (il piccolo corpo e le piccole porzioni di spazio nel quale i mortali vivono) all'Infinito.

Questo è il motivo per cui l'aspirante meditante deve liberarsi dagli attaccamenti del corpo e imparare ad essere impassibile al caldo o al freddo, a superare la fame e il dolore, a conquistare tutti gli appetiti e gli attaccamenti che governano il corpo. Fino a che la mente è focalizzata sul corpo e le sue necessità l'anima non può ricordare la propria natura onnipresente.

La Meditazione Cosmica seguente aiuterà l'aspirante spirituale a togliere l'anima dalla prigionia del finito per rilasciarla nella libertà eterna dell'Infinito che le è propria.

Ogni mattina o sera, o quando vuoi, recati in un posto tranquillo e medita nel seguente modo (i risultati migliori verranno raggiunti utilizzando il Tempio Portatile del Silenzio):

1.- Appena ti svegli siediti dritto, guarda fuori dalla finestra aperta nel cielo infinito, oppure se non puoi farlo visualizza mentalmente il cielo fuori dalla finestra. Immagina la tua mente che guarda il tuo corpo, la stanza e il cielo simultaneamente. Continua a meditare per qualche minuto fino a che senti di essere il corpo, la stanza, il cielo. Questa meditazione può essere molto utile se praticata durante il giorno o sotto la luna sulla cima di una montagna o in riva all'oceano, oppure davanti a un bel scenario.

2.- Medita nel modo seguente: siediti dritto su una sedia o sul letto. Chiudi gli occhi. Immagina di essere seduto al centro del pavimento della tua casa-mondo, dove il cielo è il soffitto; immagina che i poli nord e sud siano decorati di neve e ci siano montagne, fiumi e oceani con la superficie fatta da piccole onde di schiuma bianca come il giglio. Osserva le felci delle foreste che adornano la tua casa terrena, ora guarda con l'occhio della tua mente le nazioni, le razze, le famiglie, i tuoi cari, gli amici e così via riuniti intorno a te per recitare il dramma della vita sul palcoscenico del tempo. Quindi di mentalmente: "Ciao a tutti padri, madri, fratelli, sorelle e amici scuri, bianchi, marroni e gialli". Prova a sentire tutte le razze come la tua vera famiglia, come se fossero i tuoi cari. Prosegui mentalmente: "Inchiniamoci tutti al nostro unico Padre, Dio, che ci ha creati a Sua immagine. Inchiniamoci ai nostri progenitori, Adamo ed Eva, il cui sangue scorre ancora nelle nostre vene. Ringraziamo Dio per averci posto nella nostra grande casa terrena; viviamo felicemente e armoniosamente facendo il Suo volere, affinché la nostra casa diventi così come Lui la vuole".

3.- Medita ad occhi chiusi. Afferma mentalmente: "Dissolvo il mio corpo nell'oscurità". Osserva lo spazio buio e illimitato dell'Eternità che si espande sopra, sotto, davanti, dietro, all'interno e all'esterno, ovunque. Poi, improvvisamente, visualizza un pallone di luce colorata che circonda il tuo corpo. Tieni presente che questo pallone di gomma non può mai scoppiare, non importa quanto tu soffi dentro di esso. Espira molto lentamente e visualizza questo pallone di luce mentre si espande con il tuo alito luminoso fino a che diventa grande abbastanza da contenere le stelle, gli universi e i sistemi solare e planetario, inclusi la terra, il tuo corpo e tutto il resto.

4.- Chiudi gli occhi. Guarda mentalmente in alto e continua a viaggiare con la tua mente più lontano che puoi, nel cielo. Guarda mentalmente a destra più lontano che puoi, quindi guarda a sinistra più lontano che puoi. Guarda in basso più lontano che puoi, poi focalizza lo sguardo fra le sopracciglia, concentrati nello spazio centrale del tuo cuore e afferma mentalmente: "Sono un microscopico puntino di spazio nel mio cuore e sono contemporaneamente tutto lo spazio, vivo di beatitudine eterna e sempre nuova in ogni mio punto, nascendo dall'interno del mio corpo per espandermi nell'esterno senza limiti. Il mio corpo, la mia mente, il mio cervello, la mia intelligenza, le mie cellule, il mio stomaco e così via costituiscono l'intelligente spazio vivo nel quale ingoio e assorbo ogni cosa e dal quale traggio lo scintillante universo secondo il volere del mio spirito".

§

Tratto da Meditazioni Metafisiche

Io mediterò

Amato Dio, siccome nessun impegno terreno è possibile senza l'utilizzo dei poteri presi in prestito da Te, rinuncerò a qualsiasi cosa che interferisca con la mia volontà di meditare su di Te in quotidiano silenzio vigile.

Oggi mediterò, per quanto stanco mi possa sentire. Non permetterò a me stesso di essere vittima del rumore mentre cerco di meditare. Trasferirò la mia consapevolezza nel mondo interiore.

Attraverso il portale della meditazione entrerò nel tempio dell'eterna pace di Dio. Lì Lo adorerò all'altare della contentezza sempre nuova. Attizzerò il fuoco della felicità per illuminare il Suo tempio interiore.

Mediterò regolarmente affinché la luce della fede mi possa far entrare nel regno immortale del mio Padre Celeste.

Coltiverò la calma mentale, sapendo che Dio è sempre con me. Io sono Spirito!

Madre Divina, toglierò il velo stellato al blu, strapperò via la copertura dello spazio, scioglierò il tappeto magico dei pensieri, chiuderò fuori il distraente film della vita affinché possa vederTi.

So che Dio può essere trovato tramite la meditazione con la percezione intuitiva, ma non tramite la mente irrequieta.

Aprirò i miei occhi alla gioia della meditazione, allora vedrò il buio svanire.

Renderò il mio mondo interiore perfetto tramite la meditazione, affinché sia irraggiungibile da tutte le avverse influenze esterne.

Comincerò ogni giornata con concentrazione e meditazione sull'Essere Supremo.

Mi immergerò nella sacra piscina dell'amore di Dio, nascosta dietro i baluardi della meditazione.

§

Mantieni la mente ferma nel punto fra le sopracciglia, dove si trova l'occhio spirituale. Se ti concentri a lungo e profondamente attraverso l'occhio spirituale riceverai la giusta risposta a qualsiasi problema. Medita finché la luce di Dio appare, non andare a dormire fino a che non hai contattato la gioiosa vibrazione di Dio. Resta sempre nella sfera mentale della felicità che nasce con la meditazione, qualsiasi cosa accada. Concentrati sulla grande pace interiore e vedrai le ombre delle limitazioni mondane andarsene, vedrai che dietro questo film sulla delusione esiste un mondo astrale eterno e infinito.

--Inner Culture, luglio 1941. Da Swami Kriyananda

Tratto da I Segreti per una vita migliore

I Segreti della meditazione

La meditazione è il necessario complemento della preghiera. La preghiera è parlare a Dio. La meditazione è l'ascolto della Sua risposta. Senza entrambi questi ingredienti, la conversazione divina è impossibile.

La meditazione è accogliere Dio nella tua realtà.

La meditazione è possibile solamente nella calma perfetta. Come può Dio conversare seriamente con te, se continui ad interromperlo?

La calma nella meditazione non è un vuoto mentale. È rapita attenzione.

L'attenzione meditativa deve essere del cuore così come della testa. Se è solo mentale, diviene astratta. Se è solo dei sentimenti, diviene emotiva e di conseguenza irrequieta. I sentimenti del cuore dovrebbero essere diretti verso l'alto, alla sede dell'intelletto, fra le due sopracciglia.

La meditazione dovrebbe essere un'espansione, non una contrazione. Comincia la tua meditazione con una preghiera per la benedizione dell'intero pianeta.

La chiusura è una manifestazione della coscienza dell'ego. L'ego è centrato nel midollo allungato, alla base del cervello. Concentra lì la tua attenzione, fino a riconoscere quel punto come il tuo centro della consapevolezza umana. Dopodiché, rilassa quella concentrazione, lascia che la tua attenzione fluisca in avanti, concentrandoti verso il punto fra le sopracciglia.

Quando il flusso di energia verso l'alto viene bloccato nel midollo allungato rinforza l'ego. Rilassa l'energia nel midollo allungato, cosicché l'energia fluisca in avanti e verso l'esterno, sempre più in espansione.

Nella meditazione non pensare: "Come può il divino servire i miei desideri?". Chiediti piuttosto: "Come posso offrire me stesso sempre più perfettamente a Te?"

Dio è sia personale che impersonale. In relazione a te egli è molto personale, ma la sua realtà infinita è impersonale. Nel tuo rapporto con Lui, dunque, sforzati di diventare sempre più espansivamente impersonale. Amalo per Lui stesso, non per te stesso. Colui che ti ha creato, ha anche creato le stelle e le galassie che ruotano nelle vaste maree dello spazio infinito.

§

Il Segreto della meditazione è....

1. liberarti dagli attaccamenti esteriori e affermare la tua interiore libertà in Dio.
2. sederti con la spina dorsale diritta; sentire che la tua forza scaturisce dalla spina dorsale piuttosto che dai muscoli del corpo.
3. mantenere il corpo perfettamente immobile; liberarti gradualmente dall'impulso di muoverti.
4. il profondo rilassamento. Inspira, tendi il corpo; poi espira e rilassati. Dissolvi nello spazio circostante, come nuvole di vapore, tutti i vortici di tensione che senti.
5. sentire lo spazio nel corpo, e gradualmente espandere questa sensazione dal corpo verso l'esterno, nello spazio infinito.
6. far convergere il tuo sguardo e la tua attenzione al centro cristico fra le sopracciglia, il punto del corpo dove si sperimenta l'estasi.
7. pregare con fede profonda, non come un estraneo al paradiso, ma come chi ha nel paradiso la sua vera, eterna dimora.
8. cantare a Dio, ad alta voce o silenziosamente, per risvegliare la devozione nel cuore.
9. amare Dio in qualunque forma ti sia particolarmente cara, e pregare: "Padre, madre, Amico, Amato Dio, sono Tuo per sempre: solo Tuo!"
10. offrire doni d'amore innalzandoli dal tuo cuore al centro cristico tra le sopracciglia, come le fiamme di un fuoco che tutto purifica.
11. soffermarsi sul pensiero dei grandi santi del passato e del presente che hanno conosciuto Dio, sintonizzando la tua coscienza con la loro.
12. irradiare benedizioni dal tuo cuore a tutto il mondo.
13. mettere da parte risolutamente ogni programma e ogni progetto, per concentrarti sul presente. Il mondo sarà ancora lì quando finirai di meditare!
14. entrare immediatamente nel silenzio interiore e non perdere tempo prezioso lasciando vagare la mente.
15. inviare verso l'alto nei cieli dell'Infinito, come uno stormo di uccelli, tutti i pensieri vaganti nella tua mente, fino a vederli dissolvere in lontananza.
16. liberarti dalle limitazioni del corpo e dell'ego; identificarti con l'Infinito.
17. visualizzare Dio in uno dei Suoi aspetti eterni: come luce infinita, suono cosmico, pace eterna, amore o gioia, e cercare di unirti a Lui in quel Suo aspetto.
18. affermare la contentezza, anziché aspettare che sia Dio a fare tutto lo sforzo per condurti fuori dal buio, nella Sua luce e gioia infinita.
19. è soffermarti sul pensiero dell'amore di Dio per te e distruggere ogni dubbio in un fuoco di devozione.
20. concentrarti profondamente e assorbirti nella pace interiore.

21. la ricettività al flusso della grazia divina, nella piena consapevolezza che solo il potere di Dio può liberare l'anima.
22. offrire a Dio tutto te stesso, senza nulla trattenere.
23. visualizzare il tuo respiro come un flusso di energia nella spina dorsale, che si innalza con l'inspirazione e scende con l'espiazione, fino a sentire quel flusso come un possente fiume.
24. visualizzare l'energia nella spina dorsale innalzarsi con gioiosa aspirazione verso il punto tra le sopracciglia.
25. ascoltare con attenzione qualunque suono senti interiormente, divenendo assorto in esso.
26. visualizzarti seduto al cuore dell'eternità e inviare raggi d'amore divino dal centro del tuo essere a tutto l'universo.
27. la costanza: più mediterai e più vorrai meditare; meno mediterai e meno troverai attraente la meditazione.
28. affermare che tu sei già le alte verità alle quali aspiri: la pace interiore, l'amore divino e la gioia perfetta.
29. unificare la vita interiore e quella esteriore: cercare la soluzione di ogni problema nella pace interiore e lasciare che quella pace si infonda nelle attività esteriori.
30. mantenere viva la tua concentrazione e non meditare mai fino a sentirti stanco o annoiato.
31. capire che è Dio che agisce, e cercare la Sua guida in ogni cosa che fai.

Tratto Io amo meditare – Cap. 2, di Swami Kriyananda

La meditazione propriamente detta ha inizio quando abbiamo calmato i pensieri e le emozioni. È uno stato di intensa consapevolezza interiore, nel quale la mente non è più impegnata ad arrovellarsi sui progetti e i problemi che la vita incessantemente ci riserva, ma è invece completamente assorbita nell'esperienza supercosciente. In senso più ampio, si può anche dire che la meditazione è qualsiasi pratica che abbia come meta finale la consapevolezza supercosciente.

§

Tratto da Lettere ai ricercatori della Verità, di Swami Kriyananda

“Esiste una differenza tra il samadhi vedantico e gli stati satori Zen? Da quello che sento i buddisti affermano che il satori comprenda una forma di realizzazione ultima, mentre gli indu ritengono che si tratti di uno stato di samadhi relativamente basso. Ovviamente gli Zen non credono ci siano degli “stadi” nell'illuminazione e non credono nemmeno che le varie discipline per la realizzazione del sé presenti nello yoga siano la “giusta via” verso l'illuminazione. Potrebbe cortesemente chiarirmi questo concetto dal Suo punto di vista, che stimo?” BC

9 novembre 1968

Caro BC,

da quanto ho letto mi sembra che il satori Zen sia uno stato di consapevolezza sensitiva – l’eliminazione dell’ego e delle reazioni o pregiudizi personali, una sorta di accettazione priva di giudizio che implica non uno stato definito di consapevolezza che analizzi il modo di vivere, ma un fluire con le esperienze di vita. Comprendere la vita in questo modo potrebbe dipendere da un improvviso cambiamento di prospettiva, una sorta di risveglio mentale – non potrebbero esserci degli stadi per ottenere questo risveglio, che sarebbe buona cosa anche per gli yogi.

Il samadhi è uno stato molto diverso, perché è innanzitutto al di sopra dei sensi, è trascendentale. Anche in questo caso c’è un flusso di consapevolezza, ma non dipende da un’attitudine mentale perché la mente viene trascesa in un’esperienza di unità con la vita stessa, non di semplice osservazione.

Lo Zen è uno stadio sul sentiero che porta a questa esperienza. La parola “zen” deriva dal sanscrito “dhyana”; Patanjali ne parla nei suoi Aforismi Yoga come un passo necessario sul sentiero verso il samadhi. Una volta che l’ego viene eliminato in dhyana, o profonda meditazione, il passo successivo è il raggiungimento del vero Sé – l’Infinito!

§

Tratto da un articolo sulla meditazione (data sconosciuta)

La meditazione è l’atto del tendere l’orecchio e, con il tempo, ascoltare la risposta che Dio sussurra nell’anima.....la meditazione è più di una pratica che si fa in momenti specifici della giornata. E’ un’abitudine della mente, un modo di vivere. Prova a condividere i tuoi pensieri e sentimenti con Dio durante tutto il giorno; ascolta la Sua guida, la Sua approvazione – sì, anche la sua risata silenziosa dentro di te! Quando condividi la tua vita con Lui, le tue meditazioni saranno più profonde.

Tratto da Raggi della stessa Luce, Bhagavad Gita, 22a settimana, di Swami Kriyananda

Un ricercatore sincero dovrebbe fare sua la regola di meditare almeno un’ora e mezza ogni giorno. Ancor meglio, dovrebbe dedicare un’ora e mezzo due volte al giorno. Questa raccomandazione, tuttavia, è per coloro i quali già hanno l’abitudine alla meditazione. I principianti è meglio che meditino meno a lungo: dovrebbero prima autodisciplinarsi sull’intensità. Solo dopo aver raggiunto l’intensità otterranno i benefici di una lunga meditazione.

Tuttavia, ognuno dovrebbe trovare il suo giusto modo per crescere gradualmente. Non si deve mai forzare. Più gioia profonda egli sentirà nel suo cuore, più intensamente e a lungo avrà bisogno di meditare; nessuno deve mettergli fretta. A questo punto, più a lungo mediterà con profonda concentrazione, tanto meglio.

Ci si può imbattere oggi in una strana teoria, quella che il meditare equivale a drogarsi! Infatti vi sono persone che hanno paragonato la meditazione alla droga. E si può ben dire che la profonda meditazione è ben più piacevole di qualsiasi droga! Confondere la gioia dell'anima con l'effetto di una droga, o con errori spirituali di qualsiasi genere, è semplicemente assurdo. La meditazione è una via che libera dalla schiavitù, non che conduce alla schiavitù!

Ci si può chiedere come è possibile arrivare a queste mistificazioni. Forse qualcuno ha iniziato a meditare per essere temporaneamente distolto dalle circostanze esterne e le persone, per le quali non esiste null'altro, presumono che la meditazione, come la droga, li allontani da ogni realtà. O forse può darsi che certuni, avendo la mente inquieta e trovandosi a disagio in presenza di persone calme, cerchino così di giustificare la propria superficialità.

In ogni caso la verità è che la meditazione, calmando la mente e mettendo a tacere le esigenze dell'ego, rende più facile il mettersi in sintonia con qualsiasi realtà. Inoltre, contrariamente a ciò che avviene con il subconscio o con l'assunzione di droghe, la meditazione porta ad avere autorevolezza sulla realtà esterna - prova ne è che lo stato di coscienza a cui si giunge costituisce un più alto livello di consapevolezza.

Anche il neofita della meditazione può riscontrare che il suo rapporto con gli altri migliora, che può capire e aiutare gli altri in maniera più profonda. La meditazione intensifica perfino i piaceri dei sensi! Dopo una profonda meditazione il mondo sembra riempirsi di nuova bellezza, i colori appaiono più intensi, la musica ci fa palpitare ancora di più. Si ritorna alla realtà esterna molto più ristorati che non dopo un sonno pesante. E tutto sembra vibrare di gioia, man mano che si vive in modo più profondo la gioia di Dio dentro di noi!

Il primo passo verso l'unione con il divino è dedicare un po' di tempo ogni giorno a Dio in solitudine, "sequestrati", come dice la Gita, controllando i propri pensieri, facendo tacere ogni passione. Questo è il pellegrinaggio interiore. E' il cammino "diritto e angusto" verso la liberazione.

Così, attraverso la Bhagavad Gita, Dio ha parlato all'umanità.

§

Articoli e storie sulla meditazione

Tratto da Storie di Mukunda, di Swami Kriyananda

Quarantotto ore nell'eternità

Sebbene Mukunda meditasse spesso sette o anche otto ore alla volta, si continuava a ripetere che un giorno avrebbe fatto una meditazione veramente lunga. Che cos'erano, in verità, sette o otto ore in un giorno di ventiquattro ore? Non lavoravano forse gli uomini ogni giorno, per un uguale periodo di tempo, meramente per supplire alle necessità dei loro corpi?

Un mattino Mukunda si svegliò con il pensiero, «Un intero anno è passato! Per dodici mesi mi sono ripromesso di fare quella lunga meditazione. Sarà sempre 'domani'?» La determinazione si risvegliò nel suo cuore. La scuola, i piccoli doveri della vita quotidiana, i giri che aveva programmato per la giornata - tutti si precipitarono di corsa sulla scena della sua mente, ansiosi di distoglierlo dal suo elevato proposito. Con crescente risoluzione si ritirò mentalmente da essi.

«Perchè non oggi?» si chiese. «Perchè non adesso- proprio questa mattina! »

La sua risoluzione divenuta ora inflessibile, salì le scale che portavano al suo piccolo attico. Lì si sedette nella posizione del loto, praticò il Kriya Yoga per un po'di tempo, e quindi chiamò la Madre Divina in un canto interiore che saliva dalle profondità dell'anelito. Le ore passarono. Gradualmente, nel regno della sua coscienza in espansione, albeggiò una scintillante memoria: la chiara realizzazione che egli era la luce infinita! Non più un figliol prodigo, era ritornato a reclamare la gloria celeste che era la sua eredità divina.

Due giorni interi passarono: quarantotto ore. A Mukunda a malapena sembrarono quarantotto minuti. Durante il periodo estatico, il suo corpo, reso etereo dal suo assorbimento nell'Infinità, si era alzato dal pavimento in levitazione.

Fu con riluttanza che lasciò il silenzio divino per ritornare al pandemonio dell'agitato mondo umano. I rumori dei domestici alle loro occupazioni quotidiane, il suono confuso della gente e del traffico nella strada adiacente, tutti colpirono discordanti il suo orecchio, sebbene senza alcuna possibilità di disturbare la sua pace serafica.

Mukunda discese le scale, il suo corpo ancora così leggero che i suoi piedi a malapena toccavano gli scalini. Nel corridoio che portava alla cucina incontrò il cuoco. Questo fedele domestico aveva sofferto per molti anni di un dolore alla schiena. Mukunda lo toccò. L'uomo fu istantaneamente risanato.

Era ora di pranzo. I familiari di Mukunda erano seduti alla moda indiana, su coperte stese lungo i lati della camera da pranzo. La famiglia* non aveva prestato molta attenzione alla sua assenza di due giorni: in altre occasioni, pure, era scomparso per simili periodi. Sapevano che era solito andare a meditare in strani luoghi- dentro spettrali campi crematori, per esempio. Preferivano non importunarlo con domande sulle sue attività spirituali.

Mukunda si unì a loro. Mentre mangiava, era cosciente di un distacco trascendente da ogni cosa. Il suo corpo, quelli degli altri intorno a lui nella stanza, il cibo che stava mangiando- che altro, queste, se non transitorie figure di sogno nell'inesauribile mente di Dio? Strano, che avesse potuto considerarle sostanziali!

Guardando su, Mukunda notò sua cognata considerarlo con curiosità. Bodi, come suo marito Ananta, non aveva mai approvato la devozione per le realtà ultraterrene del suo giovane cognato. -Sconveniente, lei diceva. Poco pratico, per di più!- La sua espressione ora gli ricordava gli aspetti più 'terra-terra' della sua esistenza quotidiana. Sorridendo interiormente, pensò, "Perchè non avere un po' di divertimento in famiglia?"

Ritirando parzialmente la sua coscienza dal corpo, ricatturò parte dello stato di superiorità sul corpo che era stato suo durante quelle quarantott'ore nell'eternità. Il battito del suo cuore si fermò; entrò nella trance yogica. Con intento cosciente, ritirò la sua energia da tutti i sensi tranne quello dell'udito.

Il suo corpo, privato dell'energia, cadde silenziosamente all'indietro sul pavimento. Bodi, vedendolo, emise un urlo spaventato. Rapidamente gli fu accanto per sentire il suo polso. Non c'era nessuna pulsazione. Il resto della famiglia, atterrito, si radunò attorno alla forma inerte.

Un dottore, chiamato con la fretta della disperazione, ordinò che il ragazzo fosse posto su un giaciglio. Dopo un attento esame, pronunciò il patetico verdetto: morte!

«Questo,» dichiarò Bodi solennemente, «è quel che succede a praticare lo yoga!»

Storditi dalla tragedia, i parenti piansero uno per uno in onore del ragazzo che, credevano, se n'era per sempre andato da questa terra.

Presente con loro nella stanza era una serva, affettuosamente chiamata 'Mamma-tuttofare' dalla famiglia, che aveva servito per molti anni con devozione materna. Mamma-tuttofare si era spesso lamentata con Mukunda per il lavoro extra che le procurava portando i suoi giovani amici a casa con sé. Comunque, c'era amore fra loro. Mukunda per molto tempo era stato toccato dal modo in cui Mamma-tuttofare aveva cercato di supplire alla perdita della loro madre.

Ora era il turno di Mamma-tuttofare di esprimere i suoi sentimenti. Tragicamente, lei esclamò, «È vero che era malizioso. Ma nonostante tutto, buon Dio, era un bravo ragazzo». Inoltre, sconsolata, si lamentò, «Adesso non avrò più nessuno con cui lottare!»

Mukunda, alle sue prime parole, aveva cominciato a sorridere dentro di sé. Ora non poteva più contenersi. Convulso dall'allegria, esclamò rivolto a lei, «Oh, sì che l'avrai!»

«Tu!» urlò lei. «Lo sapevo che stavi solo giocando!» Preso un bastone, lo scagliò violentemente nella sua direzione.

Il volto del dottore era il ritratto dello stupore. Questa "risurrezione" era un fatto del tutto insperabile, al di là della sua comprensione professionale.

I familiari rimproverarono il loro piccolo burlone con finta severità, comunque. Erano troppo sollevati per essere veramente offesi.

Per citare Mamma-tuttofare, Mukunda era veramente buono- ma si divertì in una piccola occasionale malizia!

La madre di Mukunda era morta nel 1904, quando lui aveva undici anni. Questo bellissimo avvenimento di quarantotto ore nell'eternità ebbe luogo durante gli anni nei quali Mukunda frequentava le scuole superiori.

§

Tratto da Inner Culture, febbraio 1940, di Paramhansa Yogananda

Pace e Quietude

Domanda: Come posso ottenere pace e calma? W.I.

Risposta: Pace e quiete permanenti possono essere ottenute solo tramite la meditazione e il contatto con Dio. Tutte le religioni insegnano il valore di questo; si sa che le acque tranquille scorrono in profondità. Tutte le cose importanti della vita si evolvono nella quiete: questa è la saggezza di ogni tempo e luogo.

L'irrequietezza e il rumore sono due dei fattori più problematici della vita, che devi conquistare prima di acquisire la pace necessaria per conoscere Dio. Devi scegliere un luogo il più tranquillo possibile per la tua meditazione e utilizzarlo sempre, se possibile. I tempi migliori per meditare sono la mattina presto prima che gli altri si alzino o la sera tardi quando tutte le attività sono cessate.

Rimani con te stesso il più a lungo possibile se vuoi ottenere pace e quiete perfette; questo non significa che non dovresti vedere i tuoi amici o altri, ma si sa che molto tempo prezioso viene sprecato in inutili chiacchiere e contatti non necessari, che provocano solamente irrequietezza e nervosismo. Evita di perdere tempo.

Coltiva l'equilibrio emotivo. Per superare l'irrequietezza inizia con la ferma determinazione di fare una cosa alla volta senza fretta o agitazione non necessarie e senza appesantire la tua mente con interrogativi inutili. Limita i tuoi pensieri al compito che stai svolgendo, dimenticati di ciò che hai appena terminato e aspetta che arrivi il turno del prossimo compito prima di prenderlo in considerazione. Se hai consegnato a qualcun altro parte del tuo lavoro dimenticatene.

Il valore della meditazione.

Tieniti pronto a reagire con calma, anziché con irritazione, agli ordinari incidenti della vita. Se non segui questa politica preparati ad avere dei guai: non sarai in grado di entrare in sintonia con la realtà – con la Verità Cosmica. Come puoi conoscere la Realtà, l'ordine eterno dell'universo, se non impari a calmare te stesso?

Per liberarti dall'irrequietezza devi comprendere il valore della meditazione nel senso inteso dagli yogi dell'India, cioè "concentrazione per conoscere Dio". Puoi ottenere parecchio aiuto dalla tecnica della Realizzazione del Sé, che include una dieta appropriata, la postura e l'acquisizione di un'efficiente disciplina mentale e di buone abitudini. Praticando pazientemente questa tecnica si può ottenere un grande autocontrollo, che porta alla pace e alla quiete oltre che alla realizzazione delle eterne realtà dell'universo, che è la manifestazione di Dio.

Se meditiamo sulle nostre benedizioni, su ciò che abbiamo e per cui dobbiamo essere grati invece che sulle nostre prove, malattie e preoccupazioni che ci disturbano, cominceremo a conoscere Dio. Il premio migliore e più alto della nostra vita di Coscienza Divina è la realizzazione dell'incessante felicità che possiamo chiamare "Pace" o "Quiete".

Dio può essere trovato solo conoscendo le tecniche della meditazione. Allora Lui palpiterà sotto forma di gioia nella tua mente e gioia nel tuo cuore. Sarai più attivo e avrai maggior successo.

Ripeti la seguente preghiera prima di ogni meditazione quotidiana: "Celeste Padre, benedici la mia comprensione, benedici i miei pensieri, benedici la mia attività, e benedici me affinché possa usare la divina discriminazione che conduce velocemente a Te".

§

Capitolo Dodici: SAMADHI

Il Samadhi è la perfetta unione dell'anima individualizzata con l'Infinito

Tratto da L'arte e scienza del Raja Yoga, di Swami Kriyananda

Cap. 3

L'ottavo passo del viaggio di Patanjali è conosciuto come samadhi, unione. Si giunge al samadhi dopo aver imparato a dissolvere la coscienza dell'ego nella calma luce interiore. Se spezziamo realmente la presa dell'ego e scopriamo di essere quella luce, nulla potrà più impedirci di espandere la nostra coscienza all'infinito. Il devoto in un profondo stato di samadhi comprende la verità delle parole di Cristo: «Io e il Padre siamo una cosa sola». La piccola onda di luce, perdendo l'illusione di un'esistenza separata dall'oceano di luce, diventa essa stessa quel vasto oceano.

Nei più alti stati di samadhi, il devoto può non solo mantenere il proprio senso d'identità con l'Oceano Infinito, ma anche essere consapevole della piccola onda del proprio ego e agire per mezzo di essa. Può conversare, lavorare, sorridere e vivere a ogni livello come un essere umano normale, ma senza mai perdere il suo contatto interiore con la Divinità.

Non si deve credere che questi stati siano illusori. Sono la Realtà; sono le nostre limitazioni attuali a essere un'illusione. I grandi yogi hanno dimostrato in molti modi la loro onnipresenza. Gli studenti che si interessano a questo argomento farebbero bene a leggere l'Autobiografia di uno yogi di Paramhansa Yogananda, che descrive le esperienze divine di molte grandi anime.

Quando lo yogi raggiunge lo stato di assenza di respiro, nel samadhi, il suo corpo è mantenuto in vita direttamente dall'energia che fluisce dal midollo allungato. In questo stato è possibile rimanere senza respirare per giorni, mesi e perfino anni. Il corpo appare esteriormente privo di vita, ma interiormente si è colmi della coscienza della vita infinita.

§

Cap. 9

Ci sono diverse spiegazioni su come sia possibile rimanere senza respiro per lunghi periodi di tempo senza danneggiare in alcun modo il corpo o il cervello. (In realtà, gli effetti di ringiovanimento che derivano dall'assenza supercosciente di respiro sono meravigliosi.) Quando lo yogi raggiunge lo stato di assenza di respiro, nel samadhi, il suo corpo è mantenuto in vita direttamente dall'energia che fluisce dal midollo allungato. In questo stato è possibile rimanere senza respirare per giorni, mesi e perfino anni. Il corpo appare esteriormente privo di vita, ma interiormente si è colmi della coscienza della vita infinita.

Nel 1961 il direttore dell'Istituto Zoologico del Darjeeling, in India, mi raccontò che in una spedizione scientifica da lui compiuta nell'Himalaya aveva incontrato uno yogi seduto a terra, ben al di sopra della linea delle nevi perenni, in uno stato di samadhi. Doveva essere seduto

così immobile da almeno sei mesi, dato che le sue unghie, ormai lunghissime, erano cresciute fino a conficcarsi nella corteccia di un albero lì accanto e si sarebbero spezzate con il minimo movimento.

Potrà accadere anche a te di rimanere per qualche attimo senza respirare durante la pratica di Hong-So, ben prima di essere entrato nella supercoscienza. Non allarmarti, non c'è nulla da temere, a patto che lasci libero il respiro di fluire naturalmente e non cerchi di trattenerlo con la forza all'interno o all'esterno dei polmoni. Quando il corpo avrà bisogno di respirare nuovamente, lo farà. A mano a mano che la calma interiore diventerà più profonda, noterai di avere sempre meno bisogno di aria per sostenere il corpo.

§

Tratto da Risvegliarsi nella Supercoscienza – Cap. 16, di Swami Kriyananda

A questo punto il progresso spirituale diventa un processo sempre più profondo di rimembranza del Sé. L'anima, rievocando la sua vera natura, si identifica sempre più completamente con quella memoria divina. Dapprima percepisce se stessa soltanto come una proiezione della Pura Coscienza, ma giunge infine a comprendere di essere la Pura Coscienza stessa.

Il samadhi (unione), l'ottavo e ultimo stadio del viaggio della meditazione, giunge quando l'anima, abbandonando completamente l'identità del corpo, si immerge nella realtà più grande di cui il corpo e ogni altra cosa nella creazione sono solo una manifestazione. L'identità che essa abbandona non è soltanto il corpo fisico, ma anche i corpi più sottili. Quando anche il più tenue muro di separazione è stato demolito, non c'è nulla che le impedisca di immergersi nell'Infinito. L'onda, dopo aver giocato sulla superficie del mare per molte vite, si immerge nuovamente in esso, e il suo movimento si dissolve finalmente nella perfetta immobilità.

Il samadhi non è uno stato mentale: è la coscienza cosmica, lo stato in cui l'anima percepisce veramente se stessa come «centro ovunque, nessuna circonferenza». In questo stato, non rimane alcuna increspatura sul mare della coscienza; pensieri e sentimenti sono completamente acquietati. Questo vuoto è lo stato di nirvana. In esso, l'anima sa soltanto di esistere. Le rimane solo la sua ultima, irriducibile essenza: la pura e semplice percezione «Io sono».

Questo non è, tuttavia, lo stato finale. È una liberazione, non la conquista definitiva. In questo vuoto esplose allora una nuova realtà: Beatitudine assoluta, Amore eterno. Dallo stato in cui non conosceva altro che la propria esistenza, l'anima scopre di conoscere ogni cosa. Togliendo alla cipolla il suo ultimo strato – l'ultimo kosha che copre il cuore – l'anima giunge a scoprire di essere ogni cosa. Non possedendo niente, si rende conto di possedere tutto. È Satchidananda: sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova Beatitudine.

Vi sono diversi stadi di samadhi. Per raggiungere la perfezione divina, non solo l'ego deve trascendere se stesso nella coscienza dell'anima, ma l'anima deve convincersi di essere veramente libera nell'Infinito.

Coloro che immaginano che Dio cerchi di imporre all'anima uno stato di assenza dell'ego hanno un'idea limitata di quanto intensamente dobbiamo persuaderLo che aneliamo a Lui soltanto.

All'inizio, l'abitudine dell'ego a un'esistenza separata permette all'anima soltanto brevi voli di estasi, prima che il senso del sé riaffermi se stesso. L'uccellino, imprigionato per eoni nella sua piccola gabbia, teme di uscire anche quando la porta viene spalancata. Dopo un po', comprendendo che nessun pericolo viene da quell'apertura, saltella brevemente all'esterno – due o tre saltelli soltanto – scuote le ali e poi, sempre saltellando, si affretta a ritornare nella sicurezza della sua gabbia. Dopo un po' saltella di nuovo fuori, e ritorna sempre indietro, preferendo ancora la sua sicurezza illusoria alla libertà. Finalmente comincia a pensare: «Ma sì, fuori dalla gabbia è il luogo cui realmente appartengo!». Alla fine, prendendo coraggio, lascia definitivamente la sua gabbia e vola fuori dalla finestra per abbracciare la libertà così a lungo negata.

Gli stadi finali della liberazione sono descritti in termini differenti dai santi dell'Oriente e dell'Occidente. Paramhansa Yogananda usava i termini sabikalpa samadhi e nirbikalpa samadhi. Il sabikalpa samadhi, egli diceva, descrive quello stadio in cui l'anima emerge per la prima volta dalla gabbia dell'ego e si immerge nella luce o nel suono cosmici (o in uno degli altri sei aspetti della coscienza divina). Il sabikalpa samadhi è un'unione temporanea, non permanente. L'anima in quello stato conosce la libertà, ma la memoria della schiavitù dell'ego permane e supplica, come dal profondo di una caverna: «Godi del tuo Sé per un po', se devi: ma, per favore, ricordati di me!».

Sono necessarie ripetute sortite dall'ego prima che l'anima possa sostenere il suo stato di divina consapevolezza anche dopo essere ritornata alla coscienza esterna. A questo punto essa non è più consapevole dell'ego in termini umani, ma lo riconosce come una manifestazione della realtà infinita. In questo stato, è finalmente in grado di sostenere la sua coscienza di libertà interiore anche mentre svolge le sue normali funzioni in questo mondo. Questo, finalmente, è lo stato di jivanmukta, uno stato di eterna libertà, perché l'anima si è liberata dalla schiavitù della sua precedente coscienza di "io" e "mio". Questo altissimo livello di samadhi è definito da Paramhansa Yogananda nirbikalpa samadhi. Altri grandi maestri lo hanno chiamato diversamente: sahaja samadhi, per esempio, che significa "samadhi senza sforzo".

Il nirbikalpa samadhi non rappresenta ancora l'emancipazione finale, poiché l'anima non è ancora libera da tutto il karma passato. L'emancipazione definitiva si raggiunge quando tutti i vecchi semi del karma sono stati distrutti. Questo stato finale di emancipazione è stato realizzato da Buddha, Gesù Cristo, Krishna e da altri, compresi molti maestri dei tempi moderni. Altri maestri non sono da meno nel loro stato di realizzazione, ma hanno ancora del karma passato da

risolvere. Molti di questi maestri, mi disse il mio guru, mantengono un po' del loro vecchio karma come mezzo per ritornare sulla Terra e aiutare i loro discepoli. Una volta raggiunto quello stato, egli spiegava, non importa quando il vecchio karma viene distrutto. Che fretta c'è, dopotutto, una volta realizzata la coscienza cosmica? Nel nirbikalpa non c'è più nessun pericolo di scivolare giù lungo la scala, risucchiati dalla nostalgia per il piccolo sé. L'ego non esiste più. C'è solo il ricordo della realtà delle sue numerose incarnazioni. Impressioni sepolte dal tempo hanno ancora bisogno di persuadersi che anch'esse facevano parte di un dramma divino, in cui Dio soltanto sognava l'intera sequenza: macellaio, fornaio e fabbricante di candelabri.

Quando l'anima è convinta, nel suo più profondo e ultimo stato di coscienza, di essere libera, soltanto allora raggiunge l'emancipazione finale.

Molte persone che conoscono un po' gli insegnamenti indiani hanno familiarità con il termine avatar. Pochi però, persino in India, ne conoscono il vero significato. Avatar significa "discesa divina nel regno materiale". Un avatar è colui che, avendo raggiunto la liberazione finale, ritorna colmo di compassione in questo mondo, per aiutare tutta l'umanità a compiere il proprio destino spirituale. Un avatar, a differenza di santi e maestri minori, ha una missione universale. Egli (o ella), ha anche il potere di portare alla libertà tutte le anime che sono alla ricerca di guida e illuminazione. Il suo potere non è più circoscritto. Come il potere di Dio stesso, è infinito.

L'unione, dunque, è lo scopo finale della meditazione. Molto prima di questo scopo finale, tuttavia, si raggiunge il punto in cui la meditazione non è più necessaria come pratica formale, poiché ogni momento della vita, ogni guizzo di coscienza umana, ogni atomo del corpo è permeato di beatitudine divina.

§

Tratto da L'essenza dell'autorealizzazione, Cap. 20, di Swami Kriyananda

«Quando la mente è interiorizzata», disse Paramhansa Yogananda, «e allontanata dalla sua identificazione con il mondo e con il corpo, la luce interiore viene messa a fuoco chiaramente e stabilmente. I suoni interiori assorbono tutto. L'Aum riempie il cervello; la sua vibrazione scende per la spina dorsale spalancando la porta dei sentimenti del cuore e poi fluendo nel corpo. Tutto il corpo vibra del suono di Aum.

«Gradualmente, con meditazione sempre più profonda, la coscienza si espande con quel suono. Avanzando oltre i confini del corpo, abbraccia la vastità dell'infinita vibrazione. Ci rendiamo conto della nostra unità con ogni esistenza come Aum, la Vibrazione Cosmica.

«Questo stato è conosciuto come Aum Samadhi, o unione con Dio come Suono Cosmico. Aum è quell'aspetto della Trinità cristiana che è conosciuto come Spirito Santo, o Parola di Dio.

«Con una meditazione ancora più profonda, si percepisce nel corpo fisico, sotto la vibrazione Aum, la calma senza vibrazioni della Coscienza di Cristo, il riflesso nella creazione dell'immobile Spirito oltre la creazione.

«Nell'antica tradizione spirituale, la Coscienza di Cristo è chiamata il Figlio. Perché come fra gli esseri umani il figlio è un riflesso del padre, così, nella coscienza cosmica, in sanscrito chiamato Krishna, o Kuthastha Chaitanya, riflette in tutte le cose la coscienza di Dio, il Padre, oltre la creazione.

«Con una meditazione più profonda ancora, si va oltre la creazione e uniamo la nostra coscienza con quella del Padre, Satchidananda, il vasto oceano dello Spirito.

«In questi stadi progressivi di realizzazione sono scoperti, in ordine inverso, i tre aspetti della Trinità: il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo.

«Gesù fu chiamato il Cristo. Molti non sanno che Cristo non era il nome datogli alla nascita, ma un titolo che significava "l'unto del Signore", o "scelto dal Signore" (Luca, 23:35).

«In egual modo, Krishna, in India, era realmente Jadava il Krishna, o Christna come si scrive a volte per mostrare che il significato è lo stesso.

«Gesù fu un maestro: aveva raggiunto la coscienza di Cristo. Tutti coloro che raggiungono questo stato di coscienza possono giustamente essere chiamati il Cristo, perché hanno dissolto il loro ego nella coscienza infinita.

«Aum, lo Spirito Santo, è anche indicato nelle antiche tradizioni come la Madre, perché rappresenta l'aspetto femminile di Dio.

«La Chiesa Romana Cattolica insegna che bisogna passare attraverso la Madre per raggiungere il Cristo. Per i cattolici naturalmente, la Madre significa Maria, la madre di Gesù. Tutto questo è vero, sebbene con un significato molto più profondo di quello generalmente accettato.

«Perché, per raggiungere la coscienza di Cristo, bisogna anzitutto unire la nostra coscienza con Aum, la Vibrazione Cosmica.

«Autorealizzazione significa rendersi conto che il nostro vero io non è l'ego, ma Dio, il vasto oceano di Spirito che ha manifestato per un certo tempo la piccola onda di coscienza che adesso vediamo come noi stessi».

§

«Che cosa significa samadhi?», chiese un visitatore. «L'ho trovato nei libri, ma temo che non abbia un significato chiaro per me».

«Samadhi», rispose Yogananda, «è la consapevolezza che siamo molto più di questo corpo fisico. Per “consapevolezza” non intendo una comprensione intellettuale. Le “consapevolezze” di questo tipo sono immaginarie. Intendo quello stato di essere in cui si è consci di se stessi in ogni spazio, dappertutto.

«L'altro giorno dissi a qualcuno: “Lei ha in bocca un sapore aspro, non è vero?”.

«”Come lo sa?”», mi chiese stupito.

«”Lo so”, risposi, “perché sono nel suo corpo come sono nel mio”.

«Nel samadhi si sa quello che sta avvenendo a distanza. In realtà, per noi, non è distante. La nostra coscienza abbraccia l'onnipresenza. Noi vediamo il corpo umano come un'infinitesima parte della nostra infinita realtà.

«Vi sono due stadi di samadhi. Nel primo la coscienza si fonde con l'Infinito durante la meditazione. Lo yogi non può mantenere questo stato, tuttavia, quando esce dalla meditazione. Questo stato è noto come sabikalpa samadhi.

«L'altro stato è chiamato nirbikalpa samadhi. In questo stato di coscienza manteniamo la consapevolezza divina anche quando lavoriamo, o parliamo o ci muoviamo in questo mondo. Il nirbikalpa è la consapevolezza più alta. Una volta raggiunta non è più possibile ricadere nell'illusione.

«Ho messo in chiaro questa distinzione in un canto che ho scritto una volta:

“Nel sabikalpa samadhi yoga
Sprofonderò nel mio Sé.
Nel nirbikalpa samadhi yoga
Troverò me stesso nel mio Sé”».

§

Tratto dal Commento alla Bhagavad Gita, di Paramhansa Yogananda – (1:8)

La coscienza dell'ego nell'uomo cerca di mantenere l'anima attaccata alla materia nella forma delle caratteristiche individuali e dei desideri mortali che derivano da esse. Essendo una riflessione dello spirito onnipresente, l'anima deve riflettere il Suo carattere onnipresente e

onnisciente. Essa è la riflessione pura e perfetta dello Spirito, ma quando dimentica la sua reale natura e s'identifica col corpo e i suoi attaccamenti, perde la sua coscienza d'onnipresenza e diventa cosciente solo delle limitazioni del corpo. Quest'anima incatenata al corpo è chiamata ego. L'anima nello stato di ego è prigioniera della carne e delle sue limitazioni.

Attraverso la meditazione l'anima può raggiungere lo stato di samadhi, o l'unione con Dio, è il solo metodo attraverso il quale la coscienza dell'ego può essere completamente sconfitta.

Il samadhi è il grande generale dell'esercito metafisico che guida i soldati di devozione, castità, memoria spirituale, intelligenza discriminativi, estremo non-attaccamento, buon potere negativo, buon potere positivo, giusta posizione fisica, forza vitale rivolta internamente, e coscienza ritirata dai sensi, a combattere i soldati dell'ego – Bhisma – o di re Desiderio Materiale.

Ci sono differenti stadi nella realizzazione dell'unione. C'è la realizzazione dell'unione di ego e anima, e quella dell'unione di anima e Spirito. In realtà ci sono tre tipi di samadhi: jara, o trance incosciente; savikalpa, o percezione dello Spirito senza le onde della creazione; e il terzo e più alto stato è quello della percezione dell'oceano dello Spirito con le onde della creazione, il nirvikalpa.

Nello stato di savikalpa samadhi, l'attenzione e la forza vitale sono staccate dai sensi e sono tenute coscientemente identificate con il sempre gioioso e sempre saggio Spirito. In questo stato l'anima è liberata dalla coscienza dell'ego e diventa cosciente dello Spirito al di là della creazione. Con la ripetizione di questo stato di samadhi l'anima assorbe il fuoco della saggezza dello Spirito, che brucia i semi dei desideri mortali. In questo stato, l'anima come meditante, la sua meditazione sullo Spirito, e lo Spirito come oggetto di meditazione, diventano una sola cosa. L'onda dell'anima che medita sull'oceano dello Spirito diventa tutt'uno con lo Spirito. Essa non perde la sua identità, ma s'espande soltanto nello Spirito. In questo stato, la mente è cosciente solo dello Spirito all'interno; non è cosciente della creazione all'esterno.

Nello stato più avanzato, o nirvikalpa samadhi, l'anima non s'espande nel grande Spirito, ma realizza se stessa e lo Spirito esistenti insieme. Questo è lo stato più alto e più estatico in cui la coscienza dell'ego, la coscienza dell'anima e l'oceano dello Spirito si vedono esistere tutti insieme. È lo stato di guardare nello stesso tempo l'oceano dello Spirito e le onde della creazione. In questo stato, l'individuo non si vede più come "John Smith" legato al suo corpo e al suo ambiente esterno, ma vede che l'oceano dello Spirito è diventato non solo l'onda di John Smith, ma anche tutte le onde di tutte le vite e di tutte le cose. In questo stato l'anima è cosciente simultaneamente dello Spirito all'interno e di tutta la creazione all'esterno.

§

Gli stati del savikalpa samadhi e del nirvikalpa samadhi sono descritti in questo antico canto indù:

«Nel savikalpa samadhi yoga (unione)
Perderai (fonderai) te stesso (ego) in te (Spirito).
Nel nirvikalpa samadhi yoga
Troverai (vedrai) te stesso (ego) in te (nello Spirito)».
--East-West magazine, 1930s

§

Tratto dal Commento alla Bhagavad Gita, di Paramhansa Yogananda

(2:50)

La Gita consiglia al devoto di concentrarsi sul centro cristico, nel unto tra le sopracciglia, e andare in estasi o samadhi con lo Spirito. Nell'estasi la falsa coscienza dell'ego, presunto autore di tutte le azioni nel fisico, si dissolve. Quindi i semi prenatali dell'ego dissolto – fatti di buone e cattive azioni, e accumulati nel cervello – non trovando alcuna coscienza egoica come terreno sul quale svilupparsi, vengono distrutti senza germogliare in altre azioni.

--*Inner Culture magazine, August 1939*

§

(2:54)

Arjuna disse: «Quali sono, o Keshava, le caratteristiche dell'uomo saldamente stabilito nella saggezza e immerso nel samadhi? Come si comporta l'uomo di saggezza stabile quando parla, siede o cammina?».

Versione Poetica

O Keshava, la mia mente arde di curiosità riguardo al luminoso comportamento dell'uomo di saggezza saturato nel samadhi. Ti prego di dirmi come una tale grande anima parla, siede e si muove.

Interpretazione Spirituale

Dopo aver realizzato lo stato senza vibrazioni dell'unione finale con lo Spirito l'anima non cadrà mai più, neanche quando la sua mente rivolgerà parte della sua attenzione alla cura delle cose mondane e delle faccende materiali. Anche quando opera nel piano fisico, la mente dello yogi non s'attacca mai ad esso. La sua discriminazione è fissata costantemente nello Spirito, anche mentre dorme, lavora e compie svariate azioni. Di fatto egli vede il mondo materiale come un universo saturo di Dio.

Anche nello stato di veglia la mente gode del nirvikalpa samadhi, cioè dello stato in cui il devoto vede insieme Dio e la Natura. Essere in estasi con Dio rimanendo nello stato di veglia senza perdere coscienza è un altissimo stato chiamato “Paramhansa”, quando il “cigno reale” dell’anima nuota nell’oceano cosmico percependo il suo corpo e l’oceano come manifestazioni dello stesso Spirito.

--*Inner Culture, novembre 1939*

§

Tratto da L’essenza della Bhagavad Gita, di Swami Kriyananda – (2,60)

Paramhansa Yogananda avvertì i suoi discepoli che finché permane la coscienza dell’ego, non ci si dovrebbe considerare al sicuro dall’illusione. «Ricorda, non sarai al sicuro finché non avrai raggiunto il nirbikalpa samadhi». Perfino nello stadio inferiore del samadhi, conosciuto come sabikalpa, l’ego deve ritornare dalla coscienza infinitamente espansa alla consapevolezza esterna. Pertanto, colui che raggiunge il sabikalpa samadhi può ancora cadere. Il mio Guru mi raccontò più di un episodio in cui questo era successo. «Stai attento, sadhu!»: così il grande maestro Sri Ramakrishna mise in guardia una volta un suo discepolo, che in seguito cadde dal sentiero spirituale.

Ciò da cui è bene guardarsi è perfino il più lieve fremito di eccitazione nel cuore mentre si sta contemplando un qualunque aspetto dell’illusione. Quel piccolo movimento di energia va considerato come il primo campanello d’allarme. La più lieve agitazione nel cuore dovrebbe essere un segno per l’aspirante yogi di ritirarsi immediatamente anche solo dal pensiero dell’illusione.

(3,30) Il sentiero degli otto passi (o più letteralmente degli “otto bracci”, o ashtanga) dello yoga, esposto dall’antico saggio Patanjali, non descriveva un particolare cammino verso Dio. Tutti coloro che desiderano congiungere la propria anima a Dio devono seguire il medesimo sentiero: yama e niyama (giusta azione); asana (postura ferma e spina dorsale eretta, per consentire all’energia di fluire liberamente attraverso di essa); pranayama (controllo dell’energia del corpo); pratyahara (interiorizzazione della mente); dharana (concentrazione focalizzata su un unico punto); dhyana (assorbimento nella profonda meditazione) e samadhi (unione). Il samadhi, come abbiamo detto in precedenza, è sia condizionato che incondizionato: dapprima condizionato (limitato) nel sabikalpa, poiché i sottili legami della coscienza dell’ego devono ancora essere completamente recisi; infine nirbikalpa, non condizionato da alcun tipo di limitazione.

Chi raggiunge il nirbikalpa samadhi ha conseguito lo stadio più elevato possibile. Deve solo liberarsi dal ricordo dell’identificazione egoica con le precedenti incarnazioni. A parte questo, egli è come Cristo, Krishna e Buddha. Dallo stato di unione con Dio non esiste uno stato superiore cui innalzarsi. I seguaci delle diverse religioni affermano spesso che il loro fondatore ha raggiunto uno stato superiore a quello di ogni altro santo o maestro. Non esiste uno stato simile; come disse una volta Yogananda: «Quando diventi uno con Dio, tu sei Dio». In realtà, non c’è nessun “tu” che renda possibile essere qualcos’altro!

(3,15) Tutte le cose sono manifestazioni della Vibrazione Cosmica. Nella meditazione, lo yogi ode dapprima il suono dell'AUM nell'orecchio destro. Via via che approfondisce questa esperienza, arriva a sentirlo in tutto il corpo, mentre esso vibra in ogni sua parte con quel suono. Così, sentendo l'AUM in tutto il corpo, egli non si identifica più con la coscienza dell'ego centrata nel midollo allungato, ma si espande gradualmente con il suono dell'AUM fino a identificarsi con quella vibrazione in tutta la creazione. Questo stadio è conosciuto come AUM samadhi.

(3,21) Sono i più grandi tra gli uomini coloro che aiutano a portare le masse a Dio. Solo in questo modo la grandezza di un maestro può essere acclamata. Egli emerge (tra gli altri maestri) solo per il bene che compie sulla Terra. Per il resto, ogni jivan mukta, avendo raggiunto il nirbikalpa samadhi, è grande tanto quanto il più grande siddha, o essere che ha raggiunto la perfezione. Può avere ancora del karma passato da eliminare, ma è comunque uno con Dio, e non vi sono livelli diversi in quell'unità.

(6,20) Lo stato di completa tranquillità interiore, (che viene) raggiunto con la meditazione yogica, nel quale il piccolo sé (l'ego) percepisce se stesso come il Sé, godendo di se stesso come Sé; ...

(6,21) quello stato in cui la beatitudine, che trascende i sensi ed è accettata come tale dall'intelligenza intuitiva, non può mai essere cancellata; ...

(6,22) quello stato che, una volta raggiunto, è considerato il tesoro più prezioso di ogni altro tesoro: (solo) in quello stato lo yogi diviene immune al dolore perfino (di fronte) alla peggiore tragedia.

Abbiamo già citato queste parole di Paramhansa Yogananda: «Devi essere capace di rimanere immobile in mezzo al frastuono di mondi che si infrangono!». In queste stanze, Krishna spiega lo stato di coscienza in cui quella posizione così stabile diventa finalmente possibile.

(6,23) Quello stato è conosciuto come yoga, la condizione nella quale si diventa immuni da ogni dolore. La pratica dello yoga, quindi, dovrebbe essere abbracciata risolutamente, con un cuore intrepido.

Le stanze che vanno dalla ventesima alla ventiduesima descrivono il progresso dal samadhi condizionato (sabikalpa o sampragyata) a quello incondizionato (nirbikalpa o asampragyata): lo stato dell'unione finale con Dio, descritto nella ventitreesima stanza come «la condizione nella quale si diventa immuni da ogni dolore». Nel primo stato, il sabikalpa samadhi, la coscienza dell'ego, benché assopita, è ancora presente. Così, l'intelligenza intuitiva (che combina sentimento e discernimento) è ancora attiva; il piccolo sé, colmo di stupore e

meraviglia, riconosce il Sé Supremo. Gradualmente, via via che si stabilisce fermamente in quello stato, esso recide gli ultimi lacci che lo legano alla piccolezza.

Questa, allora, è “l’estinzione permanente”, lo stato in cui la coscienza egoica dello yogi è uccisa e bruciata fino a essere ridotta in cenere, per rimanere da quel momento in poi solo una memoria nell’onniscienza. Quella memoria può essere riportata in vita, come avviene talvolta quando un’anima liberata viene inviata nuovamente (dalla volontà del Creatore) nell’esistenza manifesta come avatar, per la salvezza di molte anime che ancora vagano nell’illusione. La coscienza dell’eterna e assoluta libertà interiore non è mai perduta.

§

Tratto da Autobiografia di uno Yogi, di paramhansa Yogananda

Cap. 14

“Povero ragazzo! Le montagne non potevano darti quello che cercavi”. Il Maestro parlava carezzevolmente, desideroso di confortarmi. Il suo sguardo calmo era impenetrabile. “Il desiderio del tuo cuore sarà esaudito”. Raramente Sri Yukteswar si permetteva di parlare per enigmi. Ero confuso. Mi toccò lievemente il petto, sopra il cuore.

Il mio corpo divenne immobile e come radicato al suolo. Non respiravo più, come se un immenso magnete avesse ritirato l’aria dai miei polmoni. Anima e mente perdettero all’istante i loro vincoli fisici e uscirono come un’ondata di fluida e penetrantissima luce da ogni mio poro. La carne era come morta, eppure nella mia intensa consapevolezza sentivo che mai, prima d’allora, ero stato pienamente vivo. Il mio senso d’identità non era più limitato da un corpo, ma abbracciava tutti gli atomi circostanti. La gente in strade lontane sembrava si muovesse dolcemente nella mia remota periferia. Le radici delle piante e degli alberi mi apparivano attraverso un’opaca trasparenza del suolo; distinguevo il fluire della loro linfa.

Tutto quello che mi era vicino era nudo davanti a me. La mia abituale visione frontale s’era mutata in una vasta vista sferica che percepiva tutto simultaneamente. Attraverso la parte posteriore della mia testa, vedevo le persone camminare lontano sulla via Rai Ghat e mi accorsi anche di una mucca bianca che si avvicinava lentamente; quando giunse sullo spiazzo dinanzi al cancello dell’ashram, la osservai come con i miei occhi fisici. Quando passò dietro il muro di mattoni del cortile, la vidi ancora con perfetta chiarezza.

Tutti gli oggetti nel raggio della mia visuale panoramica tremolavano e vibravano come figure sullo schermo. Il mio corpo, quello del Maestro, il cortile dai pilastri, i mobili e il pavimento, gli alberi e i raggi del sole a volte si agitavano con violenza sino a che tutto si fondeva in un mare luminoso, come cristalli di zucchero messi in un bicchiere d’acqua si sciolgono dopo essere stati agitati. La luce unificatrice si alternava con le materializzazioni delle forme, e le metamorfosi rivelavano la legge di causa e effetto presente nella creazione.

Un'oceanica gioia scoppiò sulle rive calme e infinite dell'anima mia. Realizzai che lo Spirito di Dio è inesauribile Beatitudine. Il mio corpo è fatto di innumerevoli tessuti di luce. Una luce gloriosa che si espandeva sempre più dentro di me cominciò ad avviluppare città, continenti, la terra, i sistemi solari e stellari, le tenui nebulose e i fluttuanti universi. L'intero cosmo dolcemente luminoso, simile a una città che si scorga lontana nella notte, scintillava nell'infinità del mio essere. L'abbagliante luce al di là dei profili sferici acutamente incisi si attenuava un poco agli estremi limiti, dove potevo scorgere una morbida radiazione che non diminuiva mai. Essa era indescrivibilmente sottile; i quadri planetari erano formati da una luce più densa.

La divina diffusione di raggi scaturiva da un'Eterna Sorgente che fiammeggiava in galassie, trasfigurate da aure ineffabili. Incessantemente vedevo i raggi creatori condensarsi in costellazioni e poi risolversi in lembi di trasparente fiamma; con ritmica inversione, miriadi di mondi si tramutavano in diafana luminescenza; poi il fuoco divenne firmamento.

Conobbi il centro dell'empireo quale punto di percezione intuitiva nel mio cuore. Uno splendore irradiante sorgeva dal mio nucleo e si distendeva su ogni parte della struttura universale. La divina amrita, nettare dell'immortalità, pulsava attraverso me con una fluidità d'argento vivo. Udii la Voce creativa di Dio risuonare come OM, la vibrazione del Motore Cosmico.

Cap. 21

Molti studiosi dalle idee confuse, in Occidente, credono erroneamente che un eloquente oratore o scrittore di argomenti metafisici debba essere un Maestro. Ma l'unica prova che si tratti veramente di un Maestro è data dalla capacità di entrare a volontà nello stato di sospensione del respiro (sabikalpa samadhi), e dal raggiungimento dell'immutabile estasi (nirbikalpa samadhi). I rishi han fatto notare che solo per tali realizzazioni un essere umano dimostra di aver "padroneggiato" maya, ovvero la dualistica Illusione Cosmica. Allora soltanto egli può dire, dalle profondità della sua realizzazione: "Ekam sat" (Uno solo esiste).

Cap. 26

Nel primo stadio della divina unione (sabikalpa samadhi), la coscienza del devoto si immerge nello Spirito Cosmico; la sua forza vitale è sottratta al corpo che appare "morto", cioè immobile e rigido. Lo yogi è pienamente conscio del suo stato di animazione sospesa del corpo. Progredendo però verso più alti stadi spirituali (nirbikalpa samadhi) egli comunica con Dio senza la fissità del corpo e mantenendo desta la sua coscienza normale, anche nel mezzo delle attività e delle mansioni terrene.

Cap. 43

Nel sabikalpa samadhi il devoto raggiunge la realizzazione, ossia la coscienza temporanea della propria unità con lo Spirito, ma non può serbare la coscienza cosmica fuorché nell'immobile stato dell'estasi. Con la continua meditazione egli raggiunge lo stato superiore del nirbikalpa samadhi, dove liberamente si muove nel mondo e compie tutti i suoi doveri esteriori senza perdere la percezione di Dio.

§

Poema Samadhi

Svaniti di luce e ombra i veli,
sollevata ogni nebbia di dolore,
dileguata ogni alba di effimera gioia,
scomparso dai sensi l'incerto miraggio.
Amore, odio, salute, malattia, vita, morte,
periron queste false ombre sullo schermo della dualità.
Onde di risa, Scille di sarcasmo, vortici di malinconia
si fondono nel vasto oceano della beatitudine.
La tempesta di maya s'è acquietata
per l'incanto della profonda intuizione.
L'universo, sogno dimenticato, si cela furtivo nel subconscio,
pronto ad invadere l'appena ridestata memoria del Divino.
Io vivo senza la cosmica ombra
ma questa non vive se divisa da me;
come il mare esiste senza le onde,
ma esse non respirano senza il mare.
Sogni, risvegli, stati di profondo turiya, sonno,
presente, passato, futuro per me non sono più,
ma Io sempre presente, Io che fluisco ovunque, Io in ogni luogo.
Pianeti, stelle, nebulose, Terra,
vulcanici cataclismi da Giorno del Giudizio,
la fornace ove si plasma il creato,
ghiacciai di silenti raggi x, torrenti incendiati di elettroni,
i pensieri degli uomini tutti, passati, presenti, futuri,
ogni filo d'erba, me stesso, l'umanità,
ogni particella della polvere universale,
collera, avidità, bene, male, salvezza, lussuria,

tutto inghiottii, tutto tramutai
nel vasto oceano di sangue del mio unico Essere!
Gioia nascosta sotto le ceneri, spesso attizzata dalla meditazione,
accecando i miei occhi di pianto
divampò in immortali fiamme di beatitudine,
consumando le mie lacrime, la mia forma, tutto me stesso.
Tu sei me, io sono Te,
Conoscenza, Conoscitore, Conosciuto in Uno!
Quieto, perenne brivido, eterna pace sempre nuova!
Godibile oltre l'immaginato, beatitudine del samadhi!
Non uno stato inconscio o un anestetico mentale senza voluto ritorno, il samadhi,
ma espansione della mia sfera cosciente
oltre i limiti della forma mortale, fino ai più lontani confini dell'eternità,
dove Io, Cosmico Mare,
contemplo il piccolo ego che fluttua in Me.
Il passero, ogni granello di sabbia, non cadono senza ch'io li veda.
Tutto lo spazio galleggia come un iceberg sul Mio mare mentale.
Immenso Contenitore, Io, d'ogni cosa creata.
Dalla più lunga, più profonda, assetata meditazione insegnata dal Guru
viene questo celestiale samadhi.
S'odono i danzanti mormorii degli atomi,
l'oscura terra, monti, valli, ecco, son liquido fuso!
I mari fluenti si mutano in vapori di nebulose!
L'AUM soffia sui vapori, squarciando meravigliosamente i loro veli,
e rivela oceani, scintillanti elettroni,
finché, all'ultimo tocco del cosmico tamburo,
le luci più dense svaniscono nei raggi eterni
dell'onnipervadente beatitudine.
Dalla gioia venni, per la gioia vivo, nella sacra gioia m'immergo.
Oceano della mente, Io bevo tutte le onde della creazione.
Quattro veli di solido, liquido, vapore e luce
si sollevano del tutto.
Io stesso, in ogni cosa, entro nel Grande Me Stesso.
Svanite per sempre le incerte, vacillanti ombre delle memorie mortali.
Immacolato è il mio cielo mentale, sotto, davanti, in alto.
L'eternità e Io, un solo raggio unito.
Da minuscola bolla di risa,
son divenuto il Mare stesso della Gioia.

Tratto da Sussurri dall'eternità, di Paramhansa Yogananda – edizione 1946

Con l'Unità nel samadhi, il dualismo dell'esperienza umana scompare, tutto viene percepito come trasformato in Spirito. In questo stato si riesce a percepire l'oceano spirituale con le sue onde creative, oppure si riesce a vedere lo stesso oceano spirituale - trascendentalmente calmo -esistere senza le onde della creazione.

Nel primo stato di samadhi lo yogi (colui che unisce la propria anima con lo Spirito attraverso la giusta meditazione) viene talmente assorbito dallo Spirito che si dimentica dell'universo materiale creato. Una simile esperienza ad un livello più basso viene vissuta quando si è talmente assorbiti in un libro o in un pensiero da estraniarsi dal mondo esterno. Questo stato non è inconscio, perchè l'inconscio implica una mancanza di consapevolezza sia interiore che esteriore - lo stato inconscio può essere ottenuto con l' uso di droghe, anestetici e altri mezzi esteriori. La piena consapevolezza spirituale del samadhi può essere ottenuta solo attraverso la regolare, continua e corretta disciplina della meditazione, e non ha niente in comune con l'inconscio.

Il primo stato di samadhi, nel quale lo yogi realizza che tutto viene assorbito dallo Spirito, è chiamato sabikalpa samadhi. Lo stato più alto di samadhi è il nirbikalpa dove lo yogi, avendo sperimentato lo Spirito senza creazione, lo percepisce simultaneamente sia al di sopra della creazione che manifesto nella creazione stessa; la sua consapevolezza diventa consapevolezza cosmica, il cui dominio si estende dal corpo fino ad includere tutto l'universo. Diventa l'Oceano dello Spirito e osserva la bolla del proprio corpo che galleggia in esso; la sua consapevolezza percepisce tutto il movimento e il cambiamento della vita, dal percorso delle stelle alla caduta di un passerotto fino all'orbita del più piccolo elettrone.

Lo yogi che ha ottenuto questi due stati di samadhi sa che i solidi si sciolgono nei liquidi e i liquidi nei gas; i gas sono energia e l'energia deriva dalla coscienza cosmica. Riesce a sollevare i quattro veli dei solidi, liquidi, gas ed energia e trova lo Spirito, faccia a faccia. Scopre che l'universo oggettivo e quello soggettivo si incontrano nello Spirito; il suo sé materiale espanso si mischia con il grande Sé spirituale e trova l'unità. Il Sé spirituale, essendo la causa prima e in grado di esistere senza la manifestazione materiale, è più grande del sé materiale.

La concezione negativa di Dio viene rimossa. Lo yogi, invece di trovare la fine della vita e della gioia, scopre di essere sorgente di vita e beatitudine eterne. La piccola bolla di riso diventa un mare di gioia. Conoscendo Dio non si perde nulla, anzi si trova tutto.

* Samadhi significa: unità di coscienza umana e coscienza cosmica. La coscienza umana è soggetta a relatività e dualismo. In meditazione ci sono: il meditatore, l'atto del meditare e Dio (l'oggetto della meditazione). Il Samadhi è il risultato finale di una meditazione profonda e continua, in cui i tre fattori della meditazione diventano uno. Così come l'onda viene assorbita dall'oceano l'anima umana diventa Spirito.

** La vibrazione AUM

§

Tratto da Il Sentiero – Cap. 26: Ricordi, di Swami Kriyananda

«Sapete dove ho composto il mio poema “Samadhi”?», ci chiese un giorno. «Nella metropolitana di New York! Mentre scrivevo, camminavo avanti e indietro da un capo all’altro del treno. Nessuno mi fermò per chiedermi il biglietto. Penso anzi», aggiunse ammiccando, «che nessuno mi abbia visto!».

§

Tratto da L’essenza dell’autorealizzazione – Cap. 18, di Swami Kriyananda

16.

Paramhansa Yogananda disse ai monaci: «Imparate a memoria la mia poesia Samadhi e recitatela ogni giorno. Vi aiuterà a risvegliare in voi quel ricordo perduto di quello che realmente siete: figli dell’Infinito».

§

Tratto da Conversazioni con Yogananda, di Swami Kriyananda

~ 95 ~

«Signore,» chiesi «che livello bisogna aver raggiunto per essere chiamati maestri?».

«Bisogna aver raggiunto la Coscienza Cristica. Gli stadi di illuminazione» continuò «sono, per prima cosa, l’essere consapevoli della vibrazione dell’OM in ogni parte del corpo. Successivamente, la propria coscienza si identifica con la vibrazione dell’OM al di là del corpo e, gradualmente, in tutto l’universo. Allora si diventa consapevoli della Coscienza Cristica dentro la vibrazione dell’OM, dapprima nel corpo fisico, poi un po’ alla volta nell’intero universo. Quando hai trovato l’unità con quella coscienza priva di vibrazione, ovunque, hai raggiunto la Coscienza Cristica.

«Quello stadio finale si trova oltre la vibrazione stessa, nell’unità con Dio Padre, il Creatore al di là dell’universo. Quando, ancora in quel supremo stato di coscienza, puoi tornare nel corpo senza perdere la sensazione interiore di unione con Dio, quella è la libertà completa. Tutti i veri maestri, anche quelli non ancora del tutto liberati, vivono in quello stato di nirbikalpa samadhi. È questo ciò che aveva Gesù Cristo; è questo ciò che intendeva come “perfezione” quando disse: “Siate voi dunque perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste”. Per essere un maestro simile al Cristo, bisogna aver raggiunto quello stato».

In un'altra occasione, il Maestro diede questa spiegazione molto semplice: «Sei un maestro quando puoi usare i tuoi sensi, ma essi non usano te».

~ 98 ~

Il samadhi non è una “gita domenicale”, un'esperienza spassosa fatta per puro divertimento! Crea una rivoluzione assoluta nella propria coscienza. Il samadhi è completamente diverso da qualunque cosa l'ego possa mai immaginare.

Il dottor Lewis una volta mi disse: «Continuavo a chiedere al Maestro di darmi il samadhi. Un giorno lo misi con le spalle al muro, per così dire, e insistetti che mi desse il samadhi “immediatamente”!

«Il Maestro» proseguì il dottor Lewis «mi guardò profondamente, chiedendomi quasi con furia: “Ma tu saresti pronto a riceverlo, se te lo dessi ‘immediatamente’? Potresti accettare un completo cambiamento di prospettiva in ogni cosa?”.

«La mia volontà vacillò; abbassai lo sguardo. “No, signore” dovetti confessare. “Temo proprio di non essere ancora pronto”».

Questa esperienza del dottor Lewis mi fa ricordare un episodio che mi raccontò Boone: «Una volta chiesi a San Lynn di darmi un assaggio dell'estasi. Lui rispose: “Se te lo dessi adesso, non saresti più capace di sopportare la tua vita così com'è”».

~ 242 ~

«La storia seguente» disse il Maestro «accadde prima che io nascessi, ma mio padre la conosceva personalmente. Un maharaja aveva fatto scavare un lago sulla sua proprietà e sotto il fango, sul fondo, erano stati trovati tre yogi in buone condizioni, seduti nella posizione del loto. Un ingegnere che lavorava al progetto stimò che dovessero trovarsi lì almeno da trecento anni.

«Erano in samadhi. Per risvegliarli alla coscienza esteriore, il maharaja fece mettere dei ferri roventi sotto i loro piedi. Finalmente, fu possibile farli rinvenire.

«“Non avreste dovuto farlo” gli dissero severamente gli yogi. “Eravamo molto vicini alla liberazione. Adesso dovremo rinascere e continuare a cercare di raggiungere quella meta in nuovi corpi”. Non potevano conservare più a lungo quel corpo, dato che erano stati fuori da esso per così tanto tempo.

«Prima di morire, dissero al maharaja: “Avete commesso una grave trasgressione disturbando il nostro profondo stato di comunione interiore. Dovrete pagarne il prezzo”. Infatti, poco dopo che gli yogi ebbero lasciato il corpo, anche il governante e tutta la sua famiglia morirono. Fu la punizione per aver turbato l'armonia della comunione interiore di quegli yogi.

«D'altro canto anche quegli yogi, costretti così brutalmente a uscire dal loro stato interiore, stavano pagando un prezzo per aver cercato la liberazione solo per se stessi. La Divina Madre non voleva che si immergessero nell'infinito senza aver prima aiutato anche gli altri».

Si sentono molte cose strane in India; ne ho constatate parecchie io stesso. Durante i quattro anni in cui vissi lì, un amico di Delhi mi raccontò una storia che era stata resa nota da poco tempo. Riguardava uno scavo che era in corso proprio in quel periodo a Subzi Mundi, dall'altra parte del fiume rispetto al luogo in cui lui abitava. Gli operai avevano trovato il corpo di uno yogi seduto in meditazione. Erano riusciti in qualche modo – spero con metodi più gentili rispetto alla storia precedente – a riportarlo alla coscienza esteriore. Tuttavia, quando lo yogi si mise a parlare con loro, non riuscirono a capirlo. Venne chiamato un pundit (studioso di sanscrito), il quale disse che l'uomo parlava un'antica forma di sanscrito. Lo yogi chiese: “Che yuga è questo?”. Gli dissero che si trattava del Kali Yuga. Non era interessato a rimanere. Disse loro: “Se scavate lì [indicò un punto vicino al luogo dove l'avevano trovato], troverete la murti (immagine sacra) che ero solito venerare”. Poi lasciò il corpo. Scavarono dove aveva indicato e trovarono una sacra murti.

~ 339 ~

«Il semplice pensiero che non sei libero» disse un giorno il Maestro, ripetendo un'affermazione fatta in precedenza «ti impedisce di essere libero. Se solo tu potessi spezzare quel semplice pensiero, entreresti in samadhi.

«Il samadhi non è un qualcosa che bisogna acquisire. Lo possiedi già. Pensa soltanto: sei con Dio dall'eternità. Per alcune incarnazioni vivi nell'illusione, ma poi sei nuovamente libero in Lui, in eterno! Vivi sempre in questo pensiero».

~ 424 ~

Durante il mio primo anno come discepolo, chiesi al reverendo Smith: «Il Maestro è consapevole di tutto allo stesso modo?». Il concetto di essere costantemente nella Coscienza Cosmica anche mentre si agisce in un corpo fisico – lo stato che il Maestro chiamava nirbikalpa samadhi – era (non c'è da stupirsi) molto al di là della mia comprensione. Il reverendo Smith, al quale avevo rivolto la domanda, voleva che gli altri pensassero che la sua spiegazione proveniva dalla sua conoscenza personale. In ogni caso, sulla base di ciò che disse e confrontando le sue parole con quello che sentii in seguito dal Maestro sull'argomento, ritengo che la sua fosse una spiegazione piuttosto esatta degli insegnamenti del Maestro sull'argomento.

«Nella Coscienza Cosmica, sei interiormente cosciente di ogni cosa. La tua mente umana, però, deve essere consapevole delle cose in modo specifico. Quando ti concentri su un fiore fra tanti, pur essendo consapevole di quel fiore in particolare, sei anche consapevole che ce ne sono altri. Vedi gli altri fiori che sono lì, ma in quel momento essi occupano una posizione periferica nella tua consapevolezza.

«Una cosa simile accade nel caso di un maestro. Egli è consapevole di tutto, ovunque, ma al tempo stesso si rivolge in particolare a qualunque cosa che, rientrando nel suo diretto campo visivo, attiri la sua specifica attenzione umana. La sua mente umana funziona in modo umano. Dentro di lui, però, la sua coscienza interiore abbraccia tutta l'esistenza».

§

Tratto da Il Sentiero – Cap. 10: Paramhansa Yoganada, di Swami Kriyananda

Il Samadhi (supercoscienza o coscienza cosmica) è lo stato di infinita consapevolezza al quale attinge lo yogi, non appena è riuscito a infrangere l'ipnosi dell'ego. Qualche volta i santi cristiani hanno descritto questo stato come “matrimonio mistico” dato che in esso l'anima si immerge in Dio e diventa una con Dio.

Tratto da Il Sentiero – Cap. 21: Io sono Spirito, di Swami Kriyananda

Il corpo è immobile in stato di trance. L'assorbimento in Dio a questo livello è chiamato sabikalpa samadhi; è un'estasi limitata, una condizione ancora soggetta a mutamento, dalla quale si ritorna infatti per riassumere nuovamente le limitazioni dell'ego. Una ripetuta immersione nello stato di trance, tuttavia, allenta gradualmente la presa che lego ha sul mentale, fino al sorgere della realizzazione: «Non esiste più alcun “John Smith” cui far ritorno. Io sono Spirito!». Questo è lo stato supremo, il nirbikalpa samadhi, l'assorbimento illimitato nel Divino, una condizione immutabile ed eterna. Se da questo stato si fa ritorno alla coscienza del proprio corpo, ciò non avviene più con il pensiero di una propria esistenza separata dall'oceano dello Spirito. “John Smith” non esiste più. È lo Spirito eterno che anima ora il suo corpo, mangia con lui, insegna per mezzo di lui, svolge tutte le normali funzioni di un essere umano. Questa emanazione di energia da parte di chi ha sperimentato questo stato supremo è conosciuta a volte sotto il nome di sahaja (senza sforzo) samadhi.

La libertà divina si raggiunge solo con il nirbikalpa samadhi. Prima di questo stadio l'ego può ancora – e talvolta, ahimé, riesce – a riportare la mente nel mondo illusorio. Con il nirbikalpa samadhi, il ricevitore diviene quello che è noto come jivan mukta, libero anche se vivente in una forma fisica. Per quanto sia difficilmente immaginabile l'elevatezza di un tale stato, un jivan mukta non è tuttavia completamente emancipato. Ogni ricordo, anche il più sottile, “Io sono John Smith”, è stato distrutto; non accumulerà più alcun karma poiché è stato divelto il sostegno dell'ego. Però vi sono ancora i ricordi delle precedenti incarnazioni. “John Smith” in migliaia, forse milioni di esistenze; “John Smith” il bandito; “John Smith” il musicista deluso; “John Smith” l'amante tradito, il mendicante, il tiranno spavaldo. Tutti questi vecchi sé devono essere annullati, i loro karma spiritualizzati e dissolti nell'Infinito.

§

Tratto da Le chiavi per la Bhagavad Gita, di Swami Kriyananda

Nello stato di samadhi la lingua retrocede in una posizione che blocca l'energia nel cervello. Nell'hatha yoga questa posizione è chiamata kechari mudra: si mette la lingua dietro il palato, dove tocca certi centri nervosi dietro il passaggio nasale. Sembra una cosa strana, ma quando la si pratica non è una posizione scomoda. Comunque la pratica non è la stessa cosa di quando succede automaticamente, cioè quando la mente entra in samadhi. In quel momento, oltre al ritiro dell'energia dal corpo, accade che una certa energia passa dal cervello alla bocca: ha un sapore dolce e sostiene il corpo per un lungo periodo di tempo, così non si ha la necessità di mangiare. Si può rimanere per lungo tempo nello stato di samadhi senza doverne uscire, e la cosa curiosa è che il sapore che si sente – e anche a me sembra così quando lo assaggio – è stato descritto come una combinazione di ghee, burro chiarificato, e miele. Molto simile a questa “terra di latte e miele”, vero? Il ghee è burro, un derivato del latte. Lo stato estatico porta questo sapore in bocca.

§

Tratto da “La scienza del Futuro”, discorso tenuto alla conferenza sull' Unità nello Yoga, 27 maggio 1995.

Yogananda mi disse qualcosa di molto interessante: “Fino a che rimani nel Nirbikalpa Samadhi non sei ancora salvo”, perché sebbene nel samadhi tu sia fuori dall'ego, quando vi ritorni può ancora riuscire ad intrappolarti. Si dice “Oh, è solo il suo ego”. La mia risposta è che si tratta di una cosa ovvia, cos'altro potrebbe essere? Tutto quello che abbiamo qui è l'ego, dobbiamo risalire fino alla consapevolezza dell'anima. La scelta è: il mio ego è in espansione o in contrazione? Sto lavorando per servire gli altri? Sto cercando di comprendere una realtà più vasta? Oppure penso solamente in termini di io, io, io, mio, mio? Se hai un ego espanso puoi chiamarlo consapevolezza spirituale se vuoi, ma rimane comunque consapevolezza dell'ego. Non puoi andare al di là dell'ego fino a che non raggiungi quel livello di completo assorbimento.

Anche nel Sabikalpa Samadhi, quando l'ego è un tutt'uno con l'infinito, devi rompere l'ipnosi della mente che ti richiama nel corpo, fino a che finalmente nel Nirbikalpa Samadhi raggiungi un punto dal quale non potrai più cadere. Ciò che Yogananda disse che mi sorprese è che anche questo punto non è che l'inizio del lavoro, in un certo senso, perché alle tue spalle ci sono molte incarnazioni. Un simbolico John Doe che è stato pirata, missionario, mercante, casalinga, ballerina deve ripercorrere il karma di tutte queste incarnazioni e vedere l'azione di Dio in tutte queste forme. Deve realizzare che non era lui bensì Dio ad agire, deve liberarsi dal pensiero di agire per sé, deve convincere la mente, come disse Yogananda: “tutto ciò che devono fare è convincere la mente di essere libera, quindi saranno liberi”. In ultima analisi dipende da te. Tu devi renderti conto di questo in ogni momento del tuo viaggio spirituale. Vivi nel pensiero: “sono libero”.

Non appena formuli questo pensiero, “sono libero”, nessuno può farti del male. Nessuno può toccarti, non lasciare che nulla ti turbi. Cerca di vivere nel pensiero: “ho la mia realtà interiore e questo è tutto quello che c’è”.

Conosci lo stato di nirvana? Il nirvana non è la dissoluzione che molti credono. Recentemente stavo scrivendo un libro sulla meditazione; la maggior parte di esso è stato steso dopo la meditazione, quando mi sedevo a scrivere e le idee erano chiare. Ne è arrivata una in particolare che era molto affascinante: il pensiero del suicidio. Molti pensano che il nirvana sia l’estinzione totale, anche i buddisti lo pensano. Chi in questo mondo cerca l’estinzione totale? Solo i suicidi. Il loro problema è quello che non va nella loro azione è che provoca pasticci. Quando hai ucciso il tuo corpo fisico hai ancora quello astrale, che è ancora pieno di samskar e di semi karmici, per cui sarai costretto a tornare più volte.

Allora cos’è che rende appetibile il nirvana? Un suicidio fatto con successo. Ok, possiamo parlare di tutti i concetti astratti che non conosciamo e a quel livello tutto può essere accettato, ma se prendiamo in considerazione la cruda realtà, i suicidi non sono le persone che in genere si vuole emulare in questo mondo. Buddha non era un tipo da suicidio. Provava compassione, amore, aveva grandezza, calma e tutte le qualità che non vengono da un’estinzione totale della consapevolezza, ma solamente da un’estinzione totale del desiderio. L’estinzione totale del “io ho fatto questo, io ho fatto quello”. Si liberò di questo e così raggiunse la consapevolezza assoluta.