

**SANAATAN**

**DHARMA**



**ANANDA RAJA YOGA**  
**SCHOOL OF EUROPE**

**R**

**A**

**J**

**A**

**Y**

**O**

**G**

**A**

**3**

**Manuale di studio**

**ARYTT Raja Yoga 3: Sanaatan Dharma - evoluzione  
personale e planetaria**



La verità è una: *Sanaatan Dharma* come è conosciuta in India  
“La religione eterna”.  
Le grandi religioni del mondo sono tutti rami di un unico albero.

# INDICE

<b>Capitolo Uno: Sanaatan Dharma.....</b>	<b>4</b>
<b>Capitolo Due: L'anima e l'ego.....</b>	<b>6</b>
Articoli e storie sull'Anima e sull'Ego.....	25
<b>Capitolo Tre: La Creazione.....</b>	<b>27</b>
Introduzione.....	27
I tre mondi.....	34
Il mondo astrale.....	35
<b>Capitolo Quattro: L'Evoluzione della coscienza.....</b>	<b>65</b>
Accelerare l'evoluzione.....	75
<b>Capitolo Cinque: Le caste.....</b>	<b>80</b>
Sudra.....	86
Vaisihya.....	88
Kshatriya.....	90
Brahmino.....	92
Analisi e commento sulle caste.....	94
I Quattro Ashram.....	100
<b>Capitolo Sei: Gli Yuga.....</b>	<b>101</b>
Kali Yuga.....	112
Dwapara Yuga.....	113
<b>Capitolo Sette: La legge del karma.....</b>	<b>118</b>
<b>Capitolo Otto: Reincarnazione.....</b>	<b>141</b>
<b>Capitolo Nove: I tre Guna.....</b>	<b>167</b>
<b>Capitolo Dieci: Alcuni capitoli del libro: “La via del risveglio nell' Induismo”, Swami Kriyananda.....</b>	<b>198</b>
Capitolo ottavo: La rivelazione induista – Prima parte. Il Sanaatan Dharma, la religione eterna.....	198
Capitolo nove: La rivelazione induista – Seconda parte. La dualità nel rapporto tra i sessi.....	207
<b>Capitolo Undici: Addendum.....</b>	<b>218</b>
Addendum I: Definizione tre stati di coscienza.....	218
Addendum II: Spettro di Sviluppo Progressivo.....	220
Addendum III: Diagramma Yugas.....	222
Addendum IV: I cicli dei Yugas.....	223
Addendum V: Le caratteristiche dei Yugas.....	224

## Capitolo Uno: SANAATAN DHARMA

### --Fuori dal labirinto (Crisi nel pensiero moderno, Capitolo 6

L'India non ha dato neppure un nome alla propria religione tradizionale. Molte centinaia di anni fa, gli invasori stranieri diedero alla religione che trovarono in questo paese il nome di "Induismo". Gli stessi indiani, tuttavia, hanno sempre indicato la loro religione come "La religione (legge) eterna" - un termine che, se compreso propriamente, vuole abbracciare tutte le religioni del mondo. Sanaatan Dharma non è mai stata considerata di proprietà esclusiva della religione e della cultura Indiana.

§

### --Le Chiavi della Bhagavad Gita, Capitolo 3

La religione dell'India non è l'Induismo, come le persone pensano. *Induismo* è un nome straniero; il nome tradizionale è *Sanaatan Dharma*, che significa "La religione eterna". Questo non esprime un sentimento nazionalista o settario; ogni cosa che sia *eterna* va al di là di una nazione e del nostro stesso pianeta. *Sanaatan Dharma* indica quella verità eterna - espressa in vari modi - da tutte le grandi religioni del mondo.

§

### --La via del risveglio nell'Induismo, Capitolo 7

Ho messo la parola *Induismo* tra virgolette perché l'Induismo, inteso come nome della più antica religione dell'India, è un'imposizione straniera. Il nome indigeno di questa religione è sempre stato *Sanaatan Dharma*: "religione eterna". Tuttavia, poiché esiste una setta che rivendica il nome di *Sanaatan Dharma* per la sua limitata interpretazione di quell'antica religione, ho ritenuto fosse meglio in questo contesto non associare troppo l'Induismo a quel nome, sebbene il *Sanaatan Dharma* non abbia affatto implicazioni così limitate. Quello di cui esso si occupa è la Verità assoluta, non i vari credo religiosi. La Verità assoluta è universale e sempre impersonale; nessuno può reclamarne la proprietà.

Il *Sanaatan Dharma*, inteso nel giusto senso, è radicato nelle fondamenta stesse dell'universo. Come insegnamento, non esclude nessuna pratica che abbia lo scopo di nobilitare ed elevare la mente, di risvegliare nel cuore l'amore altruistico, di ispirare il desiderio ardente della verità, di allentare i legami dell'ego e dell'egoismo e di approfondire la consapevolezza di ciò che è, al contrario di ciò che sembra soltanto essere.

In parole ancora più semplici, lo scopo del *Sanaatan Dharma* è duplice; da un lato, *l'elevazione* della coscienza umana; dall'altro, *l'espansione* della nostra identità attraverso l'amore, fino ad abbracciare tutta la vita e tutta la realtà. Qualunque pratica ispiri a procedere in questa *direzione*, anche senza definire l'obiettivo in modo così specifico, appartiene di diritto alla sfera del *Sanaatan Dharma*.

Per questo motivo, anche quando qualcuno sostiene con insistenza che la salvezza può giungere solo accettando Gesù Cristo, il *Sanaatan Dharma* non oppone alcuna obiezione. Se, adottando questa fede, la nostra coscienza si espande, e con essa la nostra empatia, noi soddisfiamo le condizioni essenziali del *Sanaatan Dharma*, il cui criterio è l'esperienza diretta, non le credenze mentali o emotive.

Se invece insistiamo nell'affermare che Gesù Cristo è "l'unica via", ma nella nostra ristretta devozione non riusciamo a elevare la nostra coscienza o ad espandere la nostra compassione, allora la nostra religione, *così come è praticata*, è incompatibile con il *Sanaatan Dharma*, la Religione Eterna. Secondo il *Sanaatan Dharma* non dovremmo neppure, in questo caso, essere considerati veri cristiani, poiché ignoriamo i principi che furono insegnati da Gesù e che hanno veramente fatto del Cristianesimo un sentiero che conduce a Dio e alla salvezza dell'anima. Come ha detto lo stesso Gesù Cristo: «Perché mi chiamate: Signore, Signore, e poi non fate ciò che dico?» (Luca 6,46).

Questo giudizio si applica ugualmente a ogni religione. Le credenze dell'uomo sono provvisorie. Come le ipotesi della scienza, devono essere dimostrate dall'esperienza diretta, che in termini scientifici è nota come "sperimentazione". Se le persone, nel loro sistema di pensiero, proclamano che solo le loro credenze sono vere senza metterle alla prova con l'esperienza, peccano di presunzione.

Il *Sanaatan Dharma* non parla di sistemi di credenze statici, ma di *direzioni* di sviluppo. Un cristiano può esclamare: «Gesù è la via». Un musulmano può replicare: «No! Maometto è il profeta di Dio». Un buddista può pontificare affermando che l'unica via è l'accettazione di Buddha. Ciò che conta, in realtà, è che una persona viva seguendo la visione della verità più ampia e più elevata che è capace di comprendere, e che aspiri a quella verità, espandendo i sentimenti del proprio cuore per abbracciare tutta l'umanità e ogni forma di vita.

§

## **--La via del risveglio nell'Induismo, Capitolo 10**

L'Induismo è l'espressione più profonda del *Sanaatan Dharma*, la religione eterna e universale. Il vero messaggio dell'Induismo, così come di ogni altra religione, è interiore non esteriore. È un messaggio di elevazione dell'anima, di purificazione interiore e di approfondimento della consapevolezza e dell'amore. Dietro tutti i suoi simboli, ciò che l'Induismo insegna è la comunione con Dio e l'elevazione della coscienza individuale in una percezione della verità sempre più ampia e sempre più profonda.

§

## Capitolo Due: L'ANIMA E L'EGO

### --L'arte e scienza del Raja Yoga, Capitolo 13

Tu sei l'*Atman* immortale. Tu sei Spirito. L'universo stesso, pur così vasto, è inferiore alla maestosità della tua anima. Le stelle e i pianeti, così come il tuo stesso corpo, sono manifestazioni di realtà spirituali che puoi scoprire a livelli più profondi del tuo essere interiore. L'universo fisico non è che un simbolo di quelle realtà superiori; il piccolo simboleggia sempre il grande, mai l'inverso. Poiché quelle realtà possono essere realizzate solo nel Sé, non è sbagliato affermare che l'universo è il simbolo esteriore del mondo interiore dell'uomo.

In questo senso, il mio guru disse che il Sole è il simbolo dell'occhio spirituale, e non il contrario.

Anche la Luna è un simbolo: dell'ego umano. Così come la Luna si limita a riflettere la luce del Sole, anche l'ego non ha una realtà propria, non ha una sua luce, se non quella che riflette dall'anima. Le divinità indù sono a volte rappresentate con la Luna sulla fronte, per indicare che la loro coscienza dell'ego (normalmente centrata nel midollo allungato) è stata trasformata in coscienza dell'anima nel centro cristico. Il Signore Shiva è perfino rappresentato con la Luna tra i capelli nella zona di *sahasrara*, per indicare che il suo ego si è completamente immerso nello Spirito Infinito.

§

### --Capitolo 14

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.

§

### --*Bhagavad Gita*, Interpretazione di Paramhansa Yogananda (East-West magazine, 1930)

**(1:8)** La coscienza dell'ego dell'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...

### **--Bhagavad Gita, Interpretazione di Paramhansa Yogananda (East-West magazine, 1930)**

**(1:11)** *Re Desiderio Materiale (Duryodhana) dice al precettore Abitudine Passata (Drona).*

*“Perciò tutti voi, stando nei vostri rispettivi posti nei reparti dell’esercito, proteggete Bhishma”.*

#### **Interpretazione spirituale**

Come descritto nella stanza precedente, Bhishma, o l’Ego, è il principale potere che combatte le forze dell’anima. La meditazione ne rilassa la mente dalla materia, e mostra il regno illimitato dello Spirito e lo porta nella materia e nel corpo fisico. Re Desiderio Materiale considera la coscienza dell'Ego come il potere primario che ingannò l'anima e fece sì che s'impigliasse nelle reti di carne e materia.

L'Ego è più potente del suo precettore Abitudine Passata, nell'esercitare l'influenza illusoria e sconfiggere i soldati dell'anima. Anche Tendenza o Abitudine Passata può essere ucciso da una buona, forte e nuova tendenza, ma è molto difficile uccidere la coscienza dell'Ego, che fa pensare all'anima di essere un corpo che pesa tanti chili, contenente fragili ossa, soggetto a povertà, malattia e morte, e a molte altre limitazioni.

Questo ego, cosciente di essere identificato con un corpo, viene portato nel cuore dell'anima per molte incarnazioni. Ecco perché re Desiderio Materiale è forte e si sforza di proteggere la coscienza del corpo con tutti i mezzi, poiché quella coscienza - insieme all'esercito delle limitazioni - può mantenere l'anima prigioniera della materia.

§

### **--Bhagavad Gita, Interpretazione di Paramhansa Yogananda (Inner Culture, Maggio 1935)**

**(2:5)** *Arjuna disse: «Sarebbe perfino meglio vivere mendicando piuttosto che uccidere i miei venerandi maestri. Uccidendoli, anche in quest'esistenza mondana tutte le mie gioiose esperienze di brame e ricchezze si macchierebbero del sangue delle cattive vibrazioni».*

Durante la manifestazione dell'autocontrollo in meditazione, il devoto percepì il seguente stato psicologico. Questo è il significato delle parole pronunciate da Arjuna: «Mi sentirei molto meglio se dovessi vivere elemosinando piuttosto che uccidere i miei venerandi maestri di ego e istinti prenatali. Se annientassi questi abitanti principali del mio regno mentale, allora tutte le mie ricchezze delle consolazioni dei sensi e il desiderio di essi si macchierebbero del sangue di un crimine psicologico e spirituale contro la mia anima».

## Interpretazione Spirituale

L'anima è una pura riflessione dello Spirito, e perciò è pura. Quando l'anima s'identifica col corpo, essa si converte in ego. Nell'uomo del mondo l'ego è il principio guida di tutti i suoi pensieri, sentimenti e aspirazioni. Identificandosi col corpo, l'ego forma i suoi desideri e ambizioni secondo le abitudini del corpo. Le abitudini del corpo e dell'ego sono i principi guida o i maestri di tutte le discriminazioni, le inclinazioni sensuali e i desideri umani.

L'adepto impara ad uccidere l'ego con la spada della saggezza. Questo può essere fatto distinguendo tra desideri fisici e desideri dell'anima. L'anima pura ama lo Spirito-Saggezza-Beatitudine di cui si fa esperienza nell'unione con l'Uno assoluto, onnipresente e onnisciente. L'ego ama il nome, la famiglia, l'orgoglio, la cupidigia, l'attaccamento al corpo, e tutte le qualità deperibili. Quando l'ego riesce a fare amare alla mente tutti i deperibili piaceri del corpo, allora la mente diventa miope, spiritualmente cieca e di fatto detesta i piaceri superiori e indeperibili dell'anima che riposa nell'onnipresenza.

Non appena il devoto novizio, da poco tempo iniziato nel sentiero principale della spiritualità, cerca d'allontanare la sua mente dall'influenza dominante dell'ego e delle cattive abitudini, un senso di scoraggiamento invade la sua mente. L'iniziato si chiede perfino se non stia uccidendo i suoi stessi maestri, che sono stati a lungo le guide che hanno influenzato la sua vita, la sua mente e i suoi sensi. In questo novizio il pensiero di dover rinunciare ai piaceri dei sensi è ripugnante, al punto che non vuole distruggere l'ego e le abitudini dei sensi, che sono gli stimolatori, i maestri e i consiglieri delle sue tendenze mentali.

In questo caso l'ego ha la vista corta, poiché rifiuta di perdere dei piaceri evanescenti pur sapendo che potrebbe guadagnare i superiori e durevoli piaceri dell'anima. Quando la mente del devoto contatta Krishna, o lo Spirito, o l'immagine perfetta dell'anima, allora riceve intuitivamente l'ordine di distruggere l'ego e le tendenze mentali. Ed è a questo punto, prima che la mente del devoto abbia sperimentato a sufficienza i superiori piaceri supercoscienti per essere sicura di se stessa, che essa comincia a gemere e a lamentarsi: «Sarebbe meglio vivere elemosinando i piaceri dei sensi piuttosto che distruggere i maestri che ho avuto per tutta la vita: l'ego e le abitudini, che hanno guidato e forgiato il mio destino per tutta la vita». In questa fase il devoto pensa che anche un'anima vittoriosa non potrebbe essere felice macchiandosi del sangue dei sensi.

L'uomo abituato ai piaceri derivati dal male non può immaginare la felicità superiore e raffinata dell'anima. Per questo piange il suo fato se deve abbandonare dei piaceri di breve durata per guadagnare i durevoli, ma incerti piaceri dell'anima.

§



## **--Bhagavad Gita, Interpretazione di ParamhansaYogananda, Inner Culture, Maggio 1937**

**(2:20)** *«Questo Sé non è mai nato né perisce. Esistendo una volta, non cessa di nascere di nuovo. Esso è senza nascita, eterno, immutabile, sempre se stesso. E non viene ucciso con l'uccisione del corpo».*

### **Versione poetica**

Questo Sé è l'ombra dello Spirito Eterno, e perciò è sempre stato. E quindi non poteva nascere con la nascita della sua dimora corporea. Essendo la fragranza dell'eternità, il Sé non appassisce, anche se i suoi petali-dimore-di-vita cadono e appassiscono. Soggiornando nel caravanserraglio di un corpo, questo Sé può continuare a viaggiare da un albergo corporeo all'altro.

Questo Sé non nasce con la nascita della sua dimora corporea. Questo Sé è un riflesso di Spirito-Immortalità, sempre Se Stesso e libero dalle fantasie del mutamento. Come un uomo rimane incolume anche quando la sua dimora di paglia è spazzata via dal vento, così il forte Sé rimane intatto malgrado sogni le nascite e le morti dei corpi in cui dimora. Come la coscienza di un uomo rimarrebbe immutata anche se sognasse di nascere e morire mille volte in un sogno, così l'anima, durante questo sogno cosmico, rimane immutata anche se può sognare migliaia di nascite e morti riguardanti i corpi in cui dimora.

Questo Principe Anima, sprizzato dal grembo dello Spirito immortale, non è mai nato, né s'addormenta per sempre. Se entra una volta nei portali della natività, non cessa di farlo di nuovo. Questo Spirito-Anima non ha mai vissuto la nascita anche quando nasce. Esiste eternamente, non toccato dalle mani del mutamento che danno la morte. Esso è sempre lo stesso, come è sempre stato. Quest'anima immortale, abitando nel deperibile corpo, non assapora la morte neanche quando il corpo va in braccio alla morte.

### **Interpretazione spirituale**

Il regista manda i suoi attori sul palcoscenico vestiti in maniera diversa per interpretare personaggi differenti in momenti diversi; allo stesso modo l'Immortale Regista Cosmico manda i Suoi figli, fatti a Sua immagine, a interpretare molte volte le parti di molte incarnazioni sul palcoscenico della vita.

Sebbene gli attori, vestiti in maniera diversa, appaiano differentemente sul palcoscenico in momenti diversi, tuttavia dentro di loro rimangono gli stessi. Allo stesso modo, sebbene le anime-attori appaiano vestite con corpi diversi in momenti differenti sul palcoscenico della vita, pure rimangono le stesse.

Questa stanza sottolinea il fatto che l'anima rimane incolume anche quando muore il corpo in cui dimora.

SÌ dice che il corpo, come parte della materia, attraversi questi sei cambiamenti: nascita, esistenza, sviluppo, trasformazione, deperimento e completa distruzione. Ogni individuo che vive in un corpo deperibile dimentica l'anima indeperibile che c'è dentro. La coscienza di un individuo, identificandosi col corpo, è consapevole soltanto di questi sei stati. Con la meditazione l'uomo saggio impara a separare l'anima immortale, che vi abita, dalla deperibile dimora corporea. Molte persone pensano che solo lo Spirito Assoluto (Gioia sempre-esistente, sempre-cosciente e sempre-nuova) sia immortale, ma non sanno che anche il Suo riflesso, l'anima, pur essendo racchiusa in un corpo mortale, è ugualmente immortale.

Per distruggere quest'illusione, l'autore della *Bbagavad Gita* sottolinea particolarmente in questa stanza l'immortalità dell'anima. Poiché Dio è immortale, l'anima di ogni uomo, fatta ad immagine di Dio, dev'essere ugualmente immortale.

Le persone di questa terra non sanno cos'è l'anima e da dove arriva nel corpo fisico, e in quali regioni fugge via dopo il breve soggiorno terreno. Milioni di anime sono venute misteriosamente sulla terra e misteriosamente sono scomparse nell'ignoto. Ecco perché la gente in generale non può che pensare che l'anima perisce con la distruzione del corpo.

Molti altri pensano che quando le onde si dissolvono nell'oceano, esse non vengono distrutte, ma si mischiano semplicemente con l'oceano, perdendo la loro individualità. Allo stesso modo, molte anime-onde fuoriescono dall'oceano spirituale e quindi s'addormentano in esso, perdendo la loro individualità. Queste anime, quando diventano una sola cosa con lo Spirito, non sono individualmente immortali, ma sono immortali collettivamente. Quando le onde si dissolvono nell'oceano, non vengono distrutte, ma diventano una sola cosa con l'oceano. Così, secondo alcune persone, dopo la morte tutte le anime vengono mutate nel solo Spirito Immortale. Oppure, in altre parole, al momento della morte la coscienza dell'uomo viene dissolta nell'oceano di Dio. Comunque, io penso che tutte le anime-onde diventano una sola cosa con l'oceano di Dio quando smettono di essere agitate dalle tempeste dei desideri del mondo. Quelle anime-onde che dopo la morte non sono agitate da alcun desiderio diventano Spirito. E diventando Spirito, mantengono la loro coscienza individuale assieme alla loro coscienza d'unità con Dio. L'onda di coscienza viene dissolta nell'oceano dello Spirito, ma ricorda ancora che era stata l'oceano dello Spirito che era diventata l'anima-onda, e che di nuovo da anima-onda s'era mutata in Spirito.

Facendo un esempio, Dio era diventato Giovanni, l'uomo illuso. Quindi Giovanni, riunitosi nuovamente con Dio attraverso la meditazione, scopre che era stato Dio che in primo luogo era diventato Giovanni, e sviluppando la saggezza egli era diventato di nuovo Dio. In questo caso, nell'illusorio stato mortale, Giovanni si vide come l'anima-onda separata dall'oceano dello Spirito. Quindi, espandendo la sua coscienza e percependo lo Spirito dentro

di sé, egli vide che lo Spirito-Oceano era diventato l'anima-onda, Giovanni. E quindi l'anima-onda, Giovanni, diventò di nuovo Spirito. In questo caso l'anima liberata di Giovanni, anche se è diventata una sola cosa con lo Spirito, manterrà la sua individualità nel senso che ricorderà e saprà sempre che una volta è stata Giovanni, l'anima-onda che fluttuava sull'oceano dello Spirito senza saperlo. In altre parole, quando Giovanni il mortale diventò Giovanni il saggio, egli non perse la sua identità come Giovanni, l'anima-onda, ma realizzò di essere sia Giovanni l'anima-onda (l'uomo mortale), sia Giovanni l'oceano dello Spirito (l'uomo immortale). Giovanni il saggio perse la sua coscienza di separazione da Dio così come l'anima-onda risvegliata perde la sua coscienza di separazione dall'oceano dello Spirito. Se nel momento in cui lasciasse il corpo Giovanni dimenticasse la sua identità, egli passerebbe attraverso lo stato chiamato 'coscienza mortale' o morte. Ma quando realizza di essere un'anima-onda proveniente dallo Spirito-Oceano, Giovanni sa pure di essere indistruttibile.

Perciò la *Gita* dice che l'anima-onda, che fa parte dell'oceano dello Spirito, sebbene perda la sua forma esterna di onda, nell'essenza non perde la sua individualità, come dimostrato dall'esempio citato sopra.

La *Bhagavad Gita* sottolinea le seguenti qualità dell'anima: essa non ha nascita, sebbene nasca in un corpo; è eterna, anche se può abitare in un corpo impermanente; è immutabile, anche se può fare esperienza del mutamento; è sempre la stessa, sebbene possa occupare molte dimore corporee nel corso del lungo cammino della reincarnazione che infine la riporta a Dio. L'anima non viene uccisa quando il corpo muore.

La seguente similitudine illustrerà meglio l'immortalità dell'anima. Quando la luna viene riflessa in un vaso pieno d'acqua, sappiamo che se il vaso si rompesse e l'acqua defluisse, l'immagine o il riflesso della luna non si distruggerebbe con la distruzione del vaso d'acqua in cui si rifletteva. Qui sorge la domanda: una volta rotto il vaso, dove andrebbe il riflesso della luna. La risposta è che il riflesso della luna torna indietro e s'identifica con la luna stessa.

Quindi, se un altro vaso d'acqua fosse posto sotto la luna, il precedente riflesso della luna si reincarnerebbe in esso. Allo stesso modo l'anima si riflette nel vaso del corpo riempito con l'acqua della mente, e in esso vediamo l'anima-luna circoscritta dalle limitazioni corporee che riflette la luna onnipresente dello Spirito. Con la distruzione del corpo, l'anima-luna riflessa — che è un riflesso cosciente dell'onnipresente Spirito-luna — per qualche tempo può scomparire nello Spirito; ma per il libero arbitrio che le è proprio come immagine dello Spirito, essa può reincarnarsi in un altro corpo e riflettersi come anima. È perciò evidente che il corpo è mortale e mutevole, mentre l'anima che vi è dentro è immortale.

Quindi ancora, se quindici miliardi di vasi d'acqua fossero posti sotto la luna, essi conterebbero quindici miliardi di riflessi dell'unica luna. Se questi quindici miliardi di vasi venissero rotti, i quindici miliardi di riflessi della luna tornerebbero indietro e si dissolverebbero nell'unica luna. Bisogna notare in particolare che i quindici miliardi di riflessi della luna non potrebbero mai essere distrutti, ma potrebbero solo dissolversi nuovamente

nella luna; perché mettendo una seconda volta quindici miliardi di vasi d'acqua sotto la luna, essi rifletteranno quindici miliardi d'immagini della luna. Similmente, quindici miliardi di corpi sulla terra riflettono quindici miliardi di anime o immagini dell'unica luna dello Spirito. Quando alcuni di questi vasi corporei vengono distrutti, i riflessi contenuti in essi ritornano a Dio. Ma se quei vasi corporei s'incarnassero di nuovo, si rifletterebbero ancora una volta come anime. Bisogna ricordare che nessuna similitudine è perfetta, e che può essere usata solo in un senso limitato. Perciò bisogna stare molto attenti per comprendere l'intricato problema dell'immortalità dell'anima.

La differenza tra anima e Spirito è questa: lo Spirito è definito come Gioia sempre-esistente, sempre cosciente, onnipresente e sempre-nuova; mentre l'anima viene definita come la gioia riflessa sempre-esistente, sempre-cosciente e sempre-nuova presente nel corpo, esistente in relazione ad esso e limitata da esso.

Il solo difetto di questa similitudine è che quando si rompe un vaso d'acqua, contenente un riflesso della luna, l'immagine riflessa della luna ritorna immediatamente alla luna. In questo caso, la luna riflessa, circoscritta dal piccolo vaso, con la distruzione del vaso diventa la luna che si muove nel cielo. Allo stesso modo, quando l'anima imprigionata nel corpo fisico dai desideri si libera pienamente, diventa onnipresente come lo Spirito. Ma la differenza è questa: se ci fossero tre vasi — uno grande (A), che ne contiene in sé uno più piccolo (B), che a sua volta contiene un altro vaso (C) — e se questi tre vasi fossero riempiti d'acqua e posti sotto la luna, allora rompendo il vaso più grande (A) non si potrebbe unire il riflesso della luna nei tre vasi con la luna del cielo. Solo distruggendo tutti e tre i vasi si potrebbe unire l'immagine riflessa della luna con la stessa luna-cielo.

Similmente, l'uomo ha tre corpi: il corpo fisico di sedici elementi, il corpo astrale di diciannove elementi, e il corpo causale di trentacinque elementi. Si dice che il corpo fisico sia fatto grossollanamente di carne e sangue, il corpo astrale è considerato il corpo della forza vitale e della mente, e il corpo causale si dice consistere di saggezza e beatitudine sempre-nuova. In realtà Dio cominciò originariamente con trentacinque idee, che causarono la creazione del corpo fisico. Di queste trentacinque idee, Egli ne materializzò diciannove nel corpo astrale, che contiene i dieci sensi, l'ego, il sentimento, la ragione e la mente, più le cinque forze vitali. Le rimanenti sedici idee furono convertite nel corpo di sedici elementi. In altre parole, prima che Dio creasse il corpo fisico contenente ferro, fosforo, calcio, e così via, e il corpo astrale contenente la mente, i sensi, la forza vitale e così via, Egli dovette prima concepirli come idee. Comunque i tre corpi si distinguono per le loro qualità. Il corpo fisico è contraddistinto da fragilità e solidità o vibrazione solidificata, il corpo astrale è energia e vibrazione mentale, e il corpo causale è pura vibrazione di Coscienza Cosmica. Il corpo fisico si considera dipendente dal cibo, il corpo astrale si considera dipendente dall'energia, dalla volontà e dall'evoluzione del pensiero, e il corpo causale è nutrito dalla saggezza e dalla beatitudine sempre-nuova. L'anima è racchiusa in questi tre corpi. Con la morte viene distrutto il corpo fisico; mentre gli altri due corpi, l'astrale e il causale, vengono ancora tenuti insieme dai desideri e dal *karma* non esaurito. Quando con la meditazione vengono conquistati tutti i desideri dell'anima nati dal suo contatto con i tre corpi — allora, con la dissoluzione dei tre corpi — l'anima diventa Spirito.

Perciò la *Bhagavad Gita* dice che l'anima è beatitudine sempre-nuova ed è eterna, essendo un riflesso della beatitudine sempre-nuova e sempre-esistente dello Spirito; ed è senza nascita né mutamento; e nell'essenza è sempre la stessa, anche se per pochi anni o per molte vite deve abitare nei tre corpi.

### **Applicazione della Gita nella Vita Quotidiana**

Infine, la lezione pratica d'apprendere è che questa conoscenza non dev'essere chiusa a chiave come un'esperienza metafisica, ma dev'essere applicata nella vita quotidiana: durante la malattia e la sofferenza fisica, durante l'esperienza comune della morte, o nella morte estatica con Dio (in *samadhi*), o dovunque la gente parli dell'impermanenza del corpo. Dovete ricordare che la vostra individualità, come entità esistente, non potrà mai esservi tolta. Nella morte di schiavitù la vostra anima cambia residenza, e nella morte di libertà la vostra anima s'espande nello Spirito e rioccupa la dimora di spazio infinito che aveva perduto.

### §

**--*Bhagavad Gita*, Interpretazione di Paramhansa Yogananda (*Inner Culture*, Gennaio 1938)**

**(2:25)** «L'anima è inconcepibile, non manifesta e immutabile. Perciò, conoscendola come tale, non devi affliggerti».

### **Versione poetica**

Prima che i lampi della creazione battessero i loro occhi luminosi, prima che il sogno cosmico fosse manifestato, l'anima non era manifestata ed era sempre desta nello Spirito. Prima che lo Spirito spumeggiasse in onde pensiero, l'anima rimaneva nel Suo seno non concepita dal pensiero e non disturbata dal mutamento. Chiunque conosce l'anima come immagine dello Spirito immortale non deve affliggersi scioccamente, pensando che possa essere distrutta col corpo deperibile.

### **Interpretazione spirituale**

Soltanto le persone sciocche, ignoranti della natura immortale dell'anima e identificate col corpo mortale, credono che l'anima perisce insieme al deperibile corpo. Quando l'autore della *Bhagavad Gita* dice che l'anima non è manifesta, mentre essa è chiaramente manifestata nel corpo di ogni individuo, sorge una grande controversia metafisica. Questo paradosso può essere spiegato soltanto analizzando il sognatore e il suo stato mentre sogna. Se Giovanni sognasse d'essere diventato un mitico gigante che inghiotte elefanti vivi, durante il sogno la sua coscienza subirebbe un cambiamento temporaneo, ma svegliandosi dal sogno scoprirebbe che la sua coscienza è rimasta immutata dall'assurda esperienza del sogno; e mentre la coscienza di Giovanni sognava il suddetto sogno, l'essenza della sua coscienza rimaneva in disparte e non manifestata nel sogno.

### **L'anima rimane immutabile**

Mentre Giovanni stava sognando il sogno suddetto, la sua coscienza non nasceva o veniva manifestata col sogno, né la sua coscienza essenziale veniva mutata durante il sogno, e i pensieri di sogno non potevano essere consapevoli o coscienti della coscienza del sognatore Giovanni. Similmente, l'anima sogna il corpo e attribuisce a se stessa tutti gli stati *del* corpo. Ma di notte l'anima dimentica temporaneamente tutti i suoi sogni riguardanti il corpo e il mondo, e rimane racchiusa nella sua natura di beatitudine. Perciò possiamo dire con certezza che quando durante il giorno l'anima sogna del corpo, nel suo sé rimane immutata, non manifestata col sogno. Il sogno viene e va, ma l'anima rimane la stessa.

Come i fiori in un giardino vanno e vengono, mentre il terreno rimane lo stesso, allo stesso modo i fiori di molte vite possono andare e venire susseguendosi sullo stesso terreno, mentre l'anima rimane la stessa.

Come un uomo nel corso della sua vita indossa molti vestiti, mettendo ogni volta i nuovi al posto dei vecchi, allo stesso modo l'anima può indossare i vestiti di molti corpi in molte incarnazioni successive, lasciando il corpo vecchio per uno nuovo. E come un uomo rimane sempre lo stesso, malgrado cambino i suoi vestiti nel corso della vita, così l'anima rimane la stessa, immutata, malgrado cambi la sua residenza fisica. Quando un uomo cambia un vestito vecchio per uno nuovo, egli non nasce o muta col cambiamento di vestito; allo stesso modo, l'anima non nasce o muta quando entra in un corpo appena nato o quando ne esce al momento della morte. Come attraverso uno schermo una persona può osservare una folla di gente che gli sta di fronte, senza che sia vista lei stessa, così l'anima osserva tutti i suoi pensieri attraverso lo schermo dell'intuizione; ma i pensieri non possono conoscere l'anima finché non si dissolvono nel silenzio dell'intuizione. Per questo motivo l'autore della *Bhagavad Gita* parla dell'anima come inconcepibile.

Come in un cinema il fascio di luce che cade sullo schermo produce molte immagini, così il raggio dell'anima proveniente dallo Spirito produce l'immagine del corpo sullo schermo della coscienza umana e dello spazio. Se una persona che guarda le immagini in movimento sullo schermo distogliesse la sua attenzione da esse, e guardasse in alto, vedrebbe sopra la sua testa un fascio di luce trasparente in cui non c'è alcuna immagine. Perciò si potrebbe dire che il raggio elettrico che produce le immagini sullo schermo è immutabile e non-nato, anche se le immagini che provengono da esso cambiano e originano da esso.

### **L'immagine del corpo**

Similmente, quando un uomo s'identifica col suo corpo, egli non sente altro che le sensazioni di vista, tatto, gusto, udito, odorato, peso e movimento del corpo. Ma se con la meditazione egli ritirasse dentro la sua coscienza, scoprirebbe una luce silenziosa, più fine e sottile dei raggi-x, che proviene dallo Spirito e proietta l'immagine del corpo sullo schermo della coscienza umana e dello spazio. Il devoto che attraverso il suo occhio intuitivo può vedere il raggio dell'anima, non vedrà in esso né il corpo né le sue complessità.

Perciò si può dire che il raggio invisibile dell'anima può produrre sullo schermo della coscienza umana l'immagine mutevole del corpo, senza nascere o mutare con l'immagine corporea. Il corpo non è materia: esso è costituito da parecchie forze emanate dal raggio dell'anima e proiettate sullo schermo della coscienza umana, producendo così la coscienza fisica. Il corpo emanato dall'anima non è consapevole dell'anima, ma l'anima sa che il corpo proviene da lei.

### **Onde elettro magnetiche**

Secondo la scienza moderna il corpo è considerato un insieme di onde elettromagnetiche. Ecco perché possiamo vedere che, pur emanando dall'anima, il corpo non è consapevole, bell'anima, e quindi i pensieri che ha non possono concepire l'anima. L'autore della *Bhagavad Gita* dice che come cambiano le immagini sullo schermo, senza che cambi la luce che le produce, allo stesso modo può cambiare l'immagine fisica, ma non cambia il raggio dell'anima che la produce.

Come cambiano i sogni di una persona, mentre il sognatore sopravvive a tutti i suoi sogni, così l'anima sopravvive ai sogni temporanei di nascite e morti del corpo in molte incarnazioni. L'autore della *Bhagavad Gita* dice che tutti gli uomini devono sapere che come una persona cambia i suoi vestiti, allo stesso modo è natura dell'anima cambiare corpi. Sapendo che l'anima è eterna nessuno dovrebbe concentrarsi sui cambiamenti fisici e soffrire a causa loro, anche se cambiano i numerosi corpi. Dio mandò sulla terra perché fosse deliziato dai sogni fisici, e non certo perché colpisse la sua coscienza d'immortalità identificandosi col corpo, perciò è sciocco che uno s'addolori per i cambiamenti fisici che testimonia l'anima immutabile.

### **Il lago dell'intuizione**

Lo studente avanzato deve meditare profondamente fino a quando i suoi pensieri non si dissolvono nell'intuizione. Nel lago dell'intuizione senza le onde del pensiero, lo yogi può vedere il calmo riflesso della luna dell'anima. Quando lo yogi diventerà uno con l'anima, dimenticando i suoi sogni del corpo, allora saprà che l'anima esiste dietro lo schermo dei pensieri, e perciò non viene percepita da questi. Quando lo yogi realizza l'anima fatta ad immagine dell'eterna gioia sempre-nuova, sempre-esistente e sempre cosciente dello Spirito, allora realizza che essa è immutabile, non manifesta e sempre calma, come lo Spirito. Perciò lo yoghi dovrebbe meditare e interiorizzare la propria coscienza finché non realizza la suddetta natura dell'anima.

§

**(2:30)** «O Bharata, Quello, lo Spirito che dimora nei corpi di tutti gli esseri, è sempre indistruttibile. Perciò non devi piangere per nessuna creatura».

### **Versione poetica**

"Come il sognatore rimane sempre lo stesso anche se ogni notte fa sogni differenti, similmente rimane immutata l'anima invisibile, pur sognando molti corpi nel corso di molte incarnazioni. Sapendo che i corpi di tutte le creature scaturiscono dal sogno cosmico di Dio, non devi piangere quando vedi qualche corpo-manifestato-dal-sogno-cosmico ritirato nell'Infinito."...

...Alcune onde stanno sulla superficie dell'oceano mentre altre si ritirano nel suo seno; ma sia che stanno sulla superficie dell'oceano o al suo interno, esse fanno parte dell'oceano e sono una sola cosa con lui. Similmente gli esseri umani che fluttuano in seno alla Vita Cosmica, o nascosti in essa dalla morte, sono lo stesso eternamente presenti nell'oceano della Vita Eterna. Lo Spirito di Dio, la cui immagine è riflessa in tutti i corpi umani come anima, è indeperibile. Anche le anime presenti in tutti gli esseri umani come riflessi dell'unico Spirito immortale sono immortali. Le anime-ombra dello Spirito sono immortali così come lo Spirito.

Se il sole venisse riflesso in mille coppe d'acqua, l'unico sole apparirebbe come mille soli. E se tutte le mille coppe venissero rotte, i mille soli riflessi ritornerebbero all'unico sole originario. La stessa cosa succede con gli esseri umani. L'unico Spirito è riflesso come miliardi di anime nei miliardi di corpi umani sulla terra. Quando alcuni o tutti i miliardi di uomini muoiono, le loro anime ritornano a Dio, a meno che non si reincarnino sulla terra a causa dei loro desideri materiali.

§

## **--L'essenza dell'autorealizzazione, Capitolo 4**

### **1.**

« Dio è l'oceano dello Spirito, e gli esseri umani sono come onde che si alzano e si abbassano sulla superficie dell'oceano.

« Da una barca, le onde appaiono infinitamente varie. Alcune sembrano grandi e minacciose; altre piccole e facili da superare. Da un aeroplano, invece, tutto quello che si vede è l'oceano stesso, e non le onde sulla sua superficie.

« Similmente, per uno che è assorbito nel gioco di *maya* - attaccato al successo e timoroso del fallimento; attaccato alla salute e timoroso della malattia; attaccato all'esistenza terrena e pauroso della morte - le onde dell'esperienza umana appaiono reali e infinitamente varie. Per l'uomo non attaccato, tuttavia, tutto è Brahma: tutto è Dio.



« Quanto più grande è una tempesta, tanto più alte sono le onde dell'oceano. Egualmente, quanto più violenta è la tempesta dell'illusione nella mente di una persona, tanto più essa esalta se stessa sugli altri e afferma la sua indipendenza dall'uomo e da Dio.

« Si può sfuggire al proprio Creatore? Siamo tutti una parte di Dio, così come le onde sono una parte dell'oceano. La nostra separazione da Lui è solo un'apparenza.

« Quando la gente afferma la propria individualità e si eleva alla vanità e all'orgoglio, urta aggressivamente contro altri ego-onde eccitati, al pari di essa, dalla tempesta dell'illusione. Come le onde dell'oceano nella tempesta, gli uomini si sollevano e si agitano, ora conquistando, ora venendo conquistati in una incessante frenesia di conflitto e di competizione.

« In una tempesta la superficie dell'oceano non conosce pace. Egualmente finché la tempesta dell'illusione infuria nella mente umana, una persona non conosce pace, ma solo tensione e ansietà.

« La pace viene quando la tempesta si placa, sia esternamente, nella natura, sia intimamente nella coscienza di un uomo. Finché sussiste la tempesta di *maya*, sussiste anche l'onda dell'ego. Quando l'ego del devoto diminuisce, egli si rilassa e accetta ancora una volta la sua connessione con lo Spirito infinito.

« La gente spiritualmente sviluppata non compete più, ma si frammischia felicemente, in gioiosa armonia con gli altri, con la natura e con Dio ».

## 2.

Un certo tale aveva studiato superficialmente la filosofia *vedanta* dell'India, con il suo insegnamento « Tutto è Brahma ». In seguito andò in giro affermando orgogliosamente « Io sono Dio! ». Quando questa vanteria fu riferita a Paramhansa Yogananda, il Maestro rise.

« La gente è così abile nella sua ignoranza. Non è l'insegnamento del *vedanta* quello che fa una tale affermazione cosmica nella coscienza dell'ego. L'oceano può dire a buon diritto: " io sono le onde che danzano sulla mia superficie ". Ma l'onda ha il diritto di dire: " io sono l'oceano? ". Assurdo!

« Anzitutto divieni uno con l'oceano di Dio. Se in questa coscienza dichiarai: " Io sono Lui ", non sarà come la piccola onda di cui stai parlando, ma come l'oceano stesso. Il tuo senso del " Sé ", allora, non sarà limitato dall'ego.

« Meglio ancora è dire: " L'oceano è divenuto questa piccola onda del mio corpo ", affinché la gente non fraintenda il livello da cui stai parlando ».

### 3.

« Dio è l'elettricità e gli esseri umani sono le lampadine. Le lampadine possono essere infinitamente varie nella forma, nel colore e nella lucentezza. Tuttavia il potere per cui risplendono è lo stesso per tutte.

« Gli uomini sono ingannati dalle apparenze. Dicono: " Che bella persona! Che bei capelli! Come è brillante il suo sorriso! ".

« Quando l'elettricità è stata tolta da una stanza, dove sono il colore, la brillantezza e la luce della lampadina?

« Non dimenticate mai la vera Fonte del potere in voi stessi e in tutto ciò che vi vedete attorno ».

### 4.

« Gli esseri umani sono come le singole fiamme di un fornello a gas. Dio è il serbatoio del gas.

« Quanto più larga è l'apertura di una fiamma, tanto più la fiamma è forte. Egualmente, quanto più ci apriamo alla presenza di Dio in noi, tanto maggiori sono la luce e il potere che Egli può manifestare nella nostra vita.

« Così, quanto più piccola è l'apertura della fiamma, tanto più la fiamma è debole. Egualmente, quanto più ci chiudiamo a Dio con l'orgoglio e l'indifferenza ai bisogni degli altri, tanto più debole è la fiamma del potere e dell'ispirazione nella nostra vita.

« Un'apertura intasata può anche non accendersi affatto, sebbene un po' di gas riesca a passare attraverso di essa. In egual modo, molti sono così privi di vitalità interiore che il più che si possa dire di loro è che esistono: propriamente parlando non sono *vivi*. Sono quel tipo di persone a cui Gesù si riferiva quando disse: " Lasciate che i morti seppelliscano i loro morti " ».

### 5.

« Visualizzate, in un giardino, molti pozzi pieni di acqua. Poi immaginate la luna che splende nell'alto. In ogni pozzo il riflesso della luna apparirà distinto. Tuttavia, in realtà, ogni pozzo riflette la stessa luna.

« In questo modo Dio è nelle anime degli uomini. Sebbene riflesso in ogni essere umano, Egli è sempre incontaminato dalla coscienza dell'uomo. Anche se distruggete tutti i pozzi, la luce della luna rimarrà la stessa.

« Saggio è colui che, guardando la luce della vita risplendere nel suo piccolo " pozzo " di coscienza umana, alza lo sguardo verso le sue origini nella " luna ", in Dio. Ma folle è colui che si inorgoglisce del riflesso della luna in lui. Quando il pozzo sarà distrutto, che cosa gli rimarrà? ».

## 8.

« Come onde sull'oceano, gli esseri umani si agitano per un certo tempo, presi dalla tempesta dell'illusione. L'oceano, tuttavia, attira, attira in continuità. Prima o poi, tutti loro saranno tirati giù per immergersi infine nel vasto oceano del Divino Amore da cui provengono ».

## 9.

« Autorealizzazione significa realizzare il nostro vero Sé come il grande oceano dello Spirito, distruggendo l'illusione di essere questo nostro piccolo Sé, questo piccolo nostro corpo umano e questa nostra piccola personalità ».

## §

### Da YOGANANDA

#### **--Articolo "Resurrezione", East-West, maggio/giugno 1929**

Ogni essere umano è l'espressione del grande, vasto Spirito. Non è meraviglioso quando vediamo gli esseri umani correre agilmente senza essere alimentati da alcun motore, cavo o elettricità visibile? La macchina umana si sveglia al mattino, fa colazione, va al lavoro, pranza e mangia di nuovo; torna in ufficio, poi cena e va al cinema, infine va a dormire. Si sveglia di nuovo e fa le stesse cose daccapo, ogni giorno.

Siamo controllati da qualcosa che è energia attiva e vitale emanata da Dio! Così come le navi vengono guidate via radio, anche noi siamo controllati dallo Spirito Infinito che è presente ovunque. La particolarità è questa: come il tramonto riflesso nell'acqua di un bicchiere mosso in continuazione si scompone in un milione di soli, così lo Spirito riflesso in ogni corpo e mente umana viene riprodotto come Spiriti individualizzati o Anime.

Sebbene l'anima rifletta lo Spirito, si è identificata con il corpo e sta lavorando duramente attraverso il processo evolutivo per risorgere dalla gabbia corporea, dalla prigione del corpo e dell'anima. L'Anima desidera tornare allo Spirito. Se tenessi una tazza piena d'acqua sotto una lampada e la muovessi otterrei solo un riflesso distorto della luce: non sarebbe la vera luce ma potrebbe trarre in inganno. Far risorgere l'immagine riflessa significa toglierla dalla tazza della consapevolezza irrequieta per consentirle di riunirsi alla onnipervadente luce originaria.

L'Anima viene riflessa nel corpo dallo Spirito e diventa prigioniera del corpo assumendone tutte le limitazioni, insieme alle limitazioni mentali. Dobbiamo far risorgere l'anima dalla prigione del corpo e della mente per unirla allo Spirito. Ma è più facile a dirsi che a farsi, non è vero?

§

### **--Corso sulla nuova Super Scienza Cosmica, 1934**

Il percorso sociale consiste nel far sbocciare il germoglio dell'Amore Divino dentro l'Anima. Il troppo amore per l' ego confina l'Anima nei limiti della carne, mentre essa è un riflesso onnipresente dello Spirito che tutto pervade. L'Ego è la consapevolezza dell'Anima limitata al corpo: l'Anima in quanto Ego, dimentica la propria onnipresenza eterica e considera se stessa limitata nel corpo.

Ogni Ego umano può immaginare se stesso espandersi nello spazio, ma la sensazione è limitata al corpo. È quando comincia, attraverso la compassione, a percepirsi in altri corpi, che l'Ego riconquista la sua dimenticata onnipresenza. Al contrario dell'uomo mondano con la vista corta, l'Anima Divina non lavora per sé in quanto corpo individuale, ma lavora per sé in quanto corpo collettivo. Devi imparare non solo a sentire fame o desiderare la prosperità, la guarigione o l'ottenimento della saggezza per te stesso, ma a desiderare tutto ciò anche per gli altri: devi sentirti in tutti i corpi, in tutte le menti, in tutte le vite, in tutte le Anime.

§

### **--La seconda venuta di Cristo, East-West, marzo 1934**

L'uomo, essendo un riflesso di Dio, è un riflesso dello Spirito immanifesto; per questo un vero devoto, se vuole scoprire la verità su Dio e su se stesso, deve sapere che Dio e la propria Anima sono riflessi dell'Assoluto immanifesto. Lo Spirito, essendo Assoluto immanifesto, vuole che i suoi veri devoti sappiano che sono Sue emanazioni. Se il devoto non sa che il Padre della Creazione, o Dio, può esistere nello stato Assoluto immanifesto come pura Beatitudine cosciente senza le ombre della Creazione imperfetta, non conosce la verità sulla sostanza noumenica ma viene deluso dai fenomeni o dall'apparenza della Verità nella Creazione.

§

### **--La seconda venuta di Cristo, Inner Culture, luglio 1940**

Quando Gesù disse: "Se voi non credete che io sono Lui morirete nei vostri peccati", voleva dire che coloro i quali si identificano con il proprio corpo e non meditano, non possono sapere che l'anima è il riflesso dello Spirito (io sono Lui). Le anime divine che vivono sulla terra identificandosi con la Coscienza Cosmica non creano desiderio o karma e alla morte diventano uno con lo Spirito. Ma le anime che vivono sulla terra ignare dell'immagine divina in loro creano karma terreno o peccati; quando muoiono portandosi dietro i loro desideri terreni incompiuti devono reincarnarsi per portarli a compimento.

§

## Da KRIYANANDA

### *--Raggi della stessa luce, 23<sup>a</sup> settimana, Bhagavad Gita*

Il midollo è la sede dell'ego. Qui lo sperma e l'ovulo si uniscono per dare inizio alla creazione del corpo fisico. Poiché il centro dell'ego è nel midollo, le persone che hanno un'esagerata coscienza del proprio io focalizzano spontaneamente le loro energie in quel punto, spesso producendovi una certa tensione. Persone orgogliose o vanitose vengono spesso notate per il loro modo di tenere il capo proteso all'indietro, come se stessero guardando il mondo dall'alto in basso; oppure altre muovono ripetutamente il capo con vigorosa autorevolezza, come se fossero inconsciamente stimulate nell'area del midollo.

Il polo positivo è privo dell'ego e tale centro midollare è localizzato nel punto in mezzo alle sopracciglia. Gli yogi che, al momento del trapasso, riescono a mantenere la loro mente focalizzata nell'occhio spirituale, attraverso di esso, si librano verso la liberazione cosciente nell'Infinito. Anche nell'estasi, la coscienza passa attraverso questa porta di accesso alla beata unione con Dio.

Le persone attaccate alle cose terrene, la cui coscienza rimane legata alla terra, al momento della morte ripiombano passivamente in quella luce, come in un sonno, invece di spiccare il volo attraverso l'occhio spirituale. Conservando la propria identità egocentrica, successivamente sperimenteranno il mondo astrale, in proporzione alla loro chiarezza interiore di coscienza. Dopo la morte, gli stati a cui perverranno non sono quelli della libertà supercosciente in Dio. Si ritiene che queste anime raggiungeranno e ciò senza alcuna loro volontà cosciente, quei livelli del piano astrale che si saranno guadagnati con le loro azioni terrene.

Le anime, legate alla terra, devono alla fine ritornare sul piano fisico per continuare la loro evoluzione spirituale in nuovi corpi. Così gradualmente perfezioneranno la loro consapevolezza dell'ego, in un processo di capovolgimento della loro polarità di autoidentificazione dalla coscienza dell'io alla coscienza dell'anima: dal midollo, parlando in termini di anatomia spirituale, all'occhio spirituale.

§

### **--Raggi dell'unica Luce, settimana 35<sup>a</sup>, Bibbia, 'Chi sono i veri cristiani'**

L'ego è una stazione di passaggio nel viaggio dell'anima verso l'illuminazione. Al principio l'anima è intrappolata nelle forme corporee inferiori. Si evolve poi lentamente fino al livello umano, livello in cui appare l'autoconsapevolezza. È solo nella forma umana che l'autoconsapevolezza può trascendere completamente la forma materiale (compresa l'identificazione inferiore con la coscienza dell'ego) e riscoprire il vero Sé divino interiore. L'autoconsapevolezza manifestata come ego è un incentivo al consapevole sviluppo di sé. Negli stadi successivi di questo processo evolutivo, però, l'ego diventa un ostacolo. Inevitabilmente, i giovani aspiranti spirituali non emergono facilmente dal vortice della coscienza dell'ego; il desiderio deve essere offerto con fermezza e sempre più pienamente, con tutto il cuore, sull'altare dell'Infinito. È un processo graduale e pochi, persino tra coloro che cercano di aiutare gli altri, sono liberi dall'ego.

§

### **--Come essere un canale, Capitolo 6**

Il sé più basso (scritto con la *s* minuscola) è l'ego. Questa parte di noi è come una finestra istoriata, che trasforma con i suoi colori la Luce infinita che risplende attraverso l'uomo. La densa coscienza dell'ego agisce come la sporcizia o l'intensa colorazione sulla finestra: quanto più l'ego è compatto, tanto più il colore del vetro e la luce che lo attraversa diverranno oscuri. Quanto più l'ego è puro, tanto più è puro il suo colore e tanto più chiara sarà la luce che brilla attraverso di esso. Se vogliamo progredire spiritualmente, dobbiamo lasciar fluire sempre più luce attraverso le finestre del nostro ego. È questo ciò che conosciamo con il termine *canalizzazione*.

§

### **--Le Chiavi per la Bhagavad Gita**

L'ego, sebbene sia il nostro più grande ostacolo, è anche il nostro più grande amico, perché lo possiamo usare nel modo giusto per aiutare noi stessi. L'ego ci dice cosa provoca dolore e cosa ci rende felici: se non pensassimo personalmente "Non sono felice" oppure "Sono felice", non avremmo l'incentivo per discriminare e fare bene. Non andiamo al ristorante se non abbiamo fame, anche se sappiamo che vi servono del buon cibo; è l'ego a dire "Lo voglio". Gesù disse: "Beati coloro che hanno fame e sete di giustizia".

L'ego che aspira alla verità e ad essere assorbito nell'Infinito è il guru della coscienza umana che ci spinge sempre avanti. L'ego che aspira a progredire è la guida che ci dice quali sono le azioni che ci portano alla verità e quali ostacolano la ricerca; ma nemmeno un buon ego riesce ad entrare nella terra promessa, l'ego va comunque lasciato andare.

## **--La via del risveglio nell'Induismo, Capitolo 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.

§

## **--Io amo meditare, Capitolo 3**

**Domanda:** Allora l'ego è il nostro nemico mortale, come molti scrittori spirituali lo hanno definito?

**Risposta:** Sì, è nostro nemico, ma è anche nostro amico. È l'una o l'altra cosa a seconda se lo scopo della nostra vita sia espandere la comprensione oppure rimanere per sempre aggrappati al nostro attuale stadio di evoluzione spirituale. Se scegliamo l'espansione verso realtà sempre più ampie, l'ego è un amico che ci aiuta ad arrivare al nostro vero Sé, l'anima. Se invece tendiamo a contrarci, rifugiandoci in comportamenti meschini ed egoisti, l'ego ci è nemico e ci allontana da ciò che siamo veramente

L'anima, non l'ego, è il nostro vero sé. Un atteggiamento mondano offusca l'anima, ma non potrà mai distruggerla. L'ego ha una scelta: può abbracciare la via della limitazione e della sofferenza che ne consegue, o può espandersi verso la libertà e la gioia senza fine.

§

### ***--Discorso alla conferenza Unità nello Yoga, maggio 1995***

La vera rinuncia è lasciar andare il senso dell'io e del mio, ma anche qui troviamo confusione nello yoga. La gente dice: "Devi liberarti dell'ego. Questo è l'ego al lavoro e così via". La mia risposta a questo è che ovviamente si tratta dell'ego, cos'altro potrebbe essere? Tu vivi nell'ego, ciò che devi fare è entrare nel giusto flusso, perché si può fluire in un modo o nell'altro. Uno è il flusso espansivo, l'altro è il flusso contrattivo. Desidera servire gli altri, sentire la tua gioia negli altri, percepire che la loro vita e la tua vita sono la stessa cosa – più riesci ad espandere il tuo senso del sé per includere il sé degli altri e più trascendi l'ego ed improvvisamente la coscienza dell'ego diventa coscienza dell'anima. Se pensi solamente che vuoi questo o quello, che sei egoista, che hai bisogno di determinate cose, che devi avere il tuo tornaconto allora hai un ego contrattivo.

Non puoi liberarti dell'ego semplicemente con le affermazioni e non sarebbe nemmeno giusto nei suoi confronti, che dopo tutto è la causa del raffinarsi dell'essere umano, se compreso correttamente. L'ego può portarti alla consapevolezza dell'anima; non denigrarlo, denigra piuttosto l'orgoglio, se vuoi.

§

### ***--Discorso ad Ananda illane, 7 gennaio 1996***

L'ego è sia nostro amico che nostro nemico. E' nostro amico nella misura in cui lo usiamo per dire: "Voglio conoscere questo Sé. Voglio scoprire da dove vengo. Voglio trovare la mia fonte di comprensione e consapevolezza". Diventa nostro nemico quando ci porta a pensare all'io in relazione agli altri, quando cerca di dominarli o competere con loro, quando vuole ottenere il controllo sul nostro piccolo mondo e realizzare i nostri desideri materiali – in questi casi è nostro nemico. Gli animali sono molto più vicini a Dio di noi perché non hanno uno spiccato senso dell'ego. Ne hanno un pochino, ma quando soffrono non si fermano a chiedersi perché stanno soffrendo, si chiedono piuttosto se quella è sofferenza: non prendono la cosa in modo personale, sono capaci di percepire il fluire nella loro esistenza in modo intuitivo perché sono più istintivi.

L'uomo con un livello di intelligenza più alto comprende di avere un impatto. Le cose che gli accadono lo fanno soffrire, gioire, lo gratificano, lo deludono e l'ego si ingigantisce sempre più. Il Maestro lo descriveva come le onde dell'oceano: quelle basse e vicine alla superficie ritornano più facilmente all'oceano, ma quando scoppia un grosso temporale causato dalla delusione, quando il temporale di maya è intenso e le onde si elevano in alto scontrandosi le une con le altre, allora c'è molta sofferenza, c'è molto rumore. Quando ci rendiamo conto che quella non è la strada giusta, che non troveremo mai ciò che stiamo cercando diventando più potenti e spaventosi, allora cominciamo a cercare un altro modo.

Le scritture ci ripetono in continuazione che troviamo la realizzazione solo nell'umiltà, che è nell'abnegazione del sé che troviamo ciò che stiamo cercando, riducendo la nostra importanza e riconoscendo la presenza divina in tutte le cose. Possiamo scegliere tra



due direzioni: da un lato possiamo riconoscerci in tutto ed espandere il nostro ego per includere il benessere degli altri e la felicità altrui nella nostra. Possiamo comprendere che donando amore riceviamo amore, che tutti gli esseri sono parte del nostro sé, che tutta la moltitudine di altri fanno parte della nostra realtà più grande.

Dall'altro lato possiamo eliminare l'ego espandendolo all'infinito o riducendolo alla non esistenza: entrambe le scelte vanno bene, dipendono dalla natura di chi sceglie. Questo è anche ciò che dovresti sentire in meditazione; anche in questo caso ci sono due strade, entrambe positive: una benedice tutti gli esseri umani, invia amore a tutti ed espande la consapevolezza all'infinito, l'altra ti porta a dire "Dio, sei sempre tu", e ad offrirti completamente in Lui.

In ciascuna di queste scelte c'è però un grosso ostacolo: solo un guru ti può aiutare a superare l'ego. Anche nel *sabikalpa samadhi* c'è un piccolo granello di ego che ti porta a dire "sono l'infinito, ma nella realtà rimango comunque John, Jim, Joan" o qualsiasi altro nome ti voglia dare. Ma questo è un'illusione, perché in realtà non hai un nome, il tuo nome è AUM. La consapevolezza di questo piccolo sé permane – nell'Infinito, ma c'è; non esistente, ma c'è. E non puoi liberarti di questo pensiero perché è necessario se vuoi liberarti dall'ego. L'unico modo per uscirne, ci dicono le scritture, è permettere alla coscienza divina di entrare in te, e questo accade tramite la benedizione del guru.

§

## **Articoli e storie sull'Anima e sull'Ego**

### ***Cos'è un Anima? di Paramhansa Yogananda--Inner Culture, settembre 1939***

*Domanda:* Cos'è l'Anima? - M.L.D.P.

*Risposta:* L'Anima è Spirito individualizzato, che è immanifesta, eterna, sempre cosciente, sempre nuova Gioia. L'anima, in quanto riflesso dello Spirito, possiede le sue stesse qualità, ma quando si identifica con i tre corpi causale, astrale e fisico e le loro condizioni normali e anormali ne assume la natura. La coscienza soggettiva dell'anima in connessione al corpo e le sue relazioni viene chiamata "ego" o "pseudo-anima".

### **Ispirazioni dell'Anima**

L'anima ispira coraggio, fervore e tutte le nobili manifestazioni del cuore e della natura umana; è il veicolo dell'esistenza individuale, separata in natura dal corpo e separabile durante la sua esistenza.

L'eccessivo attaccamento dell'uomo alla materia tiene l'anima imprigionata nella prigione corporea e le impedisce di trovare la libertà in Dio, nel regno della felicità eterna. L'ego cerca di soddisfare la costante, insaziabile e atavica ricerca di Dio tramite canali materiali, ma ben lungi dal riuscire nell'intento non fa che aumentare la miseria umana. La fame dell'anima non può essere placata con l'indulgere nei sensi.

A causa della lunga concentrazione sul corpo e le sue necessità, l'anima ha dimenticato la sua natura onnipresente. L'anima umana, fatta a immagine di Dio, contiene il seme dell'onnipresenza; questa consapevolezza è nascosta nell'anima come un albero è nascosto nelle potenzialità del seme. Come il seme piantato nel terreno adatto dà vita ad un albero, così la giusta meditazione manifesta nell'anima la coscienza onnipresente.

### **Raggi incontaminati di Spirito**

L'anima rimane sempre incontaminata, come oro sepolto da lungo tempo: occorre solamente lavare via la sporcizia, e i raggi spirituali risplenderanno attraverso la gioia.

Quando l'uomo riesce a dominare l'ego, cioè quando acquisisce il controllo del sé, la vita viene glorificata dalla beatitudine mentre è ancora nella carne. Allora, invece di essere schiavo di desideri e appetiti materiali, la sua attenzione viene trasferita nel cuore dell'onnipresenza, rimanendovi per sempre con la gioia nascosta in ogni cosa.

Nell'esperienza ultima non perdiamo la nostra anima o la nostra individualità, ma la espandiamo e scopriamo che Dio è divenuto la nostra anima. La piccola onda dell'anima diventa il vasto Oceano dello Spirito.

## Capitolo Tre: LA CREAZIONE

### Introduzione

#### **--L'arte e scienza del Raja Yoga, Capitolo 14**

Prima che la creazione venisse manifestata, esisteva solamente lo Spirito, «Uno senza secondo». Nel manifestare Se Stesso, anch'Egli assunse, in un senso, un ruolo in relazione alla Sua creazione. Sebbene non influenzato dalla Sua creazione ed essenzialmente immutabile, se considerato dal punto di vista della creazione lo Spirito appare come il Creatore: Dio Padre, *Sat*, la pura essenza della realtà. Lo Spirito è anche la creazione stessa: una porzione della Sua coscienza Si è manifestata come l'infinita varietà di forme della creazione. Lo Spirito, inoltre, risiede immobile perfino nel cuore dell'irrequieto atomo. Come potere creativo che manifesta l'universo, Dio è chiamato *AUM*, la vibrazione cosmica. Come Presenza immobile nel cuore di ogni fenomeno, il riflesso (per così dire) dello Spirito al di là della creazione, Dio è chiamato *Tat*, o *Kutastha Chaitanya*, la Coscienza Cristica.

L'*AUM* è il sacro Verbo, o Spirito Santo, delle Scritture cristiane. Lo Spirito, nel mettere in movimento la Sua coscienza per manifestare le "onde" della creazione cosmica, ha creato una vibrazione dotata di potere e intelligenza, per continuare l'atto della creazione in tutti i successivi livelli di manifestazione («Il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio», Giovanni 1,1).

Allo stesso tempo, riflessa, o presente, nel cuore di tutta questa attività cosmica è la coscienza indisturbata di Dio, l'onnipresente e silenzioso giudice e testimone. Questi tre aspetti – lo Spirito come Creatore non coinvolto, come la creazione stessa e lo Spirito presente *nella* creazione – formano la Trinità di Padre, Figlio e Spirito Santo, o *Sat Tat AUM*, come è chiamata nelle più antiche Scritture dell'Induismo.

L'*AUM*, pur essendo un'intelligenza divina, è anche intelligenza *in azione*. Dove c'è movimento di qualunque tipo, perfino di pensiero, c'è anche suono. Il sacro suono dell'*AUM* può essere udito dallo yogi nella meditazione profonda. Mentre le forme della creazione rappresentano il potere dell'*AUM* che fluisce verso l'esterno, e quindi la Natura nel Suo aspetto di Satana, il sacro suono dell'*AUM* udito in meditazione rappresenta la corrente interna della coscienza, la Natura nel Suo aspetto di compassionevole e liberat rice Madre Divina. Il dovere dell'uomo come figlio dell'Infinito è vincere l'infatuazione per l'*AUM* nelle sue espressioni esteriori – l'infinita varietà dell'universo manifesto – ed entrare nel flusso puramente *sattwico* dell'*AUM* come divino suono, amore e beatitudine, che conduce a Dio.

Non esiste nulla nell'universo che non sia vivente; nulla che non manifesti la coscienza divina. Persino le rocce contengono un accenno di vita e di coscienza. L'evoluzione non è una spinta cieca dal basso verso l'alto, un puro e semplice incidente nella lotta per la sopravvivenza. Tanto meno è un fatto fortuito, come sostengono i moderni teorici. È coscienza, intrinseca in ogni cosa, che si protende per riconquistare ciò che le appartiene. Tutte le manifestazioni sono divine; presto o tardi, dovranno realizzare la propria divinità.

## **--Come essere un canale, Swami Kriyananda**

Paramhansa Yogananda ha spiegato che il mondo astrale esiste oltre i più grossolani atomi di questo universo fisico, a un livello di manifestazione più sottile.

Ci sono, ha detto, tre livelli principali di manifestazione della creazione. Quando Dio mise in movimento la Sua coscienza nella creazione, la Sua prima manifestazione fu in forma di puro pensiero. Yogananda ha paragonato questo livello di creazione al progetto di un architetto, che rende possibile la costruzione finale di un edificio. Questo stadio della manifestazione divina è conosciuto dai grandi maestri come l'universo causale o deativi.

Quando Dio fu soddisfatto del progetto che aveva proiettato, mise in vibrazione in modo più grossolano i pensieri che lo componevano, ed essi assunsero la parvenza di luce ed energia. Yogananda ha paragonato questo livello di manifestazione all'attività necessaria per la costruzione dell'edificio. A questo stadio di costruzione, la creatività è ancora in uno stato relativamente fluido; possono essere effettuati cambiamenti e introdotte nuove idee, senza influire drasticamente sul progetto.

L'universo di luce ed energia che rappresenta il secondo stadio della manifestazione divina è chiamato dai grandi maestri il mondo astrale o più giustamente, per coloro che sono in grado di visualizzarne l'immensità l'universo astrale.

Il terzo e ultimo stadio principale della manifestazione divina è l'universo fisico in cui viviamo. Per completare l'analogia di Paramhansa Yogananda, la materia è l'edificio ultimato.

Il nostro universo fisico rivela la sua provenienza da livelli più sottili di manifestazione. All'inizio, gli atomi formavano solo nuvole gassose nello spazio. Dapprima molto dispersi, si unirono poi per formare le stelle. In seguito, la materia infuocata di cui le stelle sono composte si condensò qua e là, fino a produrre i pianeti. I pianeti, inizialmente liquefatti, si raffreddarono gradualmente e divennero solidi come la nostra Terra.

Quanto più una sostanza materiale si raffredda, tanto più diviene fisicamente solida. L'acqua gela. Persino i gas si liquefanno. Gli atomi "congelati" che formano i pianeti si combinano per formare oggetti fisici individuali, apparentemente solidi: le rocce, le montagne e i continenti. Una sedia di legno sembra dura quando vi ci sediamo sopra; e l'albero da cui è stata fatta non solo sembra solido, ma anche abbastanza pesante da schiacciarci sotto il suo peso se dovesse cadere.

Così anche i nostri corpi fisici ci sembrano solidi e pesanti. Siamo così assorti nelle ingannevoli realtà del mondo materiale che ci sembrano pesanti persino i nostri pensieri; e anche la nostra energia, invece di sollevarci in alto come dovrebbe, spesso sembra appesantita dalla fatica.

In realtà, gli atomi che compongono l'universo fisico sono privi di sostanza e in costante stato di vibrazione. Come ci dicono gli astronomi, la materia che compone i nostri corpi fisici può aver fatto parte di altri universi e perfino di altri corpi viventi in universi antecedenti a quello in cui ora viviamo.

I fisici ci dicono, inoltre, che gli atomi della materia sono in realtà solamente manifestazioni di energia. Dicono anche che è perfettamente possibile almeno in teoria ritirare gli atomi dalla loro manifestazione come pagnotta e manifestarli nuovamente sotto forma di arancia, o di una moneta d'oro. Vediamo così che, in questa nuova era, la fisica ha già toccato i confini delle realtà più sottili della materia. Il mondo astrale ci appare più reale di quanto potesse sembrare un secolo fa; e le pretese degli antichi alchimisti cominciano ad apparire, dopo tutto, non così campate in aria.

A questo proposito c'è una storia, in India, di un santo dei nostri tempi che poteva manifestare denaro ogni qualvolta desiderava aiutare gli altri. Le autorità governative del luogo divennero sospettose e inviarono due poliziotti a investigare.

«Dov'è la tua macchina da stampa?» domandarono con voce grossa. «Venite con me» rispose il santo con calma. Li guidò a un grande lago lì vicino e indicò in basso, nelle sue profondità. «Vorresti farci credere che tieni una macchina da stampa laggiù, nell'acqua?» urlarono. «Stai cercando di prenderci in giro?». «Guardate, vi farò vedere» disse il santo. Tuffandosi nel lago, emerse alcuni istanti dopo, sorridendo, con le mani piene di banconote. Le autorità, completamente confuse e sicuramente spiazzate, decisero che era meglio lasciar perdere il caso!

Quando Dio creò le nostre anime, ci proiettò in tre stati di manifestazione principali. Prima ci racchiuse in corpi di pensiero: corpi ideativi o causali. Il corpo causale è la nostra realtà interiore più profonda come esseri manifestati. È a questo livello che l'anima entra nell'esistenza manifesta (prima di ciò, è semplicemente una parte della coscienza infinita di Dio).

Intorno a questa raccolta di idee divine, e proiettato esternamente a partire da essa, vi è il corpo astrale. I nostri corpi astrali sono fatti di luce e di energia, proprio come il mondo astrale.

Infine, proiettato all'esterno al corpo astrale così da contenerlo, è il corpo fisico.

Ogni corpo successivo è una proiezione del corpo più sottile che esso manifesta. Di conseguenza, in certi modi gli rassomiglia. Il corpo astrale è un'espressione, a livello di luce ed energia, del corpo ideativi; e il corpo fisico, a un livello più rozzo e materiale, rassomiglia al corpo astrale.

Come la materia diviene più densa quanto più è proiettata lontano dalla sua essenza spirituale, così è per la coscienza umana. Più la nostra coscienza si identifica con la materia, più noi diveniamo pesanti, senza immaginazione e poco creativi.

La materia si indurisce mentre si raffredda. Lo stesso accade ai sentimenti del cuore umano, man mano che la nostra capacità affettiva si raffredda. Ed è così anche per la coscienza umana presa nel suo insieme: via via che il nostro interesse per il mondo attorno a noi “si raffredda” vale a dire, via via che diveniamo mentalmente tesi, invece di espanderci per abbracciare le sfide della vita le nostre abitudini divengono fisse e immutabili, le nostre idee si irrigidiscono in dogmi e noi diventiamo semplicemente, per usare una colorita espressione di Yogananda, «antichità psicologiche».

Lo stesso corpo umano è una copia degli stati di manifestazione divina nella materia. Nelle profondità della spina dorsale sono contenuti i chakra (come vengono chiamati dagli yogi dell'India): centri, o vortici, di energia e coscienza.

Quanto più una persona vive interiormente nei suoi centri più alti, tanto più si identifica con la sua natura più elevata. La sua coscienza si libra verso l'alto e si espande senza sforzo per abbracciare altre persone e realtà diverse dalla sua.

Al contrario, più l'uomo vive nei centri inferiori della spina dorsale, più si vede identificato con la sua natura più bassa. La sua coscienza affonda, la sua mente si intorpidisce ed egli si trova a ritirarsi in se stesso, in un'affermazione sempre più egoica della sua separazione dagli altri e delle sue necessità personali.

I diversi linguaggi dell'umanità dimostrano come ognuno di noi possieda una certa consapevolezza di queste verità. In ogni luogo, le persone parlano di sentirsi su o giù, sollevate o depresse, di essere al settimo cielo o di aver toccato il fondo, di avere “alti e bassi”.

Aiuta veramente, se ci si sente giù, alzare il proprio livello di energia concentrandosi nei centri più alti, specialmente nel centro del cuore, che è situato nella spina dorsale in corrispondenza del cuore, o nel “centro cristico”, nella fronte, tra le due sopracciglia. È anche d'aiuto, se si vuole progredire spiritualmente, mantenere la propria concentrazione mentale sempre nell'uno o nell'altro di questi centri.

Tutti noi siamo una parte integrante del vasto processo creativo di Dio. Proprio come noi dobbiamo evolverci per ritornare a Lui, così deve fare l'intero universo.

Esistono intere galassie che manifestano diversi gradi di sottigliezza nei raggi di energia che proiettano. Nel cuore ardente di ogni galassia si trova il suo centro divino. Da quel punto, raggi di luce e di coscienza fluiscono verso l'esterno, nutrendo la vita spirituale dell'intero sistema stellare.

Alcune galassie quelle meno evolute spiritualmente sono profondamente materialistiche nei raggi di energia e coscienza che proiettano esternamente dal loro centro. La maggioranza degli esseri che abita i pianeti di queste galassie è assorta nell'egocentrismo e nell'egoismo. La loro consapevolezza è ottenebrata e la loro immaginazione è legata al livello della materia grossolana, incapace di librarsi al di sopra di ciò che essi vedono intorno a sé.

Su questi pianeti, la creatività è minima. Le persone sono incapaci di creare alti livelli di civilizzazione, né producono alcuna delicata manifestazione artistica, alcun piacevole oggetto d'artigianato, alcuna elevata espressione musicale o poetica. Vivono invece in uno stato di violenza senza fine, di guerre, inganni e sospetti. La felicità è uno stato mentale virtualmente sconosciuto. Le loro vite sono relativamente brevi, e disagi e malattie di ogni genere sono sempre in agguato.

Altre galassie, spiritualmente più sviluppate, emanano dal proprio centro raggi di coscienza che sono maggiormente in sintonia con la verità secondo la quale la materia è soltanto una manifestazione dell'energia. La maggioranza degli esseri sui pianeti di queste galassie è ancora attaccata alla materia (dopo tutto, si tratta pur sempre di questo universo più grossolano, quello materiale). Gli abitanti sono comunque più energici, più svegli e creativamente più attivi di quelli delle galassie inferiori. Viene spontaneo agli esseri intelligenti di questi pianeti più elevati creare oggetti piacevoli graziosi edifici, sculture e dipinti realizzati con sensibilità e considerare l'energia, e lo stesso pensiero, come strumenti per trasformare e controllare la materia.

Questi abitanti producono civiltà elevate e vivono maggiormente in uno stato di pace, buona salute e generale benessere rispetto agli abitanti dei pianeti più oscuri. L'avidità e l'egoismo, sebbene rimangano potenti leve del comportamento umano, sono meno pressanti nelle loro richieste. Di conseguenza le guerre sono meno frequenti, anche se, quando accadono, la loro violenza è purtroppo maggiore, poiché l'uomo, a questo stadio di evoluzione, ha molto più potere al suo comando.

Le galassie materiali più evolute irradiano una coscienza più elevata. Gli esseri intelligenti che popolano i pianeti di queste galassie non considerano l'energia come un mezzo per manipolare e controllare la materia, come avviene ai livelli di evoluzione inferiori, ma vedono piuttosto la materia come un portale per entrare nei più sottili reami astrali. Questi abitanti vivono spontaneamente in comunione con gli esseri angelici. Le loro vite sono in costante armonia con la natura e con i suoi spiriti puri, che portano vita, ordine e bellezza a questo mondo fisico.

La creatività degli abitanti è rivolta non tanto alla creazione di magnifici oggetti, quanto al raggiungimento di meravigliosi stati di coscienza. Tuttavia, qualunque cosa essi creino materialmente, è spontaneamente piena di bellezza e grazia, ed è benefica per loro stessi e per gli altri. Queste persone non hanno molto bisogno di costruire grandiosi edifici o case robuste. «Preferiscono il riparo degli alberi», come disse il grande maestro Babaji, uno degli insegnanti di Yogananda, poiché la natura stessa diviene mite quando il genere umano proietta pensieri di amore e di armonia.

La felicità e il benessere fisico sono abituali in tali pianeti, sebbene le tensioni dell'esistenza materiale non siano del tutto assenti, né lo siano le emozioni nate da un certo livello, seppure piccolo, di attaccamento materiale. Le divergenze, tuttavia, vengono risolte velocemente, nella maggioranza dei casi con amore. La coscienza dell'ego permane, poiché le sue radici sono nel corpo astrale, ma l'ego degli uomini è più incline a espandersi verso gli altri e a includere la loro felicità nella propria.

L'intero universo risuona di vita! Gli astronomi hanno discusso sapientemente sulla possibile esistenza di una vita simile alla nostra su altri pianeti, e alcuni di loro hanno calcolato che tale probabilità è virtualmente nulla!

Tuttavia, non è affatto così che i maestri hanno visto l'universo di Dio nella loro profonda visione degli infiniti misteri. Ci sono innumerevoli pianeti, così ci dicono, e un numero illimitato di essi brulica di vita. Non ne consegue, comunque, che la vita su tutti quei pianeti sia basata sul carbonio, come sulla Terra.

Le persone non rimangono su un pianeta per sempre, né dimorano sempre nella stessa galassia. Durante il lungo viaggio verso l'evoluzione attraverso la materia, si incarnano su molti pianeti e in diverse galassie.

Il progresso non viene loro imposto: ognuno ha il libero arbitrio di progredire al suo ritmo. Può, per esempio, incarnarsi da un pianeta o una galassia moderatamente evoluta a una che è meno evoluta, se ha scelto coscientemente di vivere sempre più identificato con il suo ego e istupidito dall'attaccamento alla materia. D'altro canto, può balzare verso l'alto, a una sfera di esistenza materiale di gran lunga superiore, se ha scelto di vivere in vera armonia con gli altri e con la natura.

I pianeti contengono raramente abitanti che sono completamente di un tipo o di un altro. Di rado le persone sono fatte così! La materia non offre quella netta differenziazione di vibrazioni che, come vedremo più avanti, esiste nell'universo astrale. Sul piano materiale, santi e peccatori vivono fianco a fianco e proprio questo fatto offre alle persone, ovunque, un grande stimolo a seguire un esempio e ad evitarne un altro. Le persone sane, infatti, irradiano felicità, mentre quelle di bassa coscienza sono uniformemente infelici.

È il livello di coscienza predominante che determina se un pianeta o una galassia siano, per così dire, "pesanti" (cioè di tipo più basso), "ego-attivi" (di evoluzione media) o "leggeri" (del tipo più elevato).

Quando tutti gli abitanti di un pianeta hanno imparato le lezioni spirituali relative alla materia, il pianeta stesso, avendo assolto il suo scopo evolutivo, viene dissolto nuovamente nell'energia astrale della quale era semplicemente una manifestazione.



Un pianeta può essere dissolto o distrutto anche in un'altra circostanza: quando i suoi abitanti diventano uniformemente oscuri nella loro coscienza, ciechi alle realtà spirituali e persi nell'egoismo e nel peccato.

Il nostro pianeta, al pari della nostra galassia, non è né all'inizio né alla fine dello spettro spirituale. Appartiene alla categoria media, l'ego-attiva, quella del parziale risveglio dall'illusione materiale. La maggioranza delle persone sulla Terra è così presa dai propri scopi egoistici da prestare attenzione solo occasionalmente alle realtà spirituali, e da vedere persino quelle realtà superiori nell'ottica del proprio vantaggio personale.

Il nostro sistema solare, inoltre, è situato vicino ai margini più esterni della galassia. I raggi di energia spirituale emanati dal nostro centro galattico raggiungono solo debolmente il sistema solare, rispetto a sistemi molto più interni.

Considerando il luogo in cui viviamo, abbiamo ancora molta strada da fare per manifestare il nostro pieno potenziale come abitanti di una galassia ego-attiva. La maggioranza degli individui sulla nostra Terra, infatti, è ancora fortemente materialista e motivata dall'egoismo. Molti (più di quanti lo sarebbero se il nostro pianeta fosse più evoluto) non sono semplicemente ego-attivi, ma addirittura pesanti, intensamente attaccati alla violenza, a sentimenti ed emozioni cruente e alla materia stessa quale unica realtà in cui credere.

Fortunatamente, questo sistema solare è attualmente in movimento verso il centro della nostra galassia. Yogananda ha spiegato che è questa la ragione per cui siamo entrati in una nuova era: non l'età dell'Acquario, come molti affermano, ma un balzo in avanti assai più grande verso l'evoluzione, un tempo in cui l'umanità in generale sarà spiritualmente più consapevole e comprenderà sempre più profondamente le realtà dell'energia, e come queste realtà possano essere applicate alla materia.

Siamo solo all'inizio di questa era, chiamata Dwapara. Il fatto che siamo entrati in essa solo di recente spiega l'enorme tensione che esiste attualmente tra vecchi e nuovi modi di vedere le cose.

A mano a mano che il nostro sistema solare si avvicina sempre più al suo centro galattico, la nuova era il Dwapara Yuga, per darle il suo nome completo porterà alla coscienza umana una consapevolezza più profonda del divino, come mai si è visto nella Storia. Questa crescente consapevolezza sarà accompagnata da un più profondo senso di armonia con la natura.

Anche grazie agli intensificati raggi di energia spirituale che stanno già influenzando il nostro pianeta, sempre più persone oggi sono interessate a livelli di realtà più sottili, incluso il mondo astrale, e alla canalizzazione di informazioni da quel mondo a questo piano materiale.

È dunque importante che non vengano deviate nella loro evoluzione spirituale da informazioni errate sulle realtà spirituali.

§

## I tre mondi

### --L'arte e scienza del Raja Yoga, Capitolo 14

Perché ci si potrebbe chiedere quando il corpo fisico muore, l'anima non si immerge nuovamente nell'infinito? La ragione è che il corpo, come l'universo fisico, è solo lo stadio più grossolano della manifestazione dello spirito che vi dimora. Dietro il corpo fisico c'è il corpo astrale, un corpo di luce ed energia che lo anima e lo guida. Dietro a questo c'è il corpo causale, o ideativo. Quando il corpo umano muore, il corpo astrale continua a vivere. Anche i suoi desideri sopravvivono, poiché formano vortici di *energia* e non appartengono quindi al corpo fisico, ma a quello astrale. Poiché il desiderio dirige l'energia, finché i desideri sono rivolti ai piaceri terreni spingeranno ripetutamente l'uomo a incarnarsi nel mondo fisico. Dopo la morte, egli trascorre qualche tempo nel piano astrale, ma il suo soggiorno è limitato dalla forza dei desideri fisici. Solo nella misura in cui la materia ha allentato la presa su di lui (vale a dire, ovviamente, nella misura in cui *lui* ha allentato la sua presa su di *essa*), gli sarà possibile trovare la propria dimora nel piano astrale.

Non è solo la durata della sua permanenza nel piano astrale a essere determinata dal livello del suo attaccamento materiale; anche la quantità di consapevolezza di quell'universo dipende dal suo coinvolgimento nella materia. La persona molto materialista è solo debolmente consapevole (sempre ammesso che lo sia) delle sue visite astrali tra le incarnazioni terrene. Le sue percezioni avranno essenzialmente la natura di sogni, più o meno piacevoli! La persona più evoluta, invece, dopo la morte diventa ancora più sensibile all'infinita bellezza del mondo astrale. Le sottigliezze di quel mondo non si celeranno più ai suoi occhi, poiché avrà imparato che l'essenza della vera bellezza è sottile.

L'universo astrale contiene molte sfere vibratorie diverse fra loro. A differenza di questo universo fisico, in cui vari tipi diversi di persone si ritrovano riuniti insieme, nel mondo astrale i diversi pianeti attraggono solo le persone che si trovano sulla stessa loro "lunghezza d'onda" vibratoria. Mentre sulla Terra vi sono disarmonie e discordie, nel mondo astrale tranne che nelle sue regioni inferiori, o inferni regnano la pace e l'armonia. Tuttavia, anche se può sembrare strano, è qui, in questo nostro mondo fisico, che si possono fare i progressi spirituali più grandi. L'armonia dell'esistenza astrale non offre un vero stimolo per un ulteriore progresso. Così come l'ego prova piacere quando sperimenta per la prima volta la relativa libertà ed espansione della consapevolezza di un corpo umano, anche il mondo astrale offre delizie uniche: splendidi panorami, compagnie affini, lavori soddisfacenti, sentimenti squisiti; questo mondo è una brutta copia di quello! L'ego, quindi, viene attratto ancora una volta, fin troppo facilmente, nella ricerca dell'appagamento fuori dal Sé. Per questo si dice che perfino gli dèi ritengano desiderabile la nascita in un corpo umano. Con tutte le sue limitazioni, questo mondo fisico offre il miglior campo di battaglia per il progresso spirituale.

Il vero yogi, in verità, evita il mondo astrale come un'ulteriore trappola. Non è necessario (sebbene di solito accada) che l'anima si evolva lentamente, per stadi, nel mondo astrale prima di raggiungere la più grande libertà del mondo causale, o addirittura la Coscienza Cosmica (il *nirbikalpa samadhi*). Per quanto possa apparire strano, perfino alcuni animali hanno raggiunto gli stati di coscienza più elevati, per lo meno dopo la morte, tramite la Grazia di un grande maestro. Ovunque ci troviamo nella scala evolutiva, possiamo realizzare Dio proprio qui e proprio ora, se ci offriamo senza riserve a quella Verità suprema. L'anima, infatti, non appartiene meno a Dio in un momento piuttosto che in un altro.

Quando nella meditazione si raggiunge uno stato di estasi, questo avviene nel corpo causale. Gli yogi, quindi, cercando di tenere la mente sempre assorta nella beatitudine, vivono sempre più nel livello causale e trascendono le più grossolane attrazioni delle sfere astrali.

## §

### **Il mondo astrale**

#### **--Raggi della stessa luce, settimana 12<sup>a</sup>, Bibbia, 'Siamo figli della luce'**

In questo passo, per "cieli" si intendono i più alti livelli dell'universo astrale - il mondo che sta dietro i grezzi atomi dell'universo materiale. Il mondo astrale è una vasta regione di luce ed energia - simile, in apparenza, se non nella sostanza, al mondo che ci circonda. Infatti, l'intero universo fisico è solamente una proiezione di quel livello più sottile della creazione universale.

Anche il corpo fisico dell'uomo è una proiezione del suo corpo astrale, a cui infatti assomiglia. Quando, morendo, abbandona la sua forma terrena, egli continua a vivere nel suo corpo astrale e nel mondo astrale. Qui, continuerà a sperimentare lo stato predominante di coscienza che aveva creato mentre era sulla terra. La differenza più importante tra il mondo astrale e questo mondo è che nel primo la sua consapevolezza non è più racchiusa nel denso bozzolo della materia. Tutto ciò che sperimenta dopo la morte, sia esso felicità o sofferenza, viene, di conseguenza, intensificato.

Se l'uomo, mentre era sulla terra, ha espresso gentilezza verso gli altri, ed ha amato Dio, la sua gioia nel mondo celeste sarà estrema. Ma, se sulla terra ha vissuto egoisticamente e non ha riconosciuto alcuna altra realtà se non la propria, dopo la morte si troverà abbandonato nel suo ego e terribilmente solo. Non ritrovando nulla di esteriore con cui nutrire i suoi desideri egoistici, non riuscirà a vedere nient'altro se non il buio e potrà perciò sperimentare solo paura e sofferenza.

L'affermazione di Gesù in questo verso chiarisce anche che il corpo fisico dell'uomo non potrebbe sopravvivere nel sottile mondo astrale. È nel suo corpo astrale che egli sale al cielo: quello stesso che "discese dal cielo". Gesù, tuttavia, pur nella sua consapevolezza divina, poté mantenere ininterrotta la sua identità cosciente come Figlio dell'uomo - cioè, come essere umano - e vivere contemporaneamente come un essere angelico nel mondo astrale. Così, poté dire che il suo corpo era presente anche allora in cielo.

§

### **--Autobiografia di uno Yogi, Capitolo 43**

"Vi sono molte sfere astrali piene di tali esseri", ricominciò a dire il Maestro. "I loro abitanti usano veicoli astrali, o masse di luce, per viaggiare da un pianeta all'altro più velocemente dell'elettricità e delle energie radioattive.

"L'universo astrale, fatto di sottili vibrazioni di luce e di colori, è centinaia di volte più grande del cosmo materiale. Tutta la creazione fisica è appesa come un solido, piccolo paniere all'immenso pallone della sfera astrale. Come vi sono molti soli e molte stelle fisiche che viaggiano nello spazio, così vi sono pure innumerevoli sistemi solari e stellari astrali.

"I soli e le lune astrali sono assai più belli di quelli fisici. Le luci astrali assomigliano alle aurore boreali; ma la solare aurora astrale è più splendente della mite aurora lunare. I giorni e le notti astrali sono più lunghi di quelli della terra.

"Il mondo astrale è bello, nitido, puro, ordinato. Non vi sono pianeti morti né terre sterili. Tutte le imperfezioni della terra: erbe cattive, batteri, insetti, serpi, sono assenti. A differenza dei climi variabili e delle stagioni terrestri, i pianeti astrali mantengono costantemente la temperatura di un'eterna primavera, interrotta a volte da bianche nevi luminose e piogge di luci multicolori. Nei pianeti astrali abbondano laghi opalini, mari lucenti e fiumi iridati.

"L'universo astrale comune - non il più etereo cielo astrale di Hiranyaloka - è popolato da milioni di esseri astrali che vi sono giunti dalla terra in periodi più o meno recenti, e anche da miriadi di fate, sirene, pesci, animali, folletti e gnomi, semidei e fantasmi: tutti risiedono in pianeti astrali diversi, secondo le loro qualifiche karmiche. Differenti zone sferiche o regioni vibratorie sono pronte per ricevere gli spiriti buoni e cattivi. I buoni possono spostarsi liberamente, ma gli spiriti cattivi sono confinati in zone limitate. Come gli esseri umani vivono sulla superficie della terra, i vermi nell'interno del suolo, i pesci nell'acqua e gli uccelli nell'aria, così gli esseri astrali di gradi diversi vengono assegnati a regioni vibratorie diverse a loro adatte.

"Fra i tenebrosi angeli caduti, espulsi da vari mondi astrali, avvengono liti e guerre mediante bombe vitatroniche, o raggi vibratorii di *mantram* mentali. Questi esseri sono relegati nelle oscure regioni del cosmo astrale inferiore, dove opera il loro cattivo *karma*.

"Nei vasti reami al di là dell'oscura prigione astrale, tutto è bello e luminoso. Il cosmo astrale è più naturalmente intonato alla volontà e al piano di perfezione divini che non la terra. Ogni oggetto astrale è manifestato primariamente dalla volontà di Dio, e in parte dal richiamo della volontà degli esseri astrali. Essi hanno il potere di modificare la forma o di aumentare la grazia di qualsiasi cosa già creata dal Signore. Egli diede alle sue creature astrali il felice privilegio di mutare o ricombinare a volontà le sostanze astrali. Sulla terra un corpo solido deve esser trasformato in liquido o in altra forma mediante un processo naturale o chimico; ma i corpi solidi astrali si trasformano in liquidi, in gas o energia atomica istantaneamente e unicamente per il voler degli abitanti. Questi effettuano trasformazioni istantanee nei loro corpi o in altri oggetti mediante l'uso della forza vitatronica (o pranica) e per mezzo di vibrazioni *mantriche*.

"Il mondo è funestato da guerre e assassinii in mare, in terra nell'aria", continuò il mio Guru, "ma i reami astrali conoscono solo una felice armonia e giustizia. Gli esseri astrali smaterializzano o materializzano le loro forme a volontà; i fiori, i pesci e gli altri animali possono trasformarsi, per un certo tempo, in uomini astrali. Tutti gli esseri astrali sono liberi di assumere qualsiasi forma e possono facilmente comunicare fra loro. Nessuna legge naturale fissa può limitarli; per esempio, a ogni albero astrale si può richiedere di produrre un mango astrale o un altro frutto o fiore o qualsiasi cosa si desideri. Esistono alcune restrizioni karmiche, ma nel mondo astrale nessuna forma è più o meno desiderabile. Ogni cosa vibra della luce creativa di Dio.

"Nessuno è nato da donna. Gli esseri astrali possono materializzare la loro progenie in forme astrali di conformazione significativa, mediante la sola volontà intonata alla volontà divina. L'essere disincarnato di recente sulla terra giunge in una famiglia astrale dietro invito, attratto da tendenze mentali e spirituali affini.

"Il corpo astrale non è soggetto al freddo, al caldo o ad altre condizioni naturali. L'anatomia annovera un cervello astrale, in cui l'onniscente loto di luce dai mille petali è parzialmente attivo, e sei centri risvegliati nel *sushumna*, l'asse cerebro-spinale astrale. Il cuore assorbe energia cosmica e luce dal cervello astrale e le pompa nei nervi e nelle cellule corporee astrali, o vitatroni.

"Gli esseri astrali sono in grado di effettuare cambiamenti della loro forma mediante la forza vitatronica e sacre vibrazioni mantriche.

"Nella maggior parte dei casi il corpo astrale è una copia esatta dell'ultima forma fisica. Il volto e la figura d'una persona astrale rassomigliano a quelli della sua giovinezza nel precedente soggiorno terreno. Talvolta qualcuno, come me, sceglie di serbare l'aspetto della sua vecchiaia". Il Maestro, che emanava l'essenza stessa della gioventù, ebbe una gaia risatina.

"A differenza del mondo fisico spaziale e tridimensionale conosciuto dall'uomo solo mediante i cinque sensi", continuò Sri Yukteswar, "le sfere astrali sono percepite dal sesto senso che include tutto, cioè l'intuizione. Per pura sensazione intuitiva, tutti gli esseri astrali vedono, odono, odorano, gustano e toccano. Essi posseggono tre occhi, due dei quali sono parzialmente chiusi. Il terzo e principale occhio astrale, piazzato verticalmente sulla fronte, è aperto. Gli uomini astrali hanno tutti gli organi sensori esterni: orecchi, occhi, naso, lingua, pelle; ma usano il senso intuitivo per avvertire le sensazioni con qualsiasi parte del corpo; essi possono vedere con l'orecchio o il naso o la pelle, udire con gli occhi o con la lingua, gustare sapori attraverso le orecchie o la pelle, e così via.

"Il corpo fisico dell'uomo è esposto a infiniti pericoli e può facilmente esser ferito o mutilato; l'etereo corpo astrale può a volte esser lacerato o contuso, ma risana subito mediante la sola volontà.

"Gurudeva, sono tutti belli gli esseri astrali?".

"Nel mondo astrale si sa che la bellezza è una qualità spirituale e non una conformazione esteriore", mi rispose Sri Yukteswar. "Perciò gli esseri astrali danno poca importanza ai tratti del volto; tuttavia essi hanno il privilegio di potersi rivestire a volontà di corpi nuovi, coloriti, materializzati astralmente. Proprio come gli uomini sulla terra mettono vesti nuove per i giorni di gala, così gli esseri astrali in date occasioni assumono forme particolari.

"Le grandi e gioiose feste sui più alti pianeti astrali come l'Hiranyaloka, hanno luogo quando un essere si libera dal mondo astrale mediante il progresso spirituale, ed è perciò pronto per entrare nel cielo del mondo causale. In tali occasioni l'Invisibile Padre Celeste e i Santi immersi nel Suo Essere, si materializzano in meravigliosi corpi astrali e partecipano alla celebrazione. Per compiacere il Suo amato figlio, il Signore assume qualsiasi forma che sia a questi più cara. Se il devoto Lo ha adorato sotto forma della Madre Divina, egli Lo vede in tale veste. Gesù era attratto soprattutto dall'aspetto paterno dell'Uno Infinito. L'individualità di cui il Creatore ha dotato ognuna delle Sue creature avanza pretese concepibili e inconcepibili alla versatilità del Signore". Il mio Guru ed io ridemmo insieme, felici.

"Coloro che furono amici in altre vite, facilmente si riconoscono nel mondo astrale", continuò a dire Sri Yukteswar con la sua bellissima voce flautata. "Rallegrandosi dell'immortalità dell'amicizia, essi realizzano l'indistruttibilità dell'amore, tante volte messa in dubbio al momento delle tristi e ingannevoli separazioni nella vita terrena.

"L'intuizione degli esseri astrali penetra attraverso il velo e osserva le attività umane sulla terra, ma l'uomo non può scorgere il mondo astrale, a meno che il suo sesto senso non sia sviluppato in modo particolare. Migliaia di persone sulla terra hanno intravisto per un attimo un essere astrale o un mondo astrale.

"Gli esseri progrediti dell'Hiranyaloka rimangono generalmente svegli nell'estasi del *nirbikalpa* durante i lunghi giorni e le lunghe notti astrali, aiutando a risolvere gli intricati problemi del governo cosmico e adoperandosi per la redenzione dei figliuoli prodighi, le anime legate alla terra. Quando dormono, gli esseri dell'Hiranyaloka hanno a volte esperienze e visioni astrali simili ai sogni.

"Ma gli abitanti di tutte le parti del cosmo astrale sono ancora soggetti alle sofferenze mentali. Le menti sensibili degli esseri superiori sui pianeti come l'Hiranyaloka, provano un'acutissima pena se vedono compiere errori nella condotta o nella percezione della verità. Questi esseri superiori si sforzano di adeguare ogni loro atto e pensiero alla perfezione della legge spirituale.

"Le comunicazioni fra gli abitanti di tutti i mondi astrali si attuano unicamente mediante la telepatia e la 'televisione astrale'. Le confusioni e i malintesi causati sulla terra dalla parola, enunciata o scritta, sono sconosciuti nei regni astrali.

Come noi possiamo capire che i personaggi sullo schermo sono immagini prodotte dalla luce, che si muovono e agiscono senza respirare, così si possono concepire gli abitanti dei mondi astrali quali persone la cui essenza è luce, e che camminano e lavorano quali esseri intelligentemente guidati e coordinati, senza che la loro animazione dipenda dall'ossigeno. L'uomo ha bisogno, per il suo sostentamento, dei corpi solidi, liquidi, gassosi e dell'energia vitale dell'aria; ma gli esseri astrali si alimentano principalmente di luce cosmica".

"Maestro mio, gli esseri astrali mangiano?"

Mi abbeveravo dei suoi meravigliosi chiarimenti con tutte le mie facoltà: mente, cuore e anima. Le fuggevoli esperienze e le impressioni dei sensi non sono che temporaneamente e relativamente vere, e presto, nel ricordo, perdono ogni sembianza di vita. Ma le percezioni super-coscienti della verità sono perennemente reali e immutabili. Le parole del mio Guru sono impresse così profondamente in me che in qualsiasi momento, entrando nel *samadhi*, posso chiaramente rivivere la divina esperienza.

"Luminosi ortaggi di natura radiante abbondano nei terreni astrali", egli mi rispose. "Gli esseri astrali mangiano verdure e bevono un nettare che sgorga da gloriose fontane di luce e da ruscelli e fiumi astrali. Come, sulla terra, immagini invisibili possono essere captate dell'etere, rese visibili mediante un apparecchio televisivo e poi di nuovo svanire nello spazio, così gli invisibili modelli astrali di ortaggi, frutta e piante creati da Dio e fluttuanti nell'etere, vengono precipitati sui pianeti astrali dalla volontà dei suoi abitanti. Allo stesso modo, dalle casuali fantasie degli esseri astrali nascono immensi giardini di fiori fragranti, per essere poi restituiti alla loro eterea invisibilità.

"Benché gli abitanti dei pianeti celesti come l'Hiranyaloka siano pressoché liberi dalla necessità di prender cibo, ancora più libera e incondizionata è l'esistenza degli esseri quasi perfetti del mondo causale, che non si nutrono che della manna dell'estasi.

"L'essere astrale incontra una moltitudine di figli, padri, mogli, mariti e amici avuti durante le varie incarnazioni sulla terra, quando di tanto in tanto, quegli esseri appaiono in varie parti del cosmo astrale. Egli perciò non sa più chi amare in particolare e impara a donare un divino e uguale amore a tutti, quali figli e manifestazioni individualizzate di Dio. Sebbene l'aspetto esteriore di coloro che abbiamo amati possa essere più o meno mutato secondo lo sviluppo di nuove qualità acquisite nell'ultima vita vissuta da ogni singola anima, l'essere astrale fa uso del suo infallibile intuito per riconoscere tutti coloro che gli furono cari su altri piani d'esistenza, e li accoglie nella loro nuova dimora astrale. Poiché nella creazione ogni atomo è munito di inestinguibile individualità, un amico astrale verrà sempre riconosciuto, qualsiasi veste egli indossi, proprio come accade sulla terra ove è possibile riconoscere l'identità di un attore, se lo si osserva attentamente, a dispetto d'ogni travestimento.

"Un individuo rimane sul pianeta astrale per un periodo determinato dal suo *karma* materiale il quale, dopo un certo tempo prestabilito, inesorabilmente lo attira nuovamente sul piano terrestre. Alcuni individui, dopo la morte fisica, ritornano immediatamente sulla terra, di solito sospinti dal loro forte desiderio. La durata media dell'incarnazione astrale di esseri abbastanza progrediti è dai cinquecento ai mille anni (misurati in termini terrestri). Ma, come le sequoie sopravvivono ad altri alberi per millenni e come alcuni yoghi vivono varie centinaia d'anni, mentre la maggioranza degli individui muore prima dei sessanta, così alcuni esseri astrali eccezionali vivono nella sfera astrale anche fino a duemila anni.

"L'essere astrale non deve combattere penosamente con la morte al momento di separarsi dal suo corpo luminoso; tuttavia alcuni di questi esseri provano un leggero nervosismo al pensiero di perdere la loro forma astrale per assumere quella più sottile nel mondo causale.

"Il mondo astrale è libero da morte non voluta, da malattie e vecchiaia: queste tre minacce sono la maledizione della terra, dove l'uomo ha permesso alla sua coscienza d'identificarsi quasi completamente con un fragile corpo fisico che reclama il costante aiuto d'aria, cibo e sonno per continuare ad esistere.

"La morte fisica avviene con la cessazione del respiro e la disintegrazione delle cellule della carne. La morte astrale consiste invece nella dispersione dei vitatroni, le manifeste unità di energia che costituiscono la vita corporea degli esseri astrali. Al momento della morte fisica l'essere perde coscienza della carne e diviene consapevole del suo corpo sottile nel mondo astrale. Poiché a suo tempo sperimenterà anche la morte astrale, l'essere passa così dalla consapevolezza della nascita e della morte astrale a quella della nascita e morte fisica. Questi cicli ricorrenti di rivestimenti astrali e fisici sono l'ineluttabile destino di tutti gli esseri non illuminati. Le definizioni che le Scritture danno del cielo e dell'inferno, a volte agitano nell'uomo ricordi che sorgono da regioni più profonde del subcosciente, della lunga serie di esperienze avute nel felice mondo astrale e nel deludente mondo terreno".



## ***--La seconda venuta di Cristo, Rivista East West, giugno 1933***

In questo mondo astrale tutto è luce. Ci sono terra astrale, mare astrale, aria astrale, cieli astrali, luce e oscurità astrali e giardini ed esseri astrali, tutti fatti da diverse vibrazioni di luce. Possono essere paragonati a tipi diversi di pesci che devono vivere in sfere dotate di vibrazioni diverse; è difficile per gli esseri astrali che vivono in vibrazioni grossolane andare nelle sfere vibrazionali sottili dove vivono i corpi astrali più alti.

Ci sono giardini astrali e fiori piantati sul terreno dell'etere che superano ogni descrizione umana: qui i fiori risplendono come stelle, sempre mutevoli e in accordo con le fantasie degli esseri astrali, scomparendo quando non sono desiderati per poi tornare con nuovi colori e nuove fragranze.

Gli esseri astrali bevono luci colorate da fontane viventi che sgorgano dal cuore di montagne astrali; qui milioni di miglia di oceani astrali ampi e profondi risplendono di tinte come l'azzurro, l'opale, il verde, l'argento, l'oro, il rosso cupo, il giallo e l'acqua marina. Onde che sembrano diamanti danzano in un perpetuo ritmo di bellezza. Qui gli esseri astrali nuotano e usano i loro sensi sottili così come noi li usiamo nel mondo di sogno, l'unica differenza è che nel mondo astrale c'è una maggior bellezza e perfezione che sulla terra. La terra è così piena di decadimento e distruzione! Nel mondo astrale il disastro provocato da un terremoto astrale verrebbe rimediato dalla sola volontà; ovviamente questo regno astrale decade lentamente ed è più vecchio e vissuto di un milione di volte rispetto a ciò che la terra è stata e sarà.

Nel regno astrale esiste un solo matrimonio spirituale, i bambini vengono creati con il metodo immacolato della condensazione del pensiero positivo o negativo, dalla volontà e dalle tendenze dei genitori nella forma maschile o femminile: il pensiero positivo produce un figlio maschio, quello negativo produce una figlia femmina.

### **Nascita e morte nel mondo astrale**

Nel mondo astrale ci sono la nascita e la morte. Le anime promosse sulla terra nascono nel regno astrale e quando se ne vanno, al termine del loro buon karma, tornano sulla terra o vanno in pianeti simili in altri universi. Certe anime che evolvono nel regno astrale non muoiono lì ma si elevano consapevolmente nell'onnipresenza di Dio, diventando uno con Lui.

Gesù era andato oltre il mondo astrale, per questo poteva dire "Io e il Padre mio siamo Uno". Le anime che consapevolmente evolvono spiritualmente sulla terra e riescono a mantenere la consapevolezza durante la transizione della morte, giungono nella terra astrale e continuano consapevolmente la loro evoluzione fino ad ottenere la libertà finale in Dio. A quel punto il viaggio della reincarnazione sulla terra causato dal karma si ferma. Le anime del mondo astrale non utilizzano i sensi e l'intelligenza mortale, che sono imperfetti e limitati; utilizzano vari gradi di intuizione semi-sviluppata e un'intelligenza eccelsa.

### **Nessun libro nella terra astrale**

La terra astrale si differenzia per la mancanza di libri, perché gli esseri astrali riescono a concentrarsi su tutto e a conoscerne la natura tramite il potere dell'intuizione, che produce conoscenza in modo istantaneo.

### **Santi ed esseri ordinari della terra astrale**

Qui nella terra astrale troviamo santi altamente evoluti e anche esseri ordinari con intuizioni solo parzialmente sviluppate. Solo dopo essere diventata Uno con Dio l'anima non deve leggere libri o concentrarsi su qualcosa per arrivare a conoscerla tramite l'intuizione. Quando un'anima diventa Uno con Dio la sua intuizione, essendo identificata con lo Spirito, sa già tutto e vede tutto senza cercare la conoscenza e senza sforzare la propria intuizione.

§

### ***--Come essere un canale, Capitolo 3***

Il mondo astrale delle memorie e fantasie di così tante persone è un luogo reale. Non è però solido, come questa Terra. In ogni caso, neppure le rocce di questa Terra sono solide come sembrano; nella loro struttura, le particelle atomiche sono posizionate così lontane le une dalle altre, relativamente parlando, quanto le stelle nello Spazio.

L'universo astrale è composto di luce ed energia, ma gli abitanti passeggiano sui suoi pianeti, proprio come noi. I prati fioriti sono reali per loro quanto i nostri lo sono per noi. In un certo senso sono anche più reali, perché le percezioni degli esseri astrali non sono affievolite dalla pesantezza materiale; sono libere di innalzarsi e di espandersi e, di conseguenza, sono molto più intense.

L'universo astrale è molto più vasto del nostro, sebbene l'universo fisico ci sembri già incredibilmente vasto! A differenza di questo universo, inoltre, non esistono pianeti morti. Sul piano astrale, l'espressione della vita e della coscienza è chiaramente l'unico, vero scopo della creazione di Dio. È questo il Suo scopo anche sul piano materiale, ma lo è in modo meno ovvio.

Tutte le cose nel mondo astrale, essendo composte di luce, risplendono di luce propria. Nel mondo fisico, gli oggetti emettono colore e bellezza solo con la luce che riflettono. I colori terreni, di conseguenza, sono opachi e la loro bellezza è velata.

Non è così nel mondo astrale, dove ogni tipo di bellezza è di una magnificenza straordinaria. Esistono colori che non possono essere neppure immaginati qui sulla Terra. I suoni della musica non colpiscono solo l'udito, ma sembrano toccare corde nel profondo dell'essere; i profumi sono più squisiti di qualsiasi fragranza di rosa o gelsomino; i sapori sono come mille deliziosi gusti terreni messi insieme; il senso del tatto è un crogiolarsi intuitivo in fiumi di luce radiosa.

Vi sono prati fioriti in allegra abbondanza, piacevoli da sedersi e mai freddi, umidi o popolati di insetti. Rinfrescanti corsi d'acqua scorrono gentilmente attraverso verdi campi, senza mai costituire una minaccia per la vita. Alte montagne svettano maestosamente e sono scalate e perfino sorvolate con facilità, poiché nel mondo astrale il peso come noi lo conosciamo sulla Terra non esiste. Cascate di arcobaleni si riversano allegramente sopra i precipizi montani. Le rocce dei versanti più alti fanno gradualmente spazio all'erba lussureggiante nelle valli sottostanti e ad alberi imponenti, alcuni dei quali in piena e maestosa fioritura.

Le dimore degli abitanti sono graziose, artistiche e mai soggette alla disintegrazione, al degrado o alla rovina che conosciamo sulla Terra. Le comunità vivono in pace e armonia, in amore reciproco e per Dio. Gioiosamente condividono il divertimento, il lavoro e gli sforzi per comprendere sempre più profondamente i misteri della vita.

L'universo astrale non è solo molto più vasto del nostro: è anche molto più vario. La densità della materia le impedisce di esprimere, se non debolmente, le bellezze di quel mondo di luce, ma le impedisce anche di esprimere di nuovo, se non debolmente il lato più oscuro del mondo astrale.

Il paradiso che ho descritto, infatti, è l'ideale cui l'umanità può aspirare, ma non è la realtà vissuta da tutti gli esseri astrali. Esistono cieli ben più elevati e meravigliosi di quanto le parole possano descrivere, ma esistono anche regioni molto più oscure di quanto sembrerebbe possibile qui sulla Terra.

In un mondo la cui essenza è luce, la mancanza di quella luce è oppressiva in un modo che non può essere facilmente compreso in termini terreni. Potremmo paragonarla, inadeguatamente, alla vacuità che si sperimenterebbe su questa Terra laddove la materia fosse insufficiente per dare alle cose una sostanza reale. Nelle più basse regioni astrali, analogamente, c'è un costante senso di mancanza: un protendersi senza essere in grado di afferrare, una rabbia senza speranza, un senso di frustrazione e di dolore.

Gli abitanti di queste regioni, come quelli che popolano le regioni meno evolute dell'universo fisico, non conoscono pace, ma solo discordia, odio e guerra. Sperimentano un perenne rammarico per ciò che non possono avere, o per ciò che non può essere cambiato.

L'oscurità, come una nebbia ottenebrante, incombe pesantemente su pianure desolate e sterili vallate. Dato che le emozioni degli abitanti, così come nelle regioni più elevate, sono potenziate dalla libertà dalla schiavitù della materia, la loro infelicità è molto più intensa di quanto potrebbe esserlo sulla Terra, dove l'umanità ha almeno la capacità di ottenebrare la propria mente nei confronti della sofferenza.

Gli abitanti delle regioni più elevate hanno la libertà di discendere in questi inferni tenebrosi. Vi si recano con l'intento di aiutare coloro i quali sono stati spinti dalla sofferenza a desiderare la luce o almeno a tentare di raggiungerla, poiché, alla fine, queste anime sciagurate inevitabilmente si stancano di crogiolarsi nelle passate ingiustizie subite (è così infatti che vedono i torti da esse stesse commessi). Non appena cominciano ad accettare la loro responsabilità personale per questa condizione di sofferenza, cominciano anche a comprendere che, cambiando se stesse, possono assumersi la responsabilità di migliorare la propria condizione. Solo a questo punto gli angeli possono aiutarle.

Gli abitanti delle diverse regioni non possono ascendere a regioni più elevate. Così, l'essere semplicemente un abitante del mondo astrale non conferisce necessariamente una saggezza maggiore di quella posseduta in precedenza. Si può vivere lì ed essere convinti che non vi siano gli angeli, che non esistano i santi e i maestri, o realtà come l'evoluzione spirituale, o eventi nel proprio futuro come un ritorno sulla Terra.

Molti residenti della Terra che, alla morte, passano nel mondo astrale sono perfino meno pienamente coscienti di quanto non lo fossero qui. Avendo vissuto sulla Terra completamente identificati con i loro sensi fisici, non hanno sviluppato l'intuizione per percepire le più sottili realtà del mondo astrale. Qualunque emozione sperimentino è intensa, ma è come l'emozione vissuta nei sogni: forte, ma mai messa a fuoco chiaramente.

Quando una persona muore, lascia dietro di sé la sua spoglia fisica. Questo, tuttavia, è solo il più esterno dei suoi tre corpi: ella mantiene pertanto il corpo astrale e, dentro di esso, quello causale. La morte fisica, dunque, non significa venire assorbiti in un grande mare di luce o di coscienza, come molti oggi credono. Quel destino ci aspetta realmente, ma non, come essi affermano, nell'eterna incoscienza, e non per il semplice fatto di lasciare il corpo fisico. Piuttosto, ciò avviene con l'abbandono di tutti e tre i corpi: una cosciente espansione di sé nell'Infinito, nella completa unione con Dio. È questo lo stato raggiunto da Gesù e da tutti i grandi maestri. La cosciente liberazione da tutti e tre i corpi è il significato esoterico della descrizione biblica di Gesù come «il primogenito dei morti» (*Apocalisse* 1,5).

A seconda del grado in cui le persone sono coscienti nell'aldilà, esse mantengono la loro personalità. Un gangster dopo la morte non diventa un angelo; mantiene la sua natura rapace e soffre a causa di essa. Molte persone, comunque, non sono malvagie: anche se non sono sempre ben intenzionate, il loro egoismo è dovuto più a ignoranza che a un atteggiamento malevolo. Tali anime non soffrono dopo la morte, eccetto forse nel senso di sentirsi confuse e disorientate. Dopo un periodo di riposo nel mondo astrale, a causa dei loro desideri terreni vengono riportate nuovamente nel piano fisico in nuovi corpi fisici, ritemperate e preparate a far fronte nuovamente alle sfide della Terra nella lunga ascesa dalle paludi degli attaccamenti terreni.

Coloro che hanno vissuto buone vite sulla Terra godranno del loro soggiorno astrale, specialmente se hanno trascorso il tempo terreno espandendo i loro orizzonti mentali, i loro interessi e soprattutto la loro empatia verso gli altri, invece di rimanere meramente trincerati entro limitate definizioni di bontà.

Tali persone vanno su pianeti con vibrazioni simili alle loro e lì si uniscono ad altri che condividono i loro interessi. Non vi sono, su questi pianeti, gli svantaggi causati qui sulla Terra dalla grande disparità di individui che si trovano riuniti insieme, poiché ogni pianeta astrale ha le sue vibrazioni particolari. Un pianeta di musicisti non attrarrà speculatori di borsa; le persone che amano la pace saranno libere di girare senza paura di venire molestate; coloro che hanno un forte senso della famiglia saranno riuniti ai propri familiari dopo la morte; quelli che amano la scienza sopra ogni cosa si troveranno a vivere tra scienziati; quelli che amano le arti si troveranno tra artisti. La questione è semplice: nel mondo astrale, i simili si attraggono.

Vecchiaia e malattia, come noi le conosciamo, sono assenti da queste sfere. La vecchiaia è vista piuttosto in termini di maturità spirituale, di saggezza, e non di senescenza. La malattia è primariamente disagio: il malessere di non sentirsi interiormente in sintonia. Le persone che, alla morte, sono attratte su questi pianeti ritrovano i corpi della loro gioventù sulla Terra, perfino più vigorosi di quanto non fossero allora.

Le persone che sulla Terra hanno in qualche modo sviluppato l'intuizione attraverso regolari pratiche spirituali (in particolare la meditazione), sforzandosi di servire come canali per una più alta guida e ispirazione, sono attratte dopo la morte verso pianeti astrali elevati. Lì si associano liberamente a esseri angelici e ad altri esseri, più evoluti di loro, che possono aiutarli nella ricerca spirituale.

L'evoluzione spirituale, comunque, non è facile da ottenere nel mondo astrale, finché si è ancora schiavi dei desideri terreni. La vita lì è priva degli incentivi della Terra: è troppo bella, troppo armoniosa, troppo profondamente soddisfacente. Mancano i contrasti che ben conosciamo – i quartieri poveri e sporchi disposti disordinatamente accanto a palazzi di marmo; le ingiustizie delle classi privilegiate nei confronti di quelle meno abbienti; la sofferenza apparentemente immeritata della gente buona – che ci spingono verso l'evoluzione spirituale con il pensiero: «Ci *deve* essere un mondo migliore!». A meno che non si abbia sviluppato un profondo amore per Dio, si avrà la tendenza, nell'aldilà, a rinviare la propria ricerca spirituale.

Proprio per questo, molte anime decidono di ritornare al più presto possibile sulla Terra, non costrette da alcuna urgenza di desideri mondani, ma semplicemente trascinate dalla risoluzione di esaurire tutti i desideri. Il progresso spirituale è più facile nel mondo fisico: da questo piano è possibile ascendere persino oltre i cieli e raggiungere sfere di esistenza nelle quali gli abitanti vivono costantemente nella beatitudine di Dio. Su quei piani, infatti, il progresso spirituale non è difficile, ma naturale come il respiro!

Gli esseri liberati sulla Terra possono circolare liberamente nell'universo astrale. Essi riconoscono senza sforzo amici di vite precedenti e rinnovano gioiosamente passate associazioni, da lungo tempo sepolte sotto le sabbie della dimenticanza.

§

## **--L'essenza dell'autorealizzazione, Capitolo 9**

### **3.**

Un visitatore: «Quanta parte della sua vita l'anima sperimenta nel mondo astrale? Vi rimane per molti anni dopo aver lasciato il piano fisico? ».

Il Maestro: «Dipende dal grado di evoluzione spirituale. Le anime materialiste — uso qui la parola *anima* nel senso in cui l'avete usata, sebbene in realtà l'anima sia sempre perfetta; si tratta della coscienza dell'ego, che ci portiamo con noi nel mondo astrale. Le " anime materialiste ", allora, sono così ipnotizzate da quello che credono la realtà della materia, che non sono sensibili ai regni di esistenza più sottili. Queste persone, dopo la morte, cadono in un sonno profondo. Se anche si svegliano in seguito, possono trovarsi circondate da oscurità o da una specie di nebbia grigia. Non sanno dove sono. Se sulla terra vissero vite malvagie, possono soffrire incubi ed essere tormentate da demoni.

«Dopo qualche tempo, rinascono in un nuovo corpo per continuare la lunga salita verso l'illuminazione spirituale.

«Coloro che hanno tendenze più spirituali, d'altra parte, sviluppano, attraverso le loro azioni e inclinazioni più virtuose, un grado di intuizione. Dopo la morte sono dunque più sensibili a questo altro mondo, e possono godere più consapevolmente la sua bellezza. Avendo elevato le loro vibrazioni con buone azioni, sono attratti a più alte vibrazioni nel regno astrale.

«Quelle anime, specialmente, che in questa vita hanno meditato anche un poco, dopo la morte vanno in regioni di grande bellezza.

«E anche coloro che hanno apprezzato il dovere e la verità più dell'esistenza fisica, vanno in regioni più alte ».

Visitatore: «Allora anche i soldati che muoiono in battaglia vanno in cielo? ».

Il Maestro: «Se sono morti per il dovere e la verità ».

Visitatore: «Com'è il cielo?».

Il Maestro: «Vi sono due generi di cielo. Quello immaginato dai più e quello che comprende le più alte regioni del mondo astrale. Il vero cielo, tuttavia, e quello a cui Gesù si riferì più spesso, è lo stato di unione con Dio.

«Il cielo astrale ha, come Gesù lo ha descritto, molte " residenze " o livelli di vibrazione. È simile a questo mondo materiale, perché questo è una proiezione di quei regni più sottili. Il cielo astrale, tuttavia, non ha le innumerevoli imperfezioni di questo più grossolano piano di esistenza.

«Il cielo non è " sopra di noi ", come il popolo comunemente si immagina. È tutto intorno a noi, dietro la nostra visione fisica. Io lo vedo sempre e passo là molto del mio tempo. È un vasto universo, composto di belle luci, suoni e colori. I colori del piano materiale sono molto foschi al confronto. La bellezza del cielo è come i più radiosi tramonti che abbiate mai visto, e anche molto più belli.

Nel mondo astrale vi è un'infinita varietà. Le stagioni possono essere cambiate a volontà dalle anime più avanzate. Di solito lì è primavera, col sole perenne. La neve, quando cade, è bella e pacifica e niente affatto fredda. Quando cade la pioggia, scende delicatamente come luci di mille colori.

«Anche i sentimenti, sul piano astrale, sono altamente raffinati, e molto più intensi di quelli che il popolo sperimenta sulla terra.

«Il cielo non è un luogo di ozio. I suoi abitanti sono molto attivi. Tutte le vibrazioni di questo universo materiale sono controllate da angeli. Gli esseri astrali, sebbene affaccendati, sono in egual tempo molto felici.

«A volte nella loro compassione per l'umanità, visitano gli uomini in sogni e visioni, o ispirano loro bei pensieri.

«Quanto una persona rimane nel mondo astrale dipende da come ha vissuto sulla terra. Quelli che hanno un buon karma possono rimanervi per molti secoli. I devoti, d'altra parte, spronati dal loro desiderio di illuminazione, possono scegliere di tornare presto sulla terra per continuare i loro sforzi spirituali. Perché essi si rendono conto che anche il mondo astrale è solo un velo dietro il quale il Signore nasconde il suo volto di eterna perfezione».

§

## **--L'arte e scienza del Raja Yoga, Capitolo 14**

L'universo astrale contiene molte sfere vibratorie diverse fra loro. A differenza di questo universo fisico, in cui vari tipi diversi di persone si ritrovano riuniti insieme, nel mondo astrale i diversi pianeti attraggono solo le persone che si trovano sulla stessa loro "lunghezza d'onda" vibratoria. Mentre sulla Terra vi sono disarmonie e discordie, nel mondo astrale – tranne che nelle sue regioni inferiori, o inferni – regnano la pace e l'armonia. Tuttavia, anche se può sembrare strano, è qui, in questo nostro mondo fisico, che si possono fare i progressi spirituali più grandi. L'armonia dell'esistenza astrale non offre un vero stimolo per un ulteriore progresso. Così come l'ego prova piacere quando sperimenta per la prima volta la relativa libertà ed espansione della consapevolezza di un corpo umano, anche il mondo astrale offre delizie uniche: splendidi panorami, compagnie affini, lavori soddisfacenti, sentimenti squisiti; questo mondo è una brutta copia di quello! L'ego, quindi, viene attratto ancora una volta, fin troppo facilmente, nella ricerca dell'appagamento fuori dal Sé. Per questo si dice che perfino gli dèi ritengano desiderabile la nascita in un corpo umano. Con tutte le sue limitazioni, questo mondo fisico offre il miglior campo di battaglia per il progresso spirituale.

Il vero yogi, in verità, evita il mondo astrale come un'ulteriore trappola. Non è necessario (sebbene di solito accada) che l'anima si evolva lentamente, per stadi, nel mondo astrale prima di raggiungere la più grande libertà del mondo causale, o addirittura la Coscienza Cosmica (il *nirbikalpa samadhi*). Per quanto possa apparire strano, perfino alcuni animali hanno raggiunto gli stati di coscienza più elevati, per lo meno dopo la morte, tramite la Grazia di un grande maestro. Ovunque ci troviamo nella scala evolutiva, possiamo realizzare Dio proprio qui e proprio ora, se ci offriamo senza riserve a quella Verità suprema. L'anima, infatti, non appartiene meno a Dio in un momento piuttosto che in un altro.

Quando nella meditazione si raggiunge uno stato di estasi, questo avviene nel corpo causale. Gli yogi, quindi, cercando di tenere la mente sempre assorta nella beatitudine, vivono sempre più nel livello causale e trascendono le più grossolane attrazioni delle sfere astrali.

## **La trinità**

### **--L'essenza dell'autorealizzazione, Capitolo 20**

#### **2.**

«Ho letto che la Trinità cristiana corrisponde alla Trinità indù di Brahma, Vishnu e Shiva», disse uno studioso di religioni comparate. «È vero?».

«No», rispose Paramhansa Yogananda. «Brahma, Vishnu e Shiva personificano i tre aspetti di *Aum*, la vibrazione che crea, conserva e distrugge l'universo. Di qui, Brahma il Creatore, Vishnu il Conservatore e Shiva il Distruttore.



«Aum, che è spesso scritto OM in inglese, con due lettere, è reso più esattamente con tre lettere, *AUM*. La prima lettera, *A*, rappresenta la vibrazione creativa; la seconda, *U*, rappresenta la vibrazione conservativa; e la terza lettera, *M*, rappresenta la vibrazione che distrugge, quella che dissolve nuovamente l'universo creato nell'Infinito Silenzio.

«In inglese, *Aum* è spesso scritto con due lettere OM perché la O inglese è dittongo e perché molti, leggendo *Aum*, pronunciano la *A* lunga, che è un errore. La pronuncia giusta è "OM".

«Aum è tradizionalmente cantato tre volte come per ricordare i suoi tre aspetti. La prima volta è cantato alto; la seconda più basso; la terza più basso ancora. Queste sono le differenze di suono fra le tre vibrazioni del suono cosmico. Brahma, la vibrazione creativa, è intonato alto; Vishnu, la vibrazione conservativa è intonato un poco più basso; e Shiva, la vibrazione dissolvente, è un suono basso e profondo.

«La Trinità indù che corrisponde alla Trinità cristiana è detta *Aum-Tat-Sat*: *Aum*, lo Spirito Santo; *Tat*, il *Kuthastha Chaitanya*, o coscienza di Cristo; e *Sat*, l'aspetto di Dio come Padre, lo Spirito oltre ogni vibrazione. *Sat* significa "esistenza". Più tardi fu definito da Swami Shankaracharya come *satchidananda* che io ho tradotto "sempre esistente, sempre conscio, sempre nuova benedizione"»

§

### **--Risvegliarsi nella Supercoscienza, Capitolo 9 (nota a piè di pagina)**

I tre aspetti della Vibrazione Cosmica sono stati personalizzati nella mitologia indù come Brahma, Vishnu e Shiva. (Guai a quello sconsiderato *advaitin*, non-dualista, che dice al fondamentalista indù che questi personaggi sono solo dei miti!) In realtà, la bellezza del *Sanatan Dharma* (la Religione Eterna) sta nella sua capacità di abbracciare ogni cosa, al punto che persino nel simbolo si pensa sia contenuta una parte del potere che esso rappresenta. Un mito è reale se può contribuire a mettere a fuoco delle verità cosmiche.

I tre aspetti dell'*AUM* coesistono, sia nell'universo sia nella dimensione individuale. Ogni cosa che facciamo ha un inizio, uno svolgimento e una fine. Così come il suono del motore di una macchina è più alto quando si parte ingranando una marcia bassa, perché i giri del motore sono più alti, ed è invece più basso quando il motore si spegne, anche la vibrazione della creatività umana è differente da quella necessaria per mantenere le cose in un corso uniforme e tranquillo, e ancora diversa da quella richiesta per rinunciare a qualcosa e accettare il cambiamento.

Le persone le cui vite scorrono secondo un flusso uniforme – i "tipi Vishnu" – non si sentono spesso a loro agio con gli individui altamente creativi, i "tipi Brahma" dal tono più alto; entrambi tendono a non sentirsi a proprio agio con i "tipi Shiva" dal tono basso, che vedono ogni cosa come transitoria. In realtà, dovremmo sforzarci di bilanciare in noi stessi tutti e tre questi aspetti della natura umana. Il perfetto equilibrio è la strada più scorrevole verso la supercoscienza.

## **--La via del risveglio nell'Induismo, Capitolo 9**

La Trinità induista è la stessa Trinità cristiana di Padre, Figlio e Spirito Santo. In sanscrito questa Trinità è chiamata *AUM- TAT-SAT*: Padre, Figlio e Spirito Santo, indicati in ordine inverso. Gli studenti di religioni comparate confondono solitamente la Trinità induista con un'altra Trinità, quella *del'AUM*: Brahma, Vishnu e Shiva, di cui parlerò nella seconda parte di questo libro.

L'AUM è la Vibrazione Cosmica, il grande Suono dal quale tutte le cose sono state manifestate. TAT è il riflesso immobile dello Spirito nella crea-zione, la Coscienza Critica che risiede in ogni cosa come la sua essenza più raffinata. SAT è lo Spirito senza Vibrazione al di là della creazione.

Lo Spirito Santo, nella simbologia mistica, è anche Maria, che storicamente è stata la madre di Cristo ma che, in termini cosmici, rappresenta la Madre Divina, l'aspetto femminile di Dio.

§

## **--La via del risveglio nell'Induismo- I simboli**

### **Capitolo undicesimo**

#### ***Brahma, Vishnu e Shiva: la trinità dell'AUM***

Il numero *tre* ha una risonanza universale. Il filosofo tedesco Georg Hegel (1770-1831) scoprì perfino nel prosaico soggetto della logica una sorta di trinità, che definì in termini di *tesi, antitesi e sintesi*. A dispetto delle conseguenze sfortunate di quella "dialettica", come egli la chiamò, che più tardi divenne la base del fascismo e del comunismo, il numero tre è veramente la base del pensiero logico. Nella geometria piana, inoltre, una figura di base è il triangolo. Anche nella tradizione indiana, il numero tre appare ripetutamente.

Ci sono, ad esempio, tre nervi nella spina dorsale astrale: *ida, pingala e sushumna*, tre *nadi* o canali di energia. Questi tre canali sono rappresentati simbolicamente nel sacro *Triveni* di Allahabad, dove due fiumi visibili, il Gange e lo Jamuna, convergono in un terzo, il Saraswati, che è invisibile ma si dice scorra sotto terra. Questa confluenza è interpretata come una rappresentazione della base della spina dorsale, dove le tre *nadi* – *ida, pingala e sushumna* – si incontrano. Di queste tre, *ida e pingala* sono correnti di energia che fluiscono attraverso la spina dorsale superficiale e si manifestano nel corpo fisico come sistema nervoso simpatico. La corrente più sottile, chiamata *sushumna*, fluisce invece attraverso il centro.

Abbiamo parlato in precedenza dei tre *guna*, o qualità, intrinseci nella Natura. In aggiunta ai tre *guna* vi sono i “tre mondi”, descritti anche in altre religioni: terra, paradiso e inferno. Una comprensione più completa di questi tre mondi ci conduce ai tre stadi della manifestazione cosmica: l’universo causale (o ideativo), astrale e materiale. Vi sono anche i tre corpi che racchiudono l’anima e che corrispondono ai tre stadi della manifestazione universale: il corpo causale, astrale e fisico. La liberazione spirituale arriva solo quando l’anima ha trascorso ogni attaccamento materiale, astrale e ideativo: solo a questo punto è finalmente libera di unirsi alla beatitudine dello Spirito Infinito.

Esistono anche altri numeri importanti. La creazione cosmica è iniziata con la divisione dell’unico Spirito in due: la dualità del movimento vibratorio. Vi sono cinque energie corporee (*prana*, *apana*, *vyana*, *udana* e *samana*, collegate con l’inspirazione, l’espirazione, la digestione, l’eliminazione e l’assimilazione). Vi sono anche le dodici case zodiacali dell’oroscopo; i quattro stadi o *ashram* della vita; i quattro aspetti della coscienza umana (*mon*, *buddhi*, *ahankara* e *chitwa*, che si traducono come mente, intelletto, ego e sentimento) e le quattro caste sociali, di cui parlerò in uno dei prossimi capitoli.

Ciò che è legato alla vita umana e all’esistenza terrena in generale potrebbe essere descritto come “quattro al quadrato”. In aggiunta ai gruppi di quattro già elencati, ci sono infatti i quattro *yuga*, o epoche, già discussi in questo libro; le quattro stagioni dell’anno; i quattro punti cardinali; i quattro periodi del giorno (alba, mezzogiorno, tramonto e mezzanotte), ognuno dei quali segnala un cambiamento nell’energia della Terra in relazione al punto in cui ci si trova su questo pianeta.

Il numero *due* sta a significare la dualità che è alla base di tutto ciò che esiste: l’opposizione di maschile e femminile, gioia e dolore, amore e odio, piacere e sofferenza, caldo e freddo, e le diverse intensità delle esperienze esterne che si equilibrano tra loro: gli alti e bassi della vita, che si succedono ineluttabilmente finché la coscienza è identificata con il mondo di *maya*.

Nel suo attuale stadio di sviluppo la numerologia non è veramente una scienza, ma ha il potenziale per diventarlo. Tutto ciò che esiste è infatti riducibile a una combinazione numerica. Persino il computer con il quale è stato scritto questo libro e la musica che ascoltiamo attraverso il compact disc funzionano con il sistema binario, che utilizza le cifre uno e zero.

Il numero *tre* indica generalmente i misteri sottili, dei quali l’*AUM*, la Vibrazione Cosmica, è l’esempio principale. L’*AUM* ha tre frequenze vibratorie, a seconda che manifesti la creazione, che la mantenga nello stato di manifestazione o che la dissolva facendola ritornare nello Spirito Infinito.

Un esempio, familiare alla maggior parte delle persone, può essere utile per spiegare queste frequenze. Quando un'automobile parte a tutta velocità, il motore va rumorosamente su di giri ed emette un suono piuttosto alto. Appena l'auto raggiunge la velocità di crociera, si cambia marcia e il motore diminuisce i giri; il suono diventa più sommesso e meno alto. Infine, quando la macchina si ferma, appena prima che il motore venga spento, fa un rumore più basso, sia come volume che come tono.

Il suono emesso dal "motore cosmico" è in un certo senso simile. La sua frequenza vibratoria è più alta e più forte quando è nella modalità creativa, più bassa e più dolce quando è nella modalità conservativa, e più bassa ancora quando è nello stadio del dissolvimento, che mette fine alla manifestazione universale. I suoni emessi da queste tre vibrazioni sono diversi da quelli di un motore, ma il tono è simile: alto, medio e basso. La stessa cosa si può dire del volume.

Nell'Apocalisse è contenuta la seguente descrizione dell'AUM: «Così parla l'Amen, il Testimone fedele e verace, il Principio della creazione di Dio» (Apocalisse 3,14).

Paramhansa Yogananda ha spiegato che questo passo significa che l'AUM testimonia la sorgente divina della creazione cosmica. L'ascolto del suono dell'AUM e la meditazione su di esso producono una grande beatitudine e sono una conferma per il devoto della sua comunione con i regni divini. Così come il rumore di un motore testimonia che il motore stesso è in funzione, anche il suono dell'AUM testimonia che un potere e uno scopo divini esistono e pervadono l'intero universo.

La parola AUM, quando è scritta correttamente, contiene tre lettere, che rappresentano la triplice natura della Vibrazione Cosmica. In inglese la parola è spesso scritta come OM, perché la vocale o è pronunciata come dittongo. Personalmente, ho smesso di scriverla in questo modo quando mi sono accorto che le persone la pronunciavano male, con una o troppo breve, mentre andrebbe pronunciata con una o lunga come nella parola inglese home, casa. L'AUM deve essere pronunciato correttamente per avere potere mantrico.

La A di AUM rappresenta la Vibrazione Cosmica creativa, e deve essere pronunciata breve. Questo suono, quando è percepito nella meditazione, è il più alto dei tre.

La U (che si pronuncia lunga) è la Vibrazione Cosmica della conservazione, che mantiene tutta la creazione in uno stato di equilibrio. Questo suono, quando è udito in meditazione, è un po' più basso del primo.

La M rappresenta la vibrazione della dissoluzione cosmica, che riporta tutta la creazione nell'Assoluto alla fine di un ciclo universale. Il tempo assegnato alla manifestazione cosmica è noto come "giorno di Brahma" e abbraccia un periodo di miliardi di anni. Quando è percepita nella meditazione, questa vibrazione è più bassa delle altre due, come un rombo profondo.

Il fatto che tutti e tre i suoni siano percepibili durante la meditazione è la prova che la loro attività è costante, e non solo sequenziale nel tempo cosmico.

Il “triplice AUM”, un canto comune in India, è un richiamo all’AUM nei suoi tre aspetti. Le note del primo AUM sono più alte e devono essere cantate a piena voce. La seconda sequenza di note è un pochino più bassa ed è cantata più dolcemente. La terza sequenza è la più bassa e più dolce delle tre.

A questo punto è necessaria una considerazione finale: quando si canta l’AUM, alla M deve essere dato uguale rilievo che alle due vocali che la precedono.

La mitologia indù ha personificato i tre aspetti della Vibrazione Cosmica come Brahma, Vishnu e Shiva. Queste “persone” sono diventate così reali nella fantasia popolare che sarebbe uno sbaglio considerarle solamente dei miti. La devozione loro tributata, infatti, ha finito per renderle reali. I miti diventano reali grazie al potere del pensiero umano. Nella misura in cui ci portano a mettere a fuoco delle verità nella nostra mente, diventano un canale per queste verità e ci aiutano a sintonizzarci con esse.

Se un individuo visualizza Dio come Vishnu, ad esempio, e se la sua devozione è profonda e sincera, lo Spirito Infinito può apparirgli realmente in quella forma, come se fosse “cristallizzato” dalla sua devozione. Questa manifestazione divina sarà diversa a seconda del carattere e delle abitudini del devoto. La Vergine Maria è apparsa in maniere differenti a seconda delle circostanze: a Guadalupe, in Messico, si è mostrata con la pelle scura come quella del contadino al quale era apparsa.

Swami Sri Yukteswar ha espresso chiaramente questo concetto in Autobiografia di uno Yogi. Paramhansa Yogananda cita queste sue parole: «Per compiacere il Suo amato devoto, il Signore assume qualsiasi forma egli desidera. Se il devoto Lo ha adorato attraverso la devozione, vedrà Dio come Madre Divina. Gesù era attratto soprattutto dall’aspetto paterno dell’Uno Infinito. L’individualità di cui il Creatore ha dotato ognuna delle Sue creature rivolge ogni sorta di richieste concepibili e inconcepibili alla versatilità del Signore!».

Il devoto induista considera i suoi dèi e le sue dee come realtà divine, non come semplici simboli di forze cosmiche. La mente moderna, al contrario, considera tutte le immagini antropomorfe di Dio come “superstizioni”, e quindi incompatibili con l’“illuminata” conoscenza scientifica. Secondo gli antichi insegnamenti del Sanaatan Dharma, tuttavia, entrambi i concetti sono validi e non reciprocamente esclusivi. Le forme in cui Dio Si rivela ai Suoi devoti nell’estasi della supercoscienza sono reali, anzi molto più reali di ogni forma materiale, poiché la consapevolezza dei sensi che è propria della coscienza di veglia porta sempre con sé una certa sognante irrealtà.

La questione della realtà e dell'irrealtà è stata dibattuta per secoli in India. Alcuni hanno dichiarato che le forme, specialmente le visioni contemplate nello stato di estasi, sono eternamente vere; altri hanno insistito che nessuna forma è reale e che tutte le apparenze sono solo illusioni, e quindi non esistono. Per molti intellettuali – non-dualisti per convinzione più che per autorealizzazione – persino le visioni sono illusorie.

La risposta di Paramhansa Yogananda a questo dibattito secolare è stata abbastanza semplice. Egli ha precisato che anche i nostri sogni sono reali, come sogni, e che quindi non è corretto dire che l'universo non esiste affatto. È corretto soltanto dire che, con il risveglio divino, il sogno cessa di imporre la sua schiavitù.

I sogni del subconscio sono reali per chi li sogna. La consapevolezza cosciente è oggettivamente reale, ma solo in una certa misura: sebbene siamo tutti consapevoli di vivere nello stesso mondo, le nostre percezioni sono distorte dalle nostre emozioni e dal nostro livello di chiarezza mentale.

La supercoscienza è uno stato di consapevolezza assoluta. È sia soggettiva che oggettiva: soggettiva, perché è profondamente personale; oggettiva, perché strappa via anche l'ultimo velo di illusione e rivela la verità centrale di tutto ciò che esiste.

Il cosmo è il sogno di Dio, non dell'uomo. Continua a esistere anche quando abbiamo raggiunto la Coscienza Cosmica. Il sogno, inoltre, può essere richiamato a volontà, dopo che l'anima ha ottenuto la liberazione da esso. Persino l'individualità dell'ego, assorbita nell'Infinito dopo la liberazione dell'anima, rimane per sempre reale nella memoria cosmica e può essere rimaniifestata ogni qualvolta ce ne sia bisogno, ad esempio in risposta all'amorevole richiesta di un devoto.

Mi viene in mente a questo punto un santo che conobbi anni fa in India, mentre si trovava in coma sul letto di morte. Il personale dell'ospedale era incapace di suscitare in lui la benché minima reazione. Un giorno, però, un discepolo andò a fargli visita e gli sussurrò affettuosamente: «Come state, Swamiji?». Con voce flebile, il santo rispose: «Molto bene!».

Brahma, Vishnu e Shiva sono realtà cosmiche. Come tali, tuttavia, sono espressioni della Coscienza Infinita e possono essere indotti a rispondere personalmente dal potere di attrazione della devozione. Qualunque forma essi assumano nelle visioni viene trascesa nella meditazione più profonda, quando si comprende che essa è solo un aspetto dell'AUM, per sempre impersonale, senza forma, infinito.

La Verità Ultima trascende qualsiasi simbolo usiamo per rappresentarla. In quella trascendenza giace la verità essenziale della religione, così come la speranza di portare la necessaria armonia tra tutte le confessioni del mondo. Forse i seguaci delle altre religioni non daranno mai valore a Brahma, Vishnu e Shiva come a oggetti di devozione, ma chiunque, a prescindere dal proprio credo, può entrare in comunione con l'AUM, la Vibrazione Cosmica. È una Verità Assoluta, accessibile a tutti.

Rifiutare l'AUM significa rifiutare Dio ed è uno dei peccati che Gesù Cristo ha descritto come imperdonabili. La preghiera, la Grazia e le benedizioni dei santi e dei maestri possono portare "il perdono", nel senso di guarire le persone dalle conseguenze di altri peccati, ma non di questo. Bestemmiare contro lo Spirito Santo significa respingere la verità del proprio essere. Questo peccato, e la profonda inquietezza interiore che ne consegue, può essere espiato solo da ognuno di noi, individualmente. Dobbiamo smettere di vivere in un modo così poco armonioso, prigionieri dei desideri dell'ego, e cercare invece la comunione con Dio, il nostro Sé più alto e più vero. Soprattutto, come sottintese Gesù, dobbiamo sviluppare la comunione con lo Spirito Santo (il nome attribuito all'AUM in quel brano).

L'AUM è lo Spirito Santo, la Parola di Dio e l'Amen dei cristiani, il «Suono di grandi acque» degli ebrei, l'Amin dei musulmani, l'Ahunavar degli zoroastriani. L'AUM è la verità che abbraccia tutta l'esistenza. Non cerca nessuna approvazione settaria, ma solo la nostra profonda comunione interiore. Anche il solo riconoscimento intellettuale di questa verità suprema ha il potere di riconciliare le religioni del mondo, perché l'AUM è l'essenza di tutte le religioni. L'AUM trascende le Vie del credo in conflitto tra di loro e offre all'umanità un'autostrada universale di risveglio.

La Trinità dell'AUM è ben diversa da quella cristiana di Padre, Figlio e Spirito Santo, con la quale viene spesso confusa. Come ho spiegato in un capitolo precedente, l'equivalente induista della Trinità del Cristianesimo è AUM-TAT-SAT. AUM è la Cosciente Vibrazione Creatrice, cui spesso si fa riferimento come Madre Divina. TAT è la Coscienza Cristica, o il riflesso privo di vibrazione dello Spirito Supremo in tutta la creazione (il "Figlio Unigenito" della teologia cristiana, poiché pervade il tutto). SAT è lo Spirito Supremo, il Padre al di là della creazione. La trinità dell'AUM è differente da quella di AUM-TAT-SAT. Si riferisce infatti alle tre funzioni di base della Vibrazione Cosmica nell'Universo Manifesto.

I tre aspetti dell'AUM sono ovviamente sequenziali, ma al tempo stesso coesistono. La loro funzione universale abbraccia ogni cosa, individualmente. Tutto ciò che facciamo ha, come la creazione cosmica stessa, un inizio, un centro e una fine. Al tempo stesso, questi tre stadi coesistono, poiché ogni fine è contenuta, in potenzialità, nel suo inizio e gli inizi sono impliciti, come un'eco lontana, in ogni fine. Per parafrasare William Blake, il segreto dell'infinito è nascosto in un granello di sabbia e la chiave dell'eternità è nascosta in una clessidra. L'infinito, infatti, è prodotto dalla stessa energia di un granello di sabbia: il segreto ultimo di entrambi è lo stesso. Inoltre, sebbene la sabbia si muova nella clessidra, il contenuto della clessidra non cambia mai, se non in apparenza. Il tempo è sferico; i suoi inizi e le sue fini non hanno alcuna realtà intrinseca: non esistono veramente, se non come proiezioni del pensiero. Come l'alba, il giorno e il tramonto, il tempo è una melodia che si ripete senza posa, con infinite variazioni che ne preservano il fascino. Anche noi siamo come granelli di sabbia: risolvere l'enigma del nostro essere significa risolvere l'enigma dell'universo.

Tuttavia, come nell'esempio dell'automobile in movimento, le vibrazioni necessarie per essere creativi sono diverse da quelle che servono per far sì che la vita continui a fluire liscia come l'olio. Ambedue, inoltre, differiscono dalla vibrazione e dall'atteggiamento mentale necessari per abbandonare un progetto o per rinunciare all'attaccamento a esso e accettare il cambiamento.

Le persone tendono a manifestare primariamente l'una o l'altra vibrazione nella loro vita. Un individuo che cerca di mantenere ogni cosa in un flusso uniforme può essere definito un "tipo Vishnu". Può darsi che questo atteggiamento mentale lo definisca così rigidamente da farlo sentire a disagio con le persone creative, i "tipi Brahma", che in un certo senso vibrano a una frequenza più alta. Entrambi questi tipi potrebbero poi sentirsi a disagio in compagnia dei "tipi Shiva", con le loro vibrazioni di tono più basso e la loro reazione negativa a ogni proposta, alla quale rispondono: «Non funzionerà».

La prima reazione di un "tipo Vishnu" di fronte alle sfide è la domanda: «Che cosa si fa in genere in questi casi?». I "tipi Brahma", dal canto loro, vanno incontro alle sfide con energia e dichiarano: «Ci dev'essere un modo diverso e migliore per farlo». Il "tipo Shiva", infine, disdegna le sfide, forse stringendosi nelle spalle come per dire: «Qualsiasi cosa facciamo o non facciamo, è lo stesso. Più le cose cambiano, più restano uguali».

Sarebbe semplicistico, ovviamente, descrivere una persona come appartenente solo a uno o all'altro di questi tipi. Ogni individuo è una mescolanza di tutti e tre, ed è necessariamente così. In verità, l'essere umano ideale combina dentro di sé armoniosamente e in modo equilibrato tutti e tre i tipi di vibrazione. È innovativo quando è appropriato esserlo, conservativo quando sono in gioco i veri valori e pronto a combattere il male se vede che il bene è in pericolo.

Ci sono inoltre qualità positive, negative e neutre in ogni tipo di persona. Il "tipo Brahma" positivo è dinamico nella sua creatività, specialmente se pensa che il gioco valga la candela e che ciò che fa è significativo. Il "tipo Brahma" negativo, d'altra parte, può dirigere la sua energia verso il "creare" distruzione; non è interessato a "fare del bene" e può addirittura pronunciare queste parole storcendo il naso. Ancora, il "tipo Brahma" negativo può darsi da fare per annullare la creatività degli altri. Un esempio di ciò si può vedere in chi fa il critico di professione: in lui l'urgenza creativa è spesso reale, ma bloccata da una tendenza eccessivamente analitica. Per questo motivo, egli cerca vendetta per la sua frustrazione prendendo in giro gli sforzi creativi degli altri. La tendenza neutra, infine, si manifesta nei "tipi Brahma" durante la meditazione profonda, quando il loro impulso creativo è trasformato in un'intensa offerta della devozione del cuore solo a Dio.

Il "tipo Vishnu", nel suo aspetto positivo, lotta per conservare la tradizione stabilita, che è predisposto a considerare giusta e vera. Nel suo aspetto negativo, tuttavia, può ostacolare dogmaticamente ogni tipo di cambiamento, anche se sembra promettente. L'aspetto neutro di questa vibrazione "Vishnu" si manifesta quando la coscienza si ritira nella meditazione: assorto nel silenzio interiore, l'individuo abbandona ogni preoccupazione per le tradizioni esterne, scoprendo una divina sicurezza in ciò che rimane immutabile al di là di tutti i mutamenti.

Il "tipo Shiva" positivo, infine, trova ispirazione nello smascherare il male. L'espressione negativa di questo tipo, invece, gode nel distruggere per il solo gusto di farlo. L'aspetto neutro della vibrazione "Shiva" negli esseri umani porta la loro mente a interiorizzarsi, nell'introspezione: diventando più meditativi, sviluppano uno spirito di trascendenza dell'ego e di intensa rinuncia, che nasce dal crescente disinteresse per le cose di questo mondo.



## **Capitolo dodicesimo**

### **Il simbolismo di Brahma**

Nella simbologia induista Brahma, Vishnu e Shiva, i tre dei in uno, sono trattati in maniera in un certo senso ambivalente. L'*AUM*, che essi rappresentano nei tre aspetti di creazione, preservazione e distruzione, è esso stesso parte di una trinità più grande: *AUM*, *TAT* e *SAT*, aspetti diversi dell'Unica Divinità, come del resto lo sono anche nel Cristianesimo sotto forma di Padre, Figlio e Spirito Santo. Dice la Bibbia: «In principio era il Verbo, il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio». Anche l'*AUM* è Dio.

Ecco dunque l'ambivalenza, perché Brahma, Vishnu e Shiva sono visti a volte non come personificazioni dei tre aspetti dell'*AUM*, ma piuttosto dello Spirito Supremo: *SAT*.

L'Induismo non è mai stato formalmente strutturato, non ha mai avuto una gerarchia formale e nemmeno un corpo sacerdotale ufficiale con il potere di far osservare le sottigliezze teologiche. Di conseguenza, non c'è mai stata coerenza nella sua simbologia. L'Induismo è coerente nelle sue *verità fondamentali*, ma non nei modi in cui quelle verità vengono espresse. È questa la ragione per cui, più di ogni altra religione, deve essere affrontato innanzitutto attraverso la sua rivelazione centrale, invece che attraverso lo studio periferico dei suoi simboli e dei suoi testi.

In ogni caso, questa mancanza di coerenza superficiale è stata la forza dell'Induismo, non la sua debolezza. Ha infatti consentito alla crema della saggezza di galleggiare apertamente sulla superficie, da dove ha fedelmente nutrito la fame di comprensione della gente, invece di essere scremata via subdolamente dalle manipolazioni dei burocrati. L'India, come i supermercati di oggi pieni di corsie aperte, ha prosperato sull'assunto che, anche se l'accesso incontrollato alla verità può incoraggiare in certa misura la disonestà spirituale, promuove al tempo stesso un maggiore desiderio di verità. E così è stato: le *verità fondamentali* dell'Induismo sono rimaste sempre visibili, invitando a una ricerca intelligente. Sono state le persone stesse, non il controllo di un clero di "specialisti", ad assicurare che quella qualità elevata venisse mantenuta.

Gli errori sono stati limitati anche dalle ripetute apparizioni di grandi maestri, che, liberi dalle restrizioni di "autorità" meno illuminate, hanno potuto riportare il generale livello di comprensione ai temi centrali del *Sanaatan Dharma*. Come il rabbino Gamaliele negli Atti degli Apostoli, l'India ha sempre sostenuto che se un insegnamento viene da Dio, nulla di ciò che fanno gli uomini potrà distruggerlo; se invece non viene da Dio, sarà spontaneamente dimenticato col tempo. Con l'aiuto dei santi viventi, l'Induismo ha mantenuto la sua presa sulle verità fondamentali dello Spirito. È stato incoerente solo nel suo modo di presentarle; un'incoerenza spesso dovuta, semplicemente, al mutare delle esigenze nel tempo.

Dal punto di vista teologico, la spiegazione che l'*AUM* è Dio non presenta difficoltà insormontabili. Le complicazioni arrivano, tuttavia, quando l'*AUM* è considerato non nella sua natura trina, ma come tre divinità personificate in maniera separata. Nel simbolismo induista, infatti, la trinità dell'*AUM* invita a focalizzarsi su ciascuna di queste forme. Qualche volta, una di esse viene identificata con lo Spirito Supremo, mentre le altre no. L'esuberante rivalità che è stata fomentata tra Brahma, Vishnu e Shiva va molto al di là delle ragionevoli esigenze della simbologia. Molti di questi racconti, in effetti, sono difficili da prendere sul serio. Potrà anche esserci, celata da qualche parte sotto la confusione, una verità profonda, ma francamente c'è da dubitarne: sembrano invenzioni di cantastorie desiderosi di compiacere e divertire la folla. In ogni caso, ciò che conta è tenere a mente le verità salienti del *Sanaatan Dharma* e non farsi seppellire sotto un turbinio di allegri miti.

Nella trattazione dei tre aspetti dell'*AUM* vi è poi un'ulteriore complicazione, che non è dovuta tanto a un'ambivalenza, quanto alla vastità cosmica di queste verità. L'*AUM*, infatti, così come è presentato negli antichi insegnamenti, è un concetto assai più sofisticato della sua controparte nella teologia cristiana, dato che lo Spirito Santo è spiegato solamente come azione della Grazia divina nell'anima.

Gli insegnamenti indiani spiegano che l'*AUM*, la Vibrazione Cosmica, ha sia una funzione esteriore che una interiore, ispirante. Nel capitolo precedente abbiamo visto questa dualità di funzionamento rapportata all'essere umano, poiché l'influenza di Brahma, Vishnu e Shiva è osservabile a livello microcosmico nella vita degli uomini.

In senso cosmico, l'*AUM* ha la funzione di portare lo Spirito nella manifestazione vibratoria, di preservare quella manifestazione attraverso eoni di tempo cosmico, e di dissolverla nuovamente alla fine del "giorno di Brahma". L'*AUM*, il suono con cui si entra in comunione nella meditazione, è un aspetto di Dio, ma la sua funzione esteriore è di stendere un velo di illusione sulla Verità Divina.

L'attività esterna dell'*AUM* si rivela attraverso i sensi: nel suono del vento, nell'umidità della pioggia, nel rumore dei clacson e nelle chiacchiere della gente. L'*AUM*, in questo aspetto, è il velo stesso di *maya*.

Tuttavia, come suono che si percepisce nella meditazione, l'*AUM* è la Madre Divina, tenera, compassionevole, che cerca sempre di riportare le anime a Dio attraverso l'attrazione magnetica dell'amore divino.

Quando ci si riferisce individualmente a Brahma, Vishnu o Shiva come al Signore Supremo, l'*AUM* diventa, simbolicamente, la Madre. Consideriamo ad esempio Krishna, che è comunemente considerato un'espressione di Vishnu nell'aspetto del Signore Supremo. Nelle immagini che lo raffigurano, lo vediamo suonare il flauto per ricondurre tutte le anime alla loro eterna dimora in Dio. In questo simbolo, Radha e le altre *gopi* (pastorelle) riunite intorno a lei rappresentano l'eterno gioco tra il Signore e la Sua creazione. Nella relazione tra lo Spirito e l'universo, l'*AUM* (la Creazione Vibratoria) interpreta il ruolo di Madre Natura. Essa crea tutte le forme manifeste e riceve dall'Assoluto il potere di concepire e mettere al mondo la Coscienza Cristica (*Kustastha Chaitanya*), "cullandola" poi nel centro immobile di ogni atomo.

Per usare un'espressione taoista, esistono uno *yang* e uno *yin* in tutta la manifestazione: un maschile e un femminile, una spinta verso l'esterno e un richiamo verso l'interno. Nel loro ruolo di manifestazione cosmica, Brahma, Vishnu e Shiva sono equilibrati dalla loro controparte femminile, la loro "consorte". In questa esteriorità, sono rappresentati come maschili, mentre le loro "consorti" simboleggiano l'attrazione interiore dell'amore, che trasforma ogni cosa riportandola all'unità con lo Spirito Supremo.

Quando invece uno di loro è raffigurato come lo Spirito Supremo (in questo caso Brahma è solitamente chiamato *Brahman*), la sua controparte femminile è l'*AUM* infinito, la Madre Divina.

Il simbolismo, espresso come spesso accade in una moltitudine di allegorie, assume qui una complessità infinita, e un'infinita incongruenza. Suggestivo di prendere una scorciatoia in questa giungla: la verità divina, dopo tutto, è semplice. Anche l'amore divino è semplice. Tuttavia, se si cerca di risolvere il rompicapo, è facile perdersi nel labirinto e cadere preda del Minotauro del dubbio paralizzante.

Quando una delle divinità maschili, Brahma, Vishnu o Shiva, viene mostrata come inattiva (e quindi raffigurata sdraiata), rappresenta solitamente lo Spirito Supremo. In questo caso la sua consorte femminile, o *shakti*, diviene la sua manifestazione energetica esteriore, sotto forma di manifestazione cosmica. In entrambe le funzioni della divinità maschile, il ruolo della *shakti* corrisponde a quello del suo consorte: da un lato, in relazione allo Spirito Supremo, ella si occupa del "lavoro domestico" della creazione; in altre immagini, invece, è assorta nell'adorazione del suo Signore. Nel primo di questi due ruoli ella è Madre Natura, che giocosamente invita tutta la creazione a unirsi a lei nel suo "gioco" cosmico di *maya*. Nel suo secondo ruolo, Ella è la Madre Divina, che ci ricorda la nostra eterna realtà di figli del Padre Infinito.

L'esempio della consorte di Brahma, Saraswati, può spiegarci questa ambivalenza.

Nella sua manifestazione esteriore, Saraswati è la dea del linguaggio, della musica e della saggezza. Brahma, in questo contesto, è *Brahman*, lo Spirito Supremo. Tuttavia, quando Brahma è presentato come simbolo dell'aspetto creativo dell'*AUM*, la sua consorte Saraswati equilibra la natura esteriore di quella creatività con un flusso creativo rivolto all'interno.

Saraswati è anche presentata come figlia di Brahma, il che può creare confusione. La natura apparentemente incestuosa di questa relazione è una delle ragioni per cui molti indiani, inconsapevoli del profondo simbolismo insito in tutto questo, non riescono ad adorare Brahma. Ovviamente, poiché è stato Brahma a creare ogni cosa, non avrebbe avuto una moglie se non l'avesse manifestata lui! Il significato nascosto dietro quel matrimonio, tuttavia, è sottile, come vedremo tra breve.

Per cominciare, consideriamo Saraswati come dea del linguaggio e della musica. Quando è manifestato nella natura umana, il flusso creativo dell'*AUM* è particolarmente evidente proprio in queste due espressioni, il linguaggio e la musica. Saraswati rappresenta la *shakti*, o energia, della creatività esteriore, sia macrocosmica che microcosmica, in relazione alla quale Brahma è *Brahman*, lo Spirito Assoluto al di là della creazione.

Nella *shakti*, tuttavia, vi è anche un flusso rivolto all'interno, che è evidente a livello microcosmico nell'influenza che esercita sull'uomo. Nella vita domestica, ad esempio, la parte femminile della natura umana si occupa generalmente di abbellire e tenere in ordine la casa, mentre il ruolo dell'uomo, quello di guadagnare il pane, gli impedisce di essere coinvolto troppo da vicino negli affari domestici. Il lato femminile della natura umana ha un'influenza più interiore; quello maschile, più esteriore. Ogni essere umano riunisce in sé entrambi gli aspetti, anche se, in genere, le donne manifestano più apertamente il loro lato femminile e gli uomini quello maschile. Di solito, ad esempio, la *shakti* che si manifesta nelle donne ispira gli uomini alla creatività, invece di assegnare alle donne stesse il compito di essere creative.

Come divina controparte di Brahma il Creatore, Saraswati rappresenta il flusso interiore necessario per equilibrare i suoi sforzi creativi esteriori. La vera creatività è infatti impossibile, a meno che l'attenzione non sia mantenuta rivolta anche all'interno, verso la vera fonte dell'ispirazione. Nessun atto è veramente creativo, se non attinge interiormente al flusso intuitivo.

Anche nella procreazione di un bambino le Scritture induiste raccomandano che l'atto dell'unione fisica non esprima troppa passione, ma che i sentimenti risvegliati siano anche diretti all'interno, in uno stato di coscienza elevato. In questo modo, è possibile attrarre nella famiglia un'anima evoluta.

Rappresentando il flusso dell'energia verso l'interno, Saraswati simboleggia anche la *sushumna*, il canale nervoso che attraversa la spina dorsale profonda fino al cervello.

Quando, nella meditazione profonda, l'energia umana è pienamente centrata nella *sushumna*, la coscienza fluisce verso l'alto per immergersi infine nello Spirito Supremo. Il divino risveglio è il più grande atto di creatività dell'anima, poiché porta alla rinascita nel livello di consapevolezza più elevato.

Anche solo un innalzamento parziale di questa energia apre la mente a intuizioni creative che possono produrre grandi opere di arte, musica e letteratura. Questo flusso parziale, tuttavia, è solo un barlume del Divino; quando il flusso è pieno e completo, porta con sé l'inestimabile dono della saggezza. Per questo, Saraswati è descritta anche come dea della saggezza.

Le intricate complessità della mitologia induista appartengono per lo più alla Via induista del credo. Sono interessanti specialmente per gli studiosi, i teologi e coloro che trovano ispirazione nelle favole. Finché una persona è appesantita da tutti quei dettagli, però, non può veramente seguire la Via interiore del risveglio, se non arrancando. I miti non sono la vera essenza dell'Induismo. In verità, più che in ogni altra religione, il vero Induismo è la sua rivelazione, e non l'abbondanza di storie pittoresche che sono cresciute come crostacei sulla carena della tradizione.

Lo speciale fascino di questi miti e di questi simboli è che alcuni di essi hanno davvero una profonda rilevanza, anche per la nostra realtà umana.

I simboli di Brahma – l'esempio di cui ci stiamo occupando – sono profondamente significativi per noi esseri umani. È un significato spirituale, non profano, sebbene possa contenere anche un aspetto mondano. Sono simboli che si riferiscono a ciò che ognuno di noi desidera dalla vita: la fine della sofferenza e l'appagamento nella gioia perfetta, sempre nuova e infinita (*Satchidananda* è il termine sanscrito per la beatitudine divina).

Ognuna di queste tre divinità ha un "veicolo". Quello di Brahma è il cigno. La parola sanscrita per "cigno" è *hamsa* (o *hansa*). Il cigno simboleggia due importanti verità. Innanzitutto, è un simbolo della capacità di discriminazione, basato sul fatto, o forse sulla credenza, che nel becco del cigno il latte si separa in due parti, il caglio e il siero. Allo stesso modo, la discriminazione è l'abilità di separare la realtà dalle false apparenze.

Il più alto titolo spirituale in India è *paramhansa*, o "cigno supremo". La perfetta discriminazione di un *paramhansa* lo rende signore di se stesso, non importa quale sia il suo ruolo esteriore sulla Terra. La sua padronanza di sé ricorda anche la capacità del cigno di essere ugualmente a suo agio nell'acqua, sulla terra e nell'aria.

La parola *hamsa* ha un ulteriore significato: significa anche «Io sono quello» (*Aham sa*). *Aham*, pronunciato *Hong* nella sua forma mantrica, diventa un *bij mantra*, o mantra-seme, che vibra con l'inspirazione. La sua vibrazione, e il movimento stesso del respiro, corrispondono anche alla corrente ascendente nella spina dorsale superficiale, nella *nadi* (o canale nervoso) chiamata *ida*.

*Sa* o *Sau* (il mio guru lo pronunciava *So*) vibra con l'espiazione e con la corrente che discende attraverso il canale nervoso chiamato *pingala*.

Così, il “cigno” come veicolo di Brahma simboleggia il respiro stesso e i corrispondenti movimenti ascendenti e discendenti dell'energia in *ida* e *pingala*. Questo movimento di energia, inoltre, corrisponde al respiro nel corpo astrale. Nel corpo fisico, la manifestazione creativa di Brahma inizia con il primo pianto del bambino appena nato, che protesta per essere stato rudemente catapultato, ancora una volta, sul traballante palcoscenico dell'esistenza terrena.

Perché mai Brahma ha dovuto *sposare* proprio sua figlia? La ragione è profonda, e non fantasiosa. Implica un'unione, non una futura separazione con la benedizione paterna. Nel “matrimonio” tra le correnti superficiali alla base della spina dorsale e la *sushumna*, che sta al centro, il risveglio spirituale diventa possibile. In misura minore, anche l'inspirazione che accompagna tutte le vere manifestazioni creative deriva da questa unione. Senza questo flusso equilibratore verso l'alto, la creatività esteriore si perderebbe presto in forme prive di significato, diventando solamente – come vuole una moda occidentale – “arte per l'arte”.

In questo contesto, quindi, Brahma è la manifestazione esteriore della creatività e Saraswati è il corrispondente flusso della creatività verso l'interno, quando l'energia viene ritirata e fatta salire nella *sushumna* verso la visione spirituale e l'illuminazione.

§

## **--Rivelazioni di Cristo**

### **Capitolo sedicesimo**

#### **L'inizio di tutto**

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

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

Gli ebrei e i cristiani identificano entrambi il Verbo di Dio con la Sacra Bibbia.

Potrebbe però una Scrittura essere nata prima ancora che l'universo fosse creato? È assurdo!

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

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

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

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

Giovanni prosegue dicendo: «**Tutto è stato fatto per mezzo di lui, e senza di lui niente è stato fatto di tutto ciò che esiste**». Dall’*AUM*, lo Spirito Santo, sono state manifestate tutte le cose. «**In lui era la vita e la vita era la luce degli uomini**». La vita umana, come pure la coscienza dell’uomo, emanano dalla Vibrazione Cosmica: il Verbo, o Spirito Santo. Noi dobbiamo la nostra esistenza individuale a quella vibrazione. La nostra percezione di possedere un’esistenza separata è solo un’illusione creata dalla cosciente Vibrazione Sacra.

§

*Capitolo nono*

*Che cos’è Dio?*

A questo punto, ci scontriamo improvvisamente con una profonda verità delle Scritture. La Trinità cristiana di Dio Padre, Figlio e Spirito Santo è, come ha proclamato Yogananda, una realtà fondamentale dell’universo, espressa in modo simbolico. In una tradizionale famiglia umana, il padre lavora lontano da casa per provvedere al sostentamento dei suoi cari. Torna a casa la sera, ma è meno direttamente coinvolto della madre nella vita familiare. Dio Padre, in modo simile, rimane in un certo senso separato dalla Sua creazione, pur sostenendola. La madre simboleggia lo Spirito Santo, che gestisce e manda avanti la famiglia. Il Figlio è il risultato della loro unione.



## Capitolo Quattro: L'EVOLUZIONE DELLA COSCIENZA

### *--L'arte e scienza del Raja Yoga, Capitolo 14*

L'anima è Spirito individualizzato. L'individualità è una delle proprietà di ogni atomo; non esistono due fiocchi di neve completamente identici. (Viene da pensare al detto: «Lo Spirito è centro ovunque, nessuna circonferenza».) Essendo stata posta all'inizio del viaggio, l'anima deve fare molta strada prima di completare il suo percorso. Lo fa attraverso una lunga successione di corpi fisici, evolvendosi in forme sempre più elevate fino a raggiungere il livello umano. L'evoluzione dell'anima fino a quel livello è una scalata più o meno automatica; l'intelligenza si protende verso una consapevolezza sempre più ampia, ma non è ancora sufficientemente sviluppata per rimanere intrappolata negli infiniti sentieri secondari che si aprono alle menti più indagatrici. Le Scritture indù affermano che ci vogliono da cinque a otto milioni di vite affinché l'anima possa evolvere fino al livello umano. Una volta raggiunto quello stadio, l'anima si trova equipaggiata con tutti gli strumenti fisici di cui ha bisogno per raggiungere la libertà dalla schiavitù della materia: un cervello e un sistema nervoso altamente sviluppati, e un corpo che può rispondere efficacemente ai comandi del cervello. Tuttavia, possiede anche un'intelligenza sufficientemente evoluta per seguire interessi secondari, che non hanno nulla a che fare con la sua liberazione finale; e come si dà da fare per realizzarli!

Teoricamente, una volta raggiunto il livello umano, dovrebbe essere possibile per l'anima realizzare rapidamente la sua vera natura spirituale. In pratica, purtroppo, il processo è invariabilmente molto lungo. Quando l'anima nasce per la prima volta in un corpo umano, non sente il desiderio impellente di realizzare una realtà più profonda, poiché porta con sé nella forma umana molti dei suoi precedenti aspetti animaleschi. I popoli primitivi rientrano spesso in questa categoria, ma anche altri non sono da meno. (Ricordo una coppia indù che incontrai a Nuova Delhi. Il marito insisteva che la moglie era stata una mucca nella vita precedente; non proprio un complimento, pensai, pur tenendo conto dell'amore innato degli indù per le mucche! In risposta alla sua osservazione, però, la moglie si limitò a fare un sorriso alquanto bovino. Era facile sospettare che il marito avesse ragione!).

L'evoluzione non procede in linea retta, ma con un movimento a spirale. I popoli primitivi, come certi animali, hanno spesso vivide intuizioni – di tipo limitato, ma pur sempre intuizioni – che di solito si perdono fino a quando, dopo lungo tempo, si comincia a sviluppare la consapevolezza spirituale. Sanno cosa sta accadendo ai loro parenti lontani; spesso vedono il futuro; alcuni hanno perfino il potere di controllare gli elementi (conosco diversi casi, ad esempio, in cui queste persone hanno fatto piovere grazie ai loro pensieri o preghiere). Hanno anche una notevole padronanza del corpo, paragonabile a quella che si trova in anime notevolmente evolute. Sebbene i loro sensi siano più sviluppati di quelli di molte persone civilizzate, essi possono ignorare il dolore fisico più atroce. Un mio amico medico, che lavorava con popolazioni primitive, mi raccontò di persone che arrivavano a volte nel suo ambulatorio dopo una rissa della domenica sera tenendo in mano i propri intestini. Tuttavia dicevano: «Non perda tempo con l'anestetico, dottore. Li ricacci dentro e mi dia una bella ricucita!».

Individui di questo tipo, però, pur essendo così vicini, a un certo livello, alla perfetta padronanza del corpo, pensano solo a godersi il mondo così come l'hanno trovato. È probabile che non abbiano un solo pensiero astratto in tutta la loro vita! Se vuoi parlare loro di Dio, farai meglio a presentarLo come un vecchio in un palazzo bianco nel cielo, se vuoi che afferrino almeno in parte i tuoi concetti. Se parli di uno scopo più elevato nella vita, avrai un bel da fare anche solo per spiegare che questo concetto include il non uccidere gli altri, solo perché appartengono a una tribù vicina! Non voglio dire che i popoli primitivi siano privi di saggezza, né che non si trovino mai tra di loro anime evolute; anime simili potrebbero effettivamente nascere in mezzo a loro, se non altro per elevarli. In ultima analisi, però, sia l'innocenza sia le sorprendenti intuizioni del selvaggio sono solo i segni della prima incursione dell'anima sul piano umano, prima che l'ego abbia avuto il tempo di sviluppare i suoi "complessi".

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. Quanti canali esplora! Quante amare delusioni, soddisfazioni effimere, conseguenti perdite e lutti! Com'è lungo il cammino, quanti eoni di tempo, quante miriadi di circostanze, quanti pianeti! Potrebbero mai bastare perfino milioni di anni per raccontarne la storia? L'antichità e vastità di una galassia hanno la loro controparte in quest'anima apparentemente finita, ma ugualmente infinita!

§

## **--La via del risveglio nell'Induismo, Capitolo 17**

L'evoluzione non termina con il livello umano; in verità, l'autoconsapevolezza ne segna soltanto l'inizio. Dopo la creazione dell'uomo non è stata necessaria alcuna forma più evoluta, poiché il sistema nervoso umano è già capace di rispondere agli stati di coscienza più elevati. Questa capacità, tuttavia, deve essere sviluppata; la persona media, infatti, usa solo una frazione minima del potenziale del proprio cervello. L'evoluzione umana, quindi, consiste nello sviluppare pienamente quel potenziale. Una sola vita non è sufficiente per questo sviluppo, e tanto meno per il progresso evolutivo nei livelli d'incarnazione inferiori.....

Ai livelli inferiori della manifestazione materiale, la coscienza, sebbene attivamente presente, è indistinta. Un'onda, nella sua fase iniziale, è priva di definizione e si solleva dall'acqua solo un poco, in maniera incerta. L'*energia* che è impiegata per produrre quell'onda, tuttavia, è già lì, pronta a generare un'onda più grande. Inoltre *l'idea presente dietro* quell'energia ha già impresso la sua direzione. Anche i livelli più bassi della manifestazione, come le rocce, contengono una forza nascosta e, dietro a essa, una coscienza che rimane inalterata quando quella manifestazione si disperde, come accade ad esempio quando una roccia viene frantumata in molti pezzi.....

Il processo di sviluppo spirituale inizia molto indietro nel tempo.

Una parte della coscienza divina si è manifestata dapprima sotto forma di idee. Quelle idee erano formate primariamente da ampi principi e direzioni generali. Poiché in quello stadio della manifestazione la coscienza era strettamente sintonizzata con lo Spirito Supremo, il suo potere era praticamente illimitato. La specificità, tuttavia, lo avrebbe limitato. Yogananda ha descritto le idee sul piano causale come "progetti" per la continuazione della creazione cosmica. Bisogna comprendere che il modo in cui agisce Dio non è lo stesso in cui agisce l'uomo. Un architetto deve pianificare attentamente il suo progetto, un passo dopo l'altro, calcolando le misure di ogni muro, finestra e porta; il "progetto" cosmico, invece, fluisce in maniera relativamente libera e spontanea. I dettagli si perfezionano da sé via via che il "lavoro" progredisce, perché il mezzo impiegato – cioè l'energia – è consapevole. La coscienza e l'energia, iniziando dal centro di ogni cosa creata, si espandono senza sforzo verso l'esterno in ulteriori manifestazioni. La coscienza divina prende le idee fondamentali che ha proiettato e le riveste di energia; quando queste idee sono diventate energia, conferisce loro forma, colore e sostanza.

In questo modo, l'impulso creativo cristallizza l'energia in forme materiali. Noi che vediamo queste forme fisiche pensiamo che siano autodefinite. Come scrisse la poetessa Gertrude Stein: «Una rosa è una rosa è una rosa». La verità, però, è che le forme materiali manifestano solo temporaneamente l'energia e la coscienza che sono state impiegate per produrle.

Al livello astrale, dell'energia, innumerevoli e differenti vibrazioni vengono manifestate da Brahma, la forza creativa, dal centro in cui si formano le idee. La naturale forza di espansione di quell'energia è mantenuta centrata dalla sua "consorte" femminile: la coscienza dell'individualità. È questo, in parte, il motivo per cui le anime sono descritte come femminili in relazione allo Spirito Supremo, il Principio Maschile. Il principio femminile, infatti, concentra in se stesso la consapevolezza che è diretta all'esterno, mentre l'assorbimento nel principio maschile fa espandere la coscienza all'infinito. Quando la coscienza dell'individualità, della quale è imbevuto il cuore di ogni atomo, matura, diventa coscienza dell'ego. Solo rivolgendosi all'interno, alla sua Sorgente Infinita, quel senso del sé può rompere le limitazioni dell'ego e divenire anch'esso infinito. Finché la sua attenzione è diretta all'esterno attraverso i sensi, per nutrire la creatività esteriore di "Brahma", l'ego non è ancora pronto per realizzare il suo destino divino.

Ai livelli inferiori della manifestazione, la forza creatrice stimola il primo vago senso di individualità a dirigersi verso un'evoluzione superiore. L'autoconsapevolezza, essendo ancora indistinta, è priva del *desiderio* di progredire. L'individualità esiste, e continua dopo la dissoluzione di ogni successiva forma materiale nella quale dimora, ma la motivazione personale è minima. Quando quel veicolo fisico è distrutto, la sua vibrazione individuale di energia viene semplicemente spinta ancora una volta all'esterno, nella materia. È l'infinito impulso creativo, non il desiderio materiale, che la induce a sperimentare con maggiore chiarezza l'espressione della propria coscienza. La vita non si evolve grazie alla lotta per la sopravvivenza descritta da Darwin, ma perché al centro di ogni cosa manifesta c'è un impulso che reclama il suo innato stato supercosciente.

### **L'evoluzione al livello umano**

Quando l'evoluzione raggiunge il livello umano, l'impulso all'autosviluppo smette di essere totalmente cieco. La consapevolezza umana, infatti, possiede sufficiente chiarezza per definire i propri obiettivi, che considera personali e sempre di più imperativi. Non è propria degli esseri umani la pazienza del mollusco che, muovendosi pian piano avanti e indietro con la sua conchiglia per quindici lunghi anni, riesce finalmente a scavare nella roccia un buco abbastanza profondo in cui potersi adagiare. Al livello umano, la consapevolezza diventa *autoconsapevolezza* e si definisce chiaramente come ego. Anche i bisogni dell'ego sono più o meno chiaramente definiti. L'ego dichiara: «Questo è ciò che voglio, e lo voglio *adesso!* Se per averlo ne privo gli altri è un problema loro, non mio!». Il filosofo francese Jean Paul Sartre – uno di quelli che definisco gli "idioti intelligenti" della filosofia – ha usato queste parole, che ben si adattano a questo tipo di umanità più primitivo: «Essere consapevoli dell'altro è essere consapevoli di ciò che non si è».

Allo stadio iniziale del suo viaggio evolutivo, l'essere umano rivela un egoismo che l'animale, per mancanza di chiarezza, non può manifestare. È possibile osservare caratteristiche e debolezze tipicamente umane anche negli animali, ma si tratta di "giri di prova", per così dire, poiché gli animali non sono consapevolmente votati, come gli esseri umani, a proteggere, sviluppare e promuovere il proprio sé. La loro coscienza, essendo relativamente oscurata, non può produrre forti legami egoici.

Quando un essere vivente, nella sua evoluzione individuale, raggiunge il livello umano, non diventa immediatamente intelligente, e tanto meno saggio. Piuttosto, dato che non ha ancora sviluppato l'abitudine al ragionamento, il suo primo impulso è di continuare a vivere più o meno come prima, seguendo le sue pulsioni animali. Non è realistico aspettarsi che un essere umano incarnato da poco si assuma la responsabilità intelligente delle proprie azioni. Siamo autorizzati a incoraggiare gli altri nel loro sviluppo spirituale, ma non dobbiamo mai imporlo a nessuno, proprio come nessuno cerca di costringere un bambino piccolo a studiare calcolo. Chiedere a un "anima giovane" di pensare profondamente vorrebbe dire ignorare il suo reale livello di sviluppo. La maturità non arriva con l'età adulta, ma con lo sviluppo spirituale. Per raggiungere la saggezza, è necessaria più di una vita; l'ego impiega tante incarnazioni quante ne desidera per scoprire la sua vera natura: una scintilla nella potente fiamma della coscienza infinita.

§

### ***--L'essenza della Bhagavad Gita***

**(3:7)** ... Abbiamo visto che esiste una giustificazione realistica per il sistema delle caste: non per il modo in cui la società lo ha reso rigido, ma per il semplice fatto che esiste spontaneamente, nella natura umana, un'evoluzione verso l'alto. Ci sono le persone rozze e ci sono i santi. La società è una mescolanza di tutti i diversi tipi di individui. Uno dei motivi che spingono gli uomini a cercare Dio è il fatto stesso di essere esposti a così tanti livelli di sviluppo umano, alcuni più ispiranti di altri e molti invece simili a severi moniti contro le conseguenze dell'azione sbagliata. Alcuni possono ispirarci a progredire spiritualmente; altri possono "ispirarci" in modo assai diverso e farci indietreggiare con orrore di fronte all'illusione come davanti a un serpente velenoso.

La vita si evolve verso l'alto da livelli perfino inferiori a quelli evidentemente animati. Il verme strisciante – che si trova in una posizione relativamente elevata sulla scala della coscienza – può diventare una falena, quindi un uccello, un mammifero e, dopo un lungo viaggio verso l'alto, un essere umano. Solo dopo molto tempo e molte ulteriori incarnazioni, l'ego umano, che ha inizialmente bisogno di focalizzarsi sulla propria umanità, si evolve verso l'alto fino al punto in cui desidera la liberazione dalle limitazioni della coscienza egoica e dalla prigionia in un corpo umano.

Gli individui che si espandono al di fuori dei propri impulsi egoistici, condividendo generosamente con gli altri, dopo la morte ascendono a un paradiso astrale. Lì, solo alcuni di loro sono abbastanza consapevoli spiritualmente per compiere ulteriori progressi. Circondati da persone a loro "affini", non sentono alcuno stimolo a meditare o a cercare in altri modi di evolvere fino a un livello più alto di quello finora raggiunto, di gran lunga più godibile del piano materiale. Hanno la possibilità di vivere in compagnia di angeli, o deva. Si trovano, però, più nella posizione di ricevere benedizioni, che di produrle a loro volta per gli altri.

Gli animali si evolvono più rapidamente in compagnia di esseri umani; è il vantaggio che ricavano dall'essere animali domestici. In modo simile, gli esseri umani che appartengono al tipo shudra possono evolversi più velocemente se hanno la possibilità di servire nelle case di persone di tipo più elevato: specialmente i Vaishya, con la cui visione della vita si troveranno forse più facilmente in sintonia.

Seguendo lo stesso principio, i Vaishya potranno trarre beneficio specialmente dal frequentare – o per lo meno dal cercare come clienti – i tipi Kshatriya. A loro volta, gli Kshatriya trarranno il massimo beneficio dalla compagnia di coloro che hanno il temperamento del Brahmin.

**(8:18)** ... In questa stanza, Paramhansa Yogananda aggiunge a quella spiegazione precedente l'interessante fatto che i quattro yuga (Kali, Dwapara, Treta e Satya o Krita) corrispondono anche alle quattro caste: Shudra, Vaishya, Kshatriya e Brahmin. Il numero quattro ha una risonanza naturale con le progressioni della relatività negli insegnamenti indiani. Vi sono anche i quattro ashram o stadi della vita. Perfino i guna sono stati divisi in quattro da Yogananda, poiché nel rajas troviamo la sottocategoria di sattwa-rajas. Nell'Età Oscura, chiamata Kali, prevale la mentalità di tipo Shudra. Nel Dwapara Yuga (l'epoca in cui viviamo adesso, di energia), è preponderante la coscienza di tipo Vaishya. Durante il Treta Yuga, quando il potere della mente si afferma, predomina la coscienza di tipo Kshatriya e coloro che comandano hanno un naturale senso dell'onore e della nobiltà. Durante il Satya Yuga, l'epoca spirituale, prevale invece la coscienza di tipo Brahmin.

Nessuna progressione, comunque, è completamente lineare. Così come il giorno segue la notte e la notte il giorno, come l'inverno lascia gradualmente il posto all'estate e poi di nuovo all'inverno, come le onde e le maree dell'oceano si alzano e si abbassano, come la luna cresce, cala e quindi torna a crescere, allo stesso modo anche gli yuga – le lunghe epoche del tempo, alcune delle quali più lunghe delle altre – prima avanzano e poi si ritirano, alternativamente. Anche nella vita di ogni uomo troviamo il progressivo aumentare delle forze e quindi il lento declino nella vecchiaia e nella morte, che lo prepara a un ulteriore tentativo (in un nuovo corpo) di districarsi dall'ipnosi di maya.

§

## **--Il Sentiero, Capitolo 17 - reincarnazione**

In accordo con la dottrina della trasmigrazione delle anime, la vita sulla terra è una scuola con varie classi; la mèta ultima dell'esperienza umana è “laurearsi”, portarsi cioè dalla limitata coscienza dell'ego alla coscienza cosmica. Trampolini di lancio verso questo stato di coscienza incondizionata sono la rimozione di tutte le limitazioni causate dai desideri e attaccamenti, l'espansione dell'amore e una crescente percezione di Dio come l'unica realtà, soggiacente a tutte le manifestazioni dell'universo.

La “trama” del dramma cosmico della creazione comprende non soltanto l’evoluzione biologica, ma anche l’evoluzione dell’ego individuale, che per conseguire l’estrema perfezione ha bisogno dello spazio di molte vite terrene.

L’evoluzione dell’ego inizia là dove si presume prenda le mosse l’evoluzione delle forme esteriori della vita, ai livelli più emplici di identità cosciente. Dapprima il suo progresso è automatico, attraverso le piante, gli insetti e le specie animali, fino a raggiungere il livello umano. A questo punto l’evoluzione cessa di essere automatica, poiché nel cervello e nel sistema nervoso umano, più altamente sviluppati, l’ego sperimenta per la prima volta la sua capacità di esercitare la discriminazione, evolvendo così pian piano un certo grado di libera capacità di scelta. L’evoluzione spirituale, da quel momento, può essere accelerata, differita, o temporaneamente invertita, a seconda della portata degli sforzi individuali.

§

**Da YOGANANDA**

***--Susurri dall’eternità, edizione del 1949***

Quando l’Invisibile, l’Uno, si divise in molti donò libertà di scelta e potere di evoluzione indipendente a tutta la Sua creazione. Così diede al creato il Suo potere “per poter essere in grado di compiere qualsiasi cosa”: tutte le cose si allontanarono da Lui e credettero nella delusione cosmica e nelle fatiche del lavorare in essa. Nonostante ciò, con l’utilizzo corretto della ragione che si evolve, tutte le cose possono riavvicinarsi a Lui fino a che tornano ad essere nell’Uno. Ma la creazione cosmica, o natura, essendo cosciente e avendo ricevuto indipendenza illimitata, desidera allontanarsi sempre più dal Padre Divino, o Dio, infliggendosi in questo modo una sofferenza derivante dalle naturali o umane leggi del male.

L’uomo è in una posizione di indipendenza, è in grado di rafforzare la ragione deviata e allontanarsi ancora di più da Dio, oppure può rafforzare la saggezza divina verso l’emancipazione e consentire a Dio di riportarlo nella divina Unità dell’infinito, così come era nel principio. Dio non può aiutare l’uomo a meno che quest’ultimo non accetti volontariamente il sempre disponibile aiuto divino. Dio può aiutare solamente coloro che si aiutano. Dopo aver donato all’uomo libertà personale illimitata, Dio non diventa un despota impedendo alla sua creazione indipendente di compiere il male, perché cadrebbe nella contraddizione di togliere la libertà all’uomo dopo avergliela donata.

§

## ***--Tratto dal Corso Avanzato sulla Scienza Super Cosmica, lezione 4, 1934***

### **Evoluzione e reincarnazione**

Tutta la materia è composta da elettroni vivi e intelligenti. Tutti i minerali, le piante e i corpi degli animali sono composti da intelligenza ed elettroni: la terra riflette intelligenza, perché certi terreni danno vita a piante e animali, e trasformano la terra in vegetali per consentirci di sopravvivere. Il terreno è vivo: le piante danno sostegno agli animali e agli esseri umani, sono vive. La pianta sensibile della Mimosa chiude le proprie foglie e i propri rami quando la si tocca.

Il professor J. C. Bose di Calcutta, India, ha dimostrato che un pezzo di ramo o una pianta possono essere cloroformizzati: provano piacere o dolore ed hanno un battito; la pianta ha una pressione linfatica così come noi abbiamo la pressione sanguigna. I rami e le piante possono essere avvelenati e uccisi. Strumenti delicati che possono ingrandire il tessuto della pianta fino a dieci milioni di volte mostrano un'interruzione della crescita al solo tocco. Le piante hanno i loro gusti, i metalli provano repulsione o affinità, allo stesso modo in cui noi respingiamo o attiriamo le persone.

Ci sono modi diversi per la terra, i minerali, gli animali e gli uomini di trovare la salvezza. Gli atomi della terra, a causa del prolungato servizio agli uomini, durante la dissoluzione cosmica (il diluvio universale di Noè) verrà improvvisamente trasformata in vapore e nebulizzata: si trasformerà in elettricità, forza vitale e intelligente "Gioia divina". I metalli e le gemme troveranno la libertà con la liberazione della terra, perché il diluvio universale cosmico donerà la libertà persino alle rocce e ai minerali. In modo simile tutta la vegetazione troverà la libertà, poiché tutti gli animali verranno trasformati da Dio.

Nel mondo animale le anime di una specie rinascono sempre dopo la morte sotto le spoglie di animali più evoluti, fino a entrare in un corpo umano. I cani, i cavalli e le scimmie sono le specie animali più evolute.

Secondo la teoria dell'evoluzione tutti i corpi degli animali sono collegati tra loro, così come il pesce si trasformò in uccello dopo essere stato mangiato da un pesce più grande. Abbiamo il pesce volante; il pesce con i polmoni li ha sviluppati al posto delle branchie quando i fiumi erano in secca. Il girino nasce come pesce con le branchie e poi si trasforma in un animale da terra con i polmoni.

Ma non si è ancora vista una scimmia che si trasforma in uomo. Questo anello mancante è un mito. Gli strati più bassi della terra rivelano dapprima conchiglie, poi vegetazione, quindi animali e poi diverse specie di uomini primitivi: Neanderthal, Piltdown, Cromagnon e l'uomo moderno, ma non abbiamo reperti di un essere per metà uomo e per metà animale – né nelle zone di ritrovamento degli animali, né in quelle dove sono stati trovati teschi umani.



### **Se l'uomo è una creazione speciale, perché ha caratteristiche animali?**

L'uomo è una creazione speciale, eppure il suo corpo è fatto in modo simile a quello degli animali. Le orecchie umane rappresentano le conchiglie marine, e la coda al termine della spina dorsale è la reminiscenza della coda dei primati. Il punto di Darwin in cima all'orecchio è una vestigia del lungo orecchio dell'asino e il nostro intestino ha la forma di un serpente. I movimenti veloci, gli occhi irrequieti e la faccia sorridente assomigliano a quella della scimmia. La corsa dell'uomo ricorda quella del cavallo; l'uomo è coraggioso come il leone, astuto come lo sciacallo, crudele come la tigre, mite come l'agnello, ipocrita come il gatto che sta quieto dopo aver mangiato un canarino. L'uomo può cantare come l'usignolo ed essere feroce come il lupo.

### **Il motivo per cui Adamo ed Eva hanno trasgredito**

La trasgressione di Adamo ed Eva mostra che, sebbene i loro corpi fossero stati creati in modo specifico da Dio, le loro anime erano state precedentemente nel corpo di animali. Questo è il motivo per cui Adamo ed Eva, anziché procreare in modo immacolato tramite la volontà – congelando energia cosmica nella forma di un bambino – ignorarono l'avvertimento divino di non risvegliare l'istinto sessuale nell'albero della vita, che loro ricordavano dalle vite passate. Dio disse loro di godere di tutti gli altri sensi della vista, olfatto, gusto e udito ma di non indulgere nel senso del tatto. Quando Adamo ed Eva ignorarono l'avvertimento divino dovettero procreare in modo umano.

### **Soluzione alla disputa tra evolucionisti e creazionisti**

Una soluzione a questa disputa prevede questa via di mezzo: lo scienziato ha ragione quando dichiara che tutti i corpi animali sono collegati tra loro, per esempio babbuini e cavalli, e che tutti derivano dai lemuri, i quali a loro volta derivano da una famiglia di pesci. Ma siccome lo scienziato non riesce a trovare l'anello mancante, deve ammettere che l'uomo è una creazione speciale. Potrebbe però chiedere: "Come mai allora nell'uomo ci sono caratteristiche animali?" La risposta è che le anime degli animali, per potersi evolvere, si incarnarono in corpi umani specificatamente creati, a partire da Adamo ed Eva.

La reincarnazione insegna alle anime a viaggiare attraverso la vita minerale, vegetale, animale e umana, in tutte le razze – marrone, bianca, scura, gialla e rossa; qualcuna rimane attaccata ad un corpo o ad una razza, ma molte imparano a percepirsi come onnipresenti figli di Dio, che sono in ogni cosa.

Fino a che si provano odio e repulsione nel cuore si è costretti a vagare nei corridoi delle reincarnazioni. Secondo il pensiero dei Maestri indù la vita umana viene finalmente ottenuta dopo otto milioni di vite; non sprecare questa esistenza così faticosamente ottenuta vagando nel fango dei sensi e dell'ignoranza, renditi conto che hai la possibilità, attraverso l'unione cosciente con lo Spirito onnipresente e il sentimento di fratellanza universale con il creato, di conoscere te stesso non come appartenente a qualcosa o ad una razza in particolare, ma come parte del tutto, di ogni essere vivente.

Quando senti che le stelle, le nuvole, gli uccelli, le bestie, gli uomini e gli emarginati sono tutti tuoi fratelli di sangue e quando il tuo cuore batte in loro, allora non ci sarà più la prigione della reincarnazione e sarai libero di andare a spalancare i cancelli della saggezza, così che tutta la sofferenza della vita animata e inanimata possa uscire e fondersi con l'eternità di Dio.

§

## Da KRIYANANDA

### ***--Da un discorso di Swami Kriyananda, giugno 1995***

“Fino a che il *kosha* più estremo non viene rimosso, la pura consapevolezza è così densamente ricoperta da sembrare inconscia; per questo motivo le rocce e i metalli sono apparentemente insensibili. Gradualmente, attraverso l'evoluzione verso l'alto, uno strato dopo l'altro viene rimosso. Negli esseri umani rimangono solo pochi strati; anch'essi devono essere rimossi – non tramite il processo automatico di evoluzione, ma tramite l'affinarsi volontario dei sentimenti del cuore e la forza di volontà. Le emozioni devono essere affinate fino a diventare pura percezione intuitiva. I pensieri devono essere affinati fino a diventare calma saggezza intuitiva. I desideri per i godimenti dei sensi devono essere affinati fino a portare alla percezione di luci e suoni interiori e altre simili sottili controparti dei sensi fisici esteriori.”

§

### ***--La via del risveglio nell'Induismo, Capitolo 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.

## **--Perchè non adesso? – 18 aprile**

Parla con gentilezza agli animali. Incoraggiarli, significa accelerare l'evoluzione della loro anima.

§

## **Accelerare l'evoluzione**

### **--Autobiografia di uno Yogi, Capitolo 26, edizione 1946**

“Il *Kriya Yoga* è uno strumento mediante il quale l'evoluzione umana può essere affrettata”, spiegava Sri Yukteswar ai suoi allievi. “Gli antichi yoghi scoprono che il segreto della Coscienza Cosmica è intimamente legato alla padronanza del respiro. Questo è il contributo ampareggiabile e immortale che l'India ha apportato al patrimonio di conoscenze del mondo. La forza vitale, che normalmente viene assorbita dal compito di sostenere il pulsare del cuore, deve essere liberata per svolgere attività più elevate, con l'aiuto di un metodo per acquietare le incessanti esigenze del respiro”.

“Il *Kriya Yoghi* dirige mentalmente la propria energia vitale, facendola rotare in su e in giù, attorno ai sei centri spinali (i plessi midollare, cervicale, dorsale, lombare, sacrale e coccigeo) che corrispondono ai dodici segni astrali dello Zodiaco, il simbolico Uomo Cosmico. Mezzo minuto di rivoluzione dell'energia intorno alla spina dorsale dell'uomo determina sottili progressi nella sua evoluzione; quel mezzo minuto di *Kriya* equivale a un anno di naturale sviluppo spirituale.

Il sistema astrale di un essere umano, con sei (dodici a causa della polarità) costellazioni interiori che girano intorno al sole dell'onnisciente occhio spirituale, è in rapporto col sole fisico e con i dodici segni dello zodiaco. Tutti gli esseri umani subiscono così l'influenza di un universo interiore e di uno esteriore. Gli antichi *rishi* scoprono che l'ambiente terreno e quello celeste dell'uomo lo sospingono innanzi in cicli di dodici anni sul suo naturale sentiero. Le Scritture dicono che all'uomo occorre un milione di anni di evoluzione normale esente da malattie per perfezionare il suo cervello somatico in modo tale da poter esprimere la Coscienza Cosmica.

Mille *Kriya* eseguiti in otto ore e mezzo danno allo yoghi, in un solo giorno, l'equivalente di mille anni di evoluzione naturale; 365.000 anni di evoluzione in un anno. In tre anni, un *Kriya Yoghi* può così ottenere, con un proprio intelligente sforzo, lo stesso risultato che la natura concede in un milione di anni. S'intende che la scorciatoia del *Kriya* può essere presa solamente da yoghi profondamente evoluti. Con la guida di un guru, tali *chela* hanno accuratamente preparato il loro corpo e la loro mente per poter sopportare l'enorme potenza generata dalla pratica intensiva di questa tecnica.

§

**--“Accelerare l’evoluzione umana”, *Rivista East West*, gennaio-febbraio 1929**

In una vita è impossibile leggere tutti i Veda e le Bibbie, e seguire tutti i metodi dati per essere come Dio: come si fa? Cerca dentro di te, come ha fatto il devoto nella storia appena raccontata: dipende tutto dalla ricettività della tua mente, dalle cellule cerebrali e dalla colonna vertebrale. Il corpo cambia ogni 12 anni e questo è il motivo per cui a dodici, ventiquattro e trentasei anni avvengono cambiamenti distinti. Con il passare degli anni e il cambiamento del corpo libero da malattie, anche la mente cambia di conseguenza. La malattia e uno stile di vita non adeguato ritardano l’evoluzione. In dodici anni il tuo cervello si sviluppa in modo da riflettere un certo tipo di mentalità; se ci voglio dodici anni di crescita e di cambiamento dei tessuti per manifestare certi pensieri, come puoi aspettare in modo indefinito per rendere il tuo cervello ricettivo nei confronti della saggezza? Non puoi ottenere la saggezza se il tuo cervello non si sviluppa per accoglierla. C’è un metodo insegnato dai maestri in India in cui si fanno ruotare certe correnti vitali intorno alla spina dorsale e al cervello: praticandolo per dodici volte si ottiene il risultato di un anno di evoluzione fisica ordinaria. Questo è il metodo che ha consentito a molti santi di ottenere velocemente la loro conoscenza spirituale, che va ben oltre quella dei teologi teorici; le cose che loro percepiscono in un secondo corrispondono a un anno di esperienza ordinaria - facendo ruotare queste correnti intorno alla spina dorsale e al cervello acquisiscono ricettività. Le esperienze arrivano dai canali dei sensi, ma i sensi non forniscono più della conoscenza fenomenica o delle mere apparenze della sostanza. Quando, attraverso la concentrazione, tutte le cellule spinai e cerebrali vengono rivolte alla sorgente cosmica, vengono altamente magnetizzate. Il tuo corpo è fatto di 27.000.000.000.000 cellule, ciascuna delle quali è intelligente; non sei solo, ma devi educare ciascuna cellula per poter sapere tutto ciò che accade nel mondo. Non hai mai educato le tue cellule, questo è il motivo per cui sei sempre pieno di tristezza e di fantasie, e soffri per la mancanza di comprensione.

Con venti minuti di questa pratica puoi ottenere il risultato dell’evoluzione di un anno solare sulla terra, per cui in un anno di pratica ottieni il risultato di molti anni di evoluzione. Gesù Cristo non è andato al college, eppure nessun scienziato al mondo conosce Dio e le leggi della natura come lui le conosceva. Ogni volta che vuoi sapere qualcosa non partire dai dati – ritirati e concentrati: quando la tua mente è ricettiva, allora guarda i dati, comincia il lavoro o trova la soluzione mentale. Non lasciarti scoraggiare dicendo che non puoi farlo. Il mondo propone libri e metodi esteriori – tu comincia aumentando la ricettività della tua intuizione, in te risiede la sede di tutta la conoscenza. La calma, la concentrazione, la condensazione delle esperienze mediante la percezione intuitiva ti renderanno maestro di tutta la conoscenza. Non fare niente in modo azzardato, metti piena attenzione in tutto ciò che fai e non fare troppe cose insieme: scegli le cose più importanti e falle con tutto il tuo cuore. Non assorbire cose inutili. Potenzialmente, tutta la conoscenza sta dentro di te. Perché dovresti camminare nei panni di un morto? Non agire come un giradischi intellettuale. Ciascuno rappresenta potere infinito e dovrebbe manifestarlo in ogni cosa: quando vuoi manifestare qualcosa, non dipendere da una fonte esterna, ma vai nel profondo di te stesso alla ricerca della fonte infinita. Tutti i metodi che riguardano il successo nel lavoro, le invenzioni, le vibrazioni musicali, gli scritti e i pensieri ispiranti sono registrati nell’ufficio di Dio. Prima di tutto comprendi ciò che vuoi, chiedi l’aiuto divino per essere guidato nella giusta azione e realizzare la tua necessità, poi ritirati in te stesso. Agisci in accordo con la direzione che ricevi interiormente e troverai ciò che desideri. Quando la mente è calma percepisci tutto in modo veloce, facile e bello. Il successo in ogni cosa arriva in breve tempo, poiché il potere cosmico può essere provato tramite l’applicazione della giusta legge. Infine non concentrarti fuori di

te, non fare le cose in modo azzardato; fai partire tutto da dentro, di qualsiasi cosa si tratti, cerca la guida interiore. Lo scienziato ottiene di più se si concentra sull'incrementare la qualità ricettiva delle cellule cerebrali, invece di dipendere esclusivamente dai libri e dal lavoro scolastico. Qualcuno dice che le nostre cellule cerebrali sono già sature alla nascita da abitudini prefissate, per cui non possono essere riprogrammate. Questo è falso. Dio ci ha creato a Sua immagine, perciò non possiamo avere limitazioni se esploriamo in profondità la nostra natura.

§

### **--Crisi nel pensiero moderno, Capitolo 13**

Come abbiamo visto, non è necessario postulare un assoluto perchè lo schema complessivo delle cose acquisti significato per l'uomo. Per evitare di perdere il senso della continuità, dobbiamo seguire ad ampliare la nostra consapevolezza, a dispetto delle nostre attuali limitazioni. Lo spirito umano, tuttavia, è troppo avventuroso per accontentarsi a lungo di piccoli passi. Esso vola in alto, impaziente di immaginare ciò che non riesce a vedere oltre l'orizzonte.

Come esseri umani, sembriamo ineluttabilmente intrappolati nella rete della relatività. Ma rientra nella nostra natura, e forse anche nell'istinto della vita stessa, tendere ciecamente verso uno stato di realizzazione che identifichiamo, sia pure solo inconsciamente, con la perfezione assoluta.

Molto probabilmente, il motivo per cui la capacità conoscitiva dell'uomo cresce molto più rapidamente di quella degli animali inferiori, non sta soltanto nel fatto che egli è più intelligente, ma anche nel fatto che tende a darsi degli obiettivi. In virtù dell'orientamento che ne ricava, l'uomo non si disperde più, e si concentra maggiormente sul progresso. Persino un cavallo aumenta la sua velocità via via che l'ostacolo si avvicina.

Probabilmente, quindi, anche se il concetto di un assoluto non è strettamente necessario al progresso evolutivo dell'umanità, tale concetto può sollecitare una più vigorosa aspirazione verso l'alto.

Nel precedente capitolo abbiamo identificato il progresso evolutivo con la graduale espansione della consapevolezza. Osservando questo processo espansivo ai suoi primi stadi di evoluzione, troviamo che con l'evolversi della vita aumenta la coscienza delle distinzioni tra i diversi fenomeni. Allo stadio dell'evoluzione umana, invece, il processo s'inverte: le distinzioni cominciano gradualmente a scomparire.

Il paramecio, nella sua forma elementare di vita, è sensibile alla luce ma è incapace di distinguere visivamente un oggetto dall'altro. Con l'apparire di forme di vita più progredite la vita si sviluppa, consentendo di distinguere le differenze di forme e colori. Via via che l'evoluzione procede in tutto il regno animale, essa viene in generale accompagnata dal perfezionamento della consapevolezza sensoriale.

Nel caso della specie umana, invece, il progresso cambia bruscamente direzione. L'uomo, in generale, non gode di una vista, di un udito e di un olfatto pari a quelli dei vertebrati inferiori; inoltre, con l'evolversi della sua consapevolezza, la percezione sensoriale dell'uomo di norma non è acuta come quella degli esseri umani più primitivi.

Sembra, dunque, che il vero terreno di prova del progresso evolutivo non sia la consapevolezza *sensoriale*, né la capacità di compiere distinzioni oggettive, ma proprio la qualità della consapevolezza. Un abitante delle selve australiane vedrà una nube di polvere all'orizzonte molto prima che il turista cittadino ne abbia il minimo sentore. Eppure, non si può per questo considerare costui dotato di maggior consapevolezza.

Una persona bigotta riuscirà a cogliere differenze tra le persone che, a un individuo dotato di una mente più aperta, non passerebbero mai per la testa. Un truffatore abituale saprà individuare tendenze truffaldine in individui che la gente onesta non sospetterebbe mai. La consapevolezza non è dovuta tanto a una capacità di operare distinzioni superficiali, quanto invece a una maggior capacità di identificazione, di empatia e di comprensione. Ciò che distingue le persone sagge è la loro percezione delle connessioni profonde fra i fenomeni apparentemente differenti; soprattutto, la loro visione di una fondamentale unità, al di là dell'apparente diversità.

Il caleidoscopio dei fenomeni naturali, che alle forme di vita più basse risulta poco più che una macchia confusa, seguendo l'evoluzione, dà immagini sempre più chiare e, una volta giunto ai massimi livelli di consapevolezza, torna di nuovo a farsi indistinto – non confuso come all'inizio, ma indistinto nel senso che a quei livelli le distinzioni appaiono superficiali, e perciò relativamente irrilevanti.

Si può verificare questo stesso schema evolutivo anche nello sviluppo delle scienze. Agli inizi, la scienza si è dedicata all'identificazione e alla classificazione dei fenomeni. Tale processo di classificazione ha portato nel tempo alla scoperta che tutti i fenomeni sono riconducibili a pochi elementi fondamentali. Poi, si è giunti a capire che questi elementi fondamentali sono soltanto variazioni di una struttura atomica ancor più fondamentale, simboleggiata dal più semplice degli atomi, l'atomo di idrogeno. Infine, nel ventesimo secolo, si è scoperto che l'atomo non è altro che una manifestazione di energia. Gli alberi, le pietre, l'acqua e gli esseri umani – insomma, tutti i fenomeni – differiscono tra loro soltanto nella forma esteriore, giacché in quanto energia, sono un'unica cosa.

È evidente che nessuno scienziato morderebbe volentieri un sasso in virtù del fatto che sostanzialmente non è diverso da una pesca. Le differenze di forma e di funzione non sono affatto prive di realtà. Tuttavia, sono superficiali, e intrinsecamente non rilevanti.

La stessa tendenza verso una visione unitaria può essere colta anche in altri processi evolutivi. È un tratto della saggezza umana, ad esempio, cogliere l'unità nell'apparente diversità, sentire un legame con altri, anche con il criminale più efferato; discernere i principi comuni dietro a tutte le apparenti contraddizioni della natura umana. E anche quando, dopo un'attenta indagine, si scopre che talune caratteristiche in natura – umana, animale o minerale – sono analoghe per pura coincidenza, pur tuttavia in ogni campo la saggezza tende inesorabilmente non solo a scoprire dei collegamenti, ma a individuare successivamente l'unità insita in quei collegamenti.

L'evoluzione della consapevolezza segue ovunque lo stesso cammino: dalla vaghezza alla specificità; dalla specificità al riconoscimento di grandi similitudini; e dal riconoscimento delle similitudini, alla scoperta di una fondamentale unicità. Quest'ultimo stadio è apparentemente analogo al primo, ma rispetto al grado di effettiva consapevolezza, appare come un polo opposto.

§

## Capitolo Cinque: LE CASTE

### Introduzione

“Il sistema delle caste, come era concepito in origine, considerava l’evoluzione come il perfezionamento della coscienza”.

### --*Bhagavad Gita*, Interpretazione di Yogananda

**(2:31)** “Anche guardando dal punto di vista del tuo dovere religioso, tu non devi oscillare internamente, perchè non c’è nulla di meglio per uno kshatriya che una giusta battaglia (per difendere gli interessi dei suoi compagni e gli ideali della vita)”.

#### Versione Poetica

Guardando la Dea del supreme dovere spirituale d’acquisire saggezza rimanere sul santissimo altare della vita, come soldato spirituale uno non deve esitare a combattere i battaglioni dell’ignoranza che invadono il proprio regno.

Un forte soldato nutrito in seno alla madrepatria non deve mai tentennare per proteggere lei e i suoi ideali dall’invasione devastante dei suoi nemici.

#### Interpretazione Spirituale

Il corpo di ogni uomo è costituito dai piedi, dalla superficie corporea, dalle mani e dalla testa. Il regno corporeo è governato da questi quattro agenti protettivi. I piedi eseguono gli ordini del cervello in relazione alle necessità del regno corporeo. L’intera superficie del corpo è il campo dove crescono le cellule nuove e dove si dissolvono i vecchi tessuti deteriorati. Le braccia agiscono come soldati che proteggono il corpo dal pericolo. Il cervello e le sue facoltà agiscono come il re e i suoi cortigiani, governando il regno corporeo fatto di ventisette miliardi di cellule e d’innumerabili sensazioni e percezioni. Il corpo è un regno in miniatura, con i piedi come lavoratori, la carne come territorio, le abili mani come armate protettive, e il cervello e le sue facoltà come il sovrano regnante e i suoi consiglieri. L’uomo ha imitato inconsciamente il piano del governo corporeo e lo ha istituito per organizzare il proprio ambiente. Ogni nazione possiede persone intellettuali e spirituali o *brahmini*, i soldati o *kshatriya*, gli uomini d’affari o *vaishya*, e i lavoratori o *sudra* o *kayastha*.

#### La civiltà più antica

Con le recenti scoperte archeologiche di statue e oggetti di terracotta a Mohenjo Daro, nel nord dell’India, si è potuto stabilire che la civiltà indiana è più antica di quella egiziana. L’India è la più antica di tutte le civiltà e la culla delle prime forme di cultura. I saggi dell’India scoprirono che ogni nazione attraversa una fase fisica, emotiva, intellettuale e spirituale; come l’uomo attraversa la crescita fisica nell’infanzia, lo stato emotivo nella gioventù, e la fase intellettuale e spirituale nella maturità.



I saggi dell'India furono i primi a modellare la loro civiltà secondo il governo del corpo. Per questo essi sottolinearono il riconoscimento delle quattro caste naturali, in conformità alle qualificazioni e alle azioni delle persone. Essi sostennero che le quattro caste sono necessarie per governare propriamente un paese. In un paese prospero le persone intellettuali (*brahmini*), i soldati (*kshatriya*), gli uomini d'affari (*vaishya*) e i lavoratori (*sudra*) devono cooperare; come devono cooperare il cervello, le mani, i tessuti e i piedi, per il buon funzionamento del regno corporeo.

### **La casta è determinata dalle qualità**

In India le quattro caste erano originariamente basate sulle qualità e le azioni delle persone. In seguito, per ignoranza, le regole di casta divennero ereditarie. Quindi dilagò la confusione, e figli indegni d'intellettuali e *brahmini* spirituali pretesero d'essere *brahmini* in virtù della loro nascita. Gli *kshatriya* o soldati pretesero d'essere guerrieri senza esercitarsi nelle armi, solo perché erano nati da genitori guerrieri. I figli dei *vaishya* o degli uomini d'affari, pur senza intraprendere scambi commerciali, pretesero d'essere uomini d'affari solo perché erano nati in una famiglia di uomini d'affari. Questo rigido sistema ereditario delle caste è difeso in India soltanto dalla minoranza ortodossa. I saggi dell'India non credono in queste regole di casta e approvano i matrimoni tra le quattro caste differenti.

Il sistema delle caste è pericoloso anche in Occidente, dove sono state create divisioni a seconda del colore e della razza, sebbene ciò sia anti-cristiano e generi odio e guerre. La Bibbia dice che tutte le nazioni provengono dallo steso sangue; che tutti gli uomini senza distinzioni di razza e colore sono fatti ad immagine di Dio; e che tutti gli uomini sono figli di genitori comuni, chiamati simbolicamente Adamo ed Eva. La classificazione delle razze secondo il punto di vista della superiorità "ariana" e "nordica" sulle altre razze è stata creata da razze che soffrono di un complesso di superiorità. All'inizio gli Indù, come Ariani, si consideravano superiori agli altri popoli perché avevano denaro, terre e potere. Adesso i paesi occidentali materialmente potenti si considerano appartenenti a razze superiori e hanno innalzato delle barriere di colore. Tutti i Cristiani che professano di seguire Cristo devono coltivare la fratellanza dell'uomo e la paternità di Dio, e devono bandire tutte le divisioni che producono odio e guerra. I veri saggi, come Lincoln, cercarono d'abolire le divisioni in Occidente, come i saggi dell'India stanno cercando di distruggere le divisioni superficiali di casta, classe e credo.

### **Le quattro caste naturali dell'umanità**

A parte le divisioni di casta e di classe, c'è un'interpretazione spirituale del sistema delle caste che si applica alle classi naturali dell'umanità. Gli individui schiavi dei sensi sono chiamati *sudra* (materialisti che a causa della loro schiavitù ai sensi mettono in dubbio l'esistenza dello Spirito). Coloro che cercano di coltivare i semi spirituali e distruggere i semi dell'ignoranza sono chiamati *vaishya*. Coloro che si sforzano di usare i poteri dell'autocontrollo per conquistare le tentazioni e le inclinazioni dei sensi sono *kshatriya* o soldati. Coloro che conquistano ogni forma di irrequietezza con la concentrazione e stabiliscono nell'anima il regno della beatitudine sempre-nuova sono chiamati *brahmini* (conoscitori di Brahman o Spirito).

Ogni essere umano appartiene a una di queste quattro caste, a seconda della qualità in lui predominante. Ogni persona schiava dei sensi si trova nello stato di *sudra* o *kayastha* (*kaya* significa corpo, *stha* attaccato al) o lo stato d'identificazione del corpo. Chiunque coltiva la spiritualità ed estirpa l'ignoranza viene considerato nello stato *vaishya*, cioè di colui che coltiva gli stati spirituali della mente. Di uno che combatte le invasioni delle tentazioni, degli istinti, dei malumori e dei mali nel regno corporeo si dice che è nello stato mentale combattivo o *kshatriya*. Ogni individuo che ha ottenuto la conoscenza dello Spirito tramite la comunione e la meditazione vive nello stato di *brahmino* o nello stato d'identificazione con lo Spirito.

Secondo l'interpretazione spirituale del regno corporeo, il principiante che si trova nello stato mentale di *sudra*, o d'identificazione coi sensi, deve cercare d'innalzarsi gradualmente agli altri tre stati superiori. Il dovere di chi si trova nello stato di coltivatore di spiritualità (stato *vaishya*) è quello d'estirpare ogni forma d'ignoranza e piantare semi di saggezza sul campo della coscienza. L'uomo spirituale nello stato *kshatriya* deve fare del suo meglio per proteggere il suo regno mentale dall'invasione delle tentazioni e delle abitudini sensuali.

Questa stanza della Gita si riferisce in particolare al dovere di un uomo spirituale che ha raggiunto lo stato di *kshatriya*. Krishna, l'anima, dice al devoto, Arjuna: «O Arjuna, tu sei nello stato *kshatriya* della spiritualità e il tuo dovere supremo sta nel combattere e distruggere gli attaccamenti dei sensi, che sono momentaneamente piacevoli e affascinanti, e che tu consideri come cari parenti e coinquilini della tua coscienza. Non essere mentalmente titubante perché devi distruggere le emozioni e gli amati attaccamenti dei sensi, ma piuttosto svegliati, desta i soldati della discriminazione, dell'autocontrollo e della calma meditativa. Riuniscili sul campo di battaglia dell'introspezione e della meditazione e sconfiggi le forze invadenti dell'agitazione, della distrazione, degli attaccamenti ai sensi, dell'egoismo, della cupidigia, della lussuria, della paura e delle preoccupazioni, che finora affermavano di essere tuoi parenti e confidenti».

Naturalmente, la stessa interpretazione spirituale e lo stesso insegnamento possono essere applicati nella vita comune di tutti i giorni. Nella giusta battaglia per salvare il proprio paese, uno deve combattere per difendere i propri cari dagli invasori, pur senza essere aggressivo in cuor suo.

## §

### **--La via del risveglio nell'Induismo, Capitolo 17**

Lo sviluppo spirituale dell'uomo era delineato nei tempi antichi come una serie progressiva di *varna*, o caste. In seguito, questa progressione divenne istituzionalizzata, cristallizzandosi gradualmente in un vero e proprio sistema di ingiustizie socialmente sancite. In origine, tuttavia, questo sistema era basato su una comprensione illuminata della natura umana e aveva lo scopo di incoraggiare le persone a evolversi verso la realizzazione divina.

Quello dei *varna* non era tanto un sistema quanto un insegnamento, basato sulla rivelazione e sulla comprensione interiore dei grandi *rishi*.

Una volta sistematizzato, però – specialmente sotto l’influenza del *Kali Yuga* e dei suoi effetti cristallizzanti sulla coscienza – questo sistema diventò uno strumento di oppressione.

Negli Stati Uniti del sud, prima della guerra civile, prevaleva una condizione simile: l’istituzione della schiavitù. I proprietari delle piantagioni si opponevano all’idea di liberare i loro schiavi, sostenendo che questi erano trattati come membri della famiglia: li si amava, li si trattava come amici e ci si prendeva cura di loro con sollecitudine. Anche nei casi – ce ne saranno sicuramente stati – in cui questo era vero e gli schiavi ricevevano una certa sicurezza, che non avrebbero avuto se avessero dovuto provvedere a se stessi, da un punto di vista più profondo e spirituale l’ingiustizia che veniva attuata nei loro confronti era molto sottile. Si negava loro, infatti, il diritto di sviluppare la qualità di cui un essere umano ha più bisogno per la propria evoluzione spirituale: l’iniziativa personale.

Anche in India i membri delle caste inferiori erano spesso – sebbene non sempre – sinceramente amati e accuditi dalle persone delle caste più alte. Anche in quel Paese, tuttavia, lo spirito d’iniziativa delle caste più basse è stato soppresso.

L’aspetto peggiore della mentalità dello schiavo, che il sistema delle caste ha contribuito a produrre, è che in molti casi erano gli stessi oppressi a esserne contenti. Nei tempi moderni questa stessa scelta è stata offerta a intere nazioni: la sicurezza di un sistema di controllo statale o la libertà di un sistema di libera impresa. Le persone hanno optato ripetutamente per la sicurezza personale, anche se questo le ha private della loro libertà e intraprendenza.

La religione istituzionalizzata fornisce un altro esempio di questa mentalità da schiavi. Definisce infatti la fede non in termini di coraggiosa affermazione, ma di sicurezza. Pretende la conformità a norme istituzionalizzate, invece di dare agli individui la libertà di vivere secondo la loro coscienza. Potrà sembrare strano, ma questa definizione è stata ampiamente accettata come giusta e buona, perché fornisce un senso di sicurezza contro il pericolo dello scontento divino. Così, per proteggere questa “fede” sono state perfino messe in atto delle persecuzioni, che hanno spinto le persone a guardarsi furtivamente alle spalle con la speranza di ricevere l’approvazione del clero o di Dio. L’intraprendenza, che risulta dall’esercizio della coscienza personale, è stata soppressa con la garanzia di una ricompensa eterna, in paradiso, per coloro che avrebbero accettato queste condizioni come “la volontà di Dio”.

Le persone, per fortuna, stanno cominciando a vedere sempre più chiaramente che senza il consenso del libero arbitrio non può esserci vera coscienza, e che senza coscienza non può esserci vera fede. Stanno quindi cominciando a rifiutare le restrizioni imposte dalle istituzioni religiose.

Il problema non è tanto nelle istituzioni quanto, da un lato, negli interessi profondamente radicati di coloro che le dirigono e, dall’altro, nella mancanza d’iniziativa di chi si trova sotto il loro controllo. Ciò nondimeno, le istituzioni sono necessarie: aiutano a dare un’indispensabile direzione al comportamento umano. I problemi nascono soltanto quando le direzioni diventano *direttive* e quando le persone si sottomettono volontariamente alle catene.

La cosa strana, infatti, è che si sottomettono anche quando non c'è nessuno che le costringa. Innumerevoli sono coloro che preferiscono non portare il peso della responsabilità personale: non doversi preoccupare, ad esempio, della sicurezza del proprio lavoro, o di procurarsi cibo e alloggio, anche se accettando queste garanzie di sicurezza non ottengono mai la piena dignità di esseri umani liberi. Votano politici che promettono loro la sicurezza, anche se, notoriamente, non mantengono le loro promesse; almeno – pensano quando li votano – hanno la “compassione” di *promettere*!

La semplice logica ci dice che quelle promesse non possono essere altro che bugie. Nessun governo, infatti, può creare ricchezza: può soltanto consumarla. Allargare i cordoni della borsa come mezzo per acquisire dei voti mina lo spirito d'iniziativa della gente, e al tempo stesso priva dei loro guadagni gli unici artefici della ricchezza della nazione. L'unico modo che un governo ha di creare denaro è stamparlo, con il solo risultato di provocare l'inflazione riducendo così il potere d'acquisto.

Dare troppa sicurezza ai non “privilegiati” senza che se la siano guadagnata, li priva della sfida di sviluppare lo spirito d'iniziativa; al tempo stesso, indebolisce l'intraprendenza anche in coloro che forniscono questa sicurezza. Un padrone di schiavi – per tornare al nostro primo esempio – scopre che proprio la responsabilità che ha degli altri non gli permette di essere libero, perché gli impedisce di correre il rischio di provare a fare le cose in modo nuovo. Si crede al posto di comando, ma in realtà il sistema che gestisce è come una ruota, nella quale anche lui deve girare come tutti gli altri, pur essendo convinto di non essere legato come loro.

Qualunque sistema presuma di provvedere agli altri senza permettere loro di fare altrettanto, paralizza sia chi è controllato sia chi controlla.

Anche l'aristocrazia è un sistema che paralizza l'iniziativa. La paralisi inizia con la tendenza dei “nobili” a disprezzare l'intraprendenza di chi è socialmente inferiore a loro. La loro presunzione di superiorità è basata unicamente su una ricchezza e un prestigio ereditati: vantaggi che generano una falsa nozione di nobiltà, basata sul cosiddetto “bel vivere”. Essi screditano l'unica cosa che è veramente nobile: la nobiltà di carattere. L'aristocrazia, alla fine, produce una visione sterile della vita, che porta alla morte dello spirito d'iniziativa sia in chi comanda sia in chi è comandato.

Il sistema indiano delle caste, se paragonato alle distinzioni di classe in altre parti del mondo, era relativamente benevolo. Per lo meno, promuoveva attivamente la gentilezza, il rispetto e la calma accettazione delle mancanze delle classi inferiori, invece di lasciare questi atteggiamenti interamente alla volontà (non sempre “benevola”) di coloro che esercitavano il controllo sugli altri. Anche quel sistema, però, ha paralizzato lo spirito d'iniziativa a tutti i livelli della società. Poiché la civiltà indiana è così antica, le caste si sono cristallizzate molto tempo fa per riflettere – così almeno si supponeva – l'ordine divino.

## --*Conversazioni con Yogananda*

~ 389 ~

Il Maestro deplorava il pregiudizio razziale che trovava in certe zone del Paese, così come in altre parti del mondo. «Non vedo perché parlino di razze bianche e nere» diceva con una risatina. «Senza la pelle, sono tutti rossi! Anche nel nostro profondo, similmente, siamo tutti una cosa sola».

«Le vere razze umane,» disse «se proprio si vuole pensare in quei termini, non hanno comunque niente a che fare con il colore della pelle. Sono i quattro stadi fondamentali che l'umanità manifesta nel suo sviluppo spirituale. In India era questo il significato originale del sistema delle caste.

«Al suo livello di sviluppo più basso, l'uomo pensa non solo al suo corpo fisico, ma con il suo corpo fisico. La tradizione lo raffigura tipicamente come un lavoratore agricolo, anche se ciò è ovviamente semplicistico. Una persona di questo tipo appartiene alla casta degli *sudra*.

«Quando una persona comincia a usare il suo intelletto, dapprima lo fa strettamente per il guadagno personale, pensando sempre: "Che cosa posso ricavarne?". L'esempio ovvio di una persona simile è l'avidio mercante. Di nuovo, questo è semplicistico, perché i mercanti non sono affatto tutti avidi; molti di loro sono assai generosi. Questo tipo di persona, in ogni caso, appartiene a quella che è conosciuta come la casta dei *vaishya*.

«Quando una persona progredisce ulteriormente nel suo sviluppo, diventa incline a usare la sua intelligenza per il bene di tutti, piuttosto che solamente per il suo beneficio personale. Una persona simile è simboleggiata dal soldato: non il predone, ma quello che sacrifica prontamente la sua vita, se necessario, nell'interesse degli altri. Questo tipo di persona appartiene alla casta degli *kshatriya*.

«Infine, quando l'individuo si evolve spiritualmente fino al punto in cui desidera solo Dio, diventa come le immagini idealizzate del sacerdote. Una persona simile appartiene alla casta dei *bramini*.

«La società, perfino a quei tempi, non era stratificata in modo così semplice da contenere solo contadini, mercanti, soldati e sacerdoti! Queste erano designazioni simboliche degli stadi di evoluzione spirituale. Non erano intese come categorie sociali, né come ereditarie.

«Le cose cambiarono via via che gli *yuga* [i cicli del tempo] discesero verso l'oscurità mentale. Le persone delle caste superiori volevano assicurarsi che i loro figli fossero accettati come membri della stessa casta. Così, l'identificazione con l'ego fece sì che congelassero le antiche classificazioni in quello che è chiamato "il sistema delle caste". Non era questa l'intenzione originaria. È ovvio, infatti, che il figlio di un bramino potrebbe avere la natura di uno *sudra*, mentre a volte un contadino è un vero e proprio santo».

## Sudra

### --La via del Risveglio nell'Induismo, Capitolo 17

Al suo livello più basso di sviluppo, la coscienza umana è restia a ragionare profondamente. Pensa solo in termini egoistici e si sente sopraffatta quando è sfidata a pensare in modo creativo. Se, come sostengono i fisici, la Natura aborrisce il vuoto, è altrettanto vero che una mente vuota aborrisce le idee con le quali si cerca di riempirla.

Nell'antica India, coloro che manifestavano nella propria natura un'autoconsapevolezza appena abbozzata venivano chiamati *shudra*. Si trovavano sul gradino più basso della scala evolutiva dell'umanità. L'affermazione che abbiamo visto in precedenza, relativamente ai bramini, può essere adattata anche agli *shudra*, in questo modo: «Una persona nata nella casta degli *shudra* non è uno *shudra* solo per quel motivo. Per essere tale, deve avere i difetti di carattere dello *shudra* e una coscienza poco raffinata».

Sarebbe stato semplicistico assegnare agli *shudra* un posto formale nella società, dato che per nascita avrebbero potuto trovarsi in qualunque livello sociale. Piuttosto, determinando il livello evolutivo al quale vivevano, era possibile incoraggiarli a seguire la loro direzione di sviluppo naturale. Se si percepiscono gli *shudra* nel modo giusto, si comprende che sono come “bambini dell'asilo” nella scuola dell'evoluzione umana. Di conseguenza, si collocano naturalmente a quei livelli di attività che richiedono la minima iniziativa creativa.

L'epitome di questo “asilo” è quella che viene chiamata in tutto il mondo «mentalità da contadino». In verità, un contadino può essere brillante e intelligente e niente affatto *shudra*. C'è un tipo di essere umano, tuttavia, che si trova a tutti i livelli della società e che è descritto perfettamente dalla parola *contadino*: ha modi rozzi, indipendentemente da come è stato allevato, pensa soprattutto a soddisfare i suoi appetiti fisici e solo raramente si dimostra capace di iniziativa, se non nella sua prontezza ad accettare i favori degli altri. La sua mancanza di creatività è una parodia del suo potenziale divino, poiché egli ha bisogno di supervisione in ogni cosa che fa, per evitare che rompa le cose o le metta fuori posto.

Il sistema delle caste non era inteso come uno strumento di repressione. Non era nemmeno un sistema, in realtà, ma piuttosto il semplice riconoscimento che gli uomini non sono stati creati tutti uguali, se non nel loro potenziale divino. A nessuno veniva detto quale dovesse essere la sua posizione nella società; le persone, piuttosto, erano incoraggiate a crescere al loro ritmo, qualsiasi fosse il loro livello di evoluzione. Il ruolo degli insegnamenti era quello di aiutarle a chiarire quale fosse, per ognuna di loro, lo stadio successivo della propria crescita naturale.

Agli *shudra* veniva consigliato, per un'ulteriore crescita, di lavorare alle dipendenze di persone spiritualmente più evolute. In verità, l'usanza di avere servitori, sebbene oggi deplorata, era benefica per i servitori stessi, se il servizio che prestavano era volontario e se il sistema favoriva il rispetto reciproco. Era spiritualmente benefico anche per i padroni, sempre che non si considerassero come coloro che comandavano o accondiscendevano, ma come coloro che aiutavano i loro sottoposti.

Quando l'ego che si sta sviluppando comincia a risvegliarsi ai vantaggi di avere un'intelligenza umana, smette di fare affidamento solo sulla forza fisica per ottenere ciò che vuole e inizia a usare l'intelligenza. Lentamente, sviluppa quella sorta di astuta scaltrezza tipica dei mercanti.

§

### **--Crisi nel pensiero moderno, Capitolo 8**

Nell'antica India, le persone appartenenti al più infimo gradino della scala della perfezione venivano chiamate *sudras* – vale a dire, individui dalla consapevolezza così opaca da essere praticamente privi di pensiero creativo (cioè espansivo). Il *sudra* è il tipo di persona che ha solo reazioni automatiche e dunque non è mai causa, ma sempre e solo effetto: è la persona che passa tutto il tempo libero davanti a un televisore acceso, e accetta subito solo le idee che le vengono propinate, senza mettere in discussione nulla, eccetto forse quello che si mette in discussione automaticamente.

Chiedere a una persona del genere di pensare in modo creativo sarebbe del tutto fuori dalla realtà. È già molto chiedergli di non essere totalmente passivo; di sforzarsi per lo meno sul piano fisico, di sviluppare, sia pure solo a livello di consapevolezza corporea, un certo grado di dignità e di orgoglio verso la propria umanità.

Nell'antichità i *sudras* venivano incoraggiati a lavorare con le mani, a evitare l'indolenza e a mettersi al servizio di un datore di lavoro più creativo e consapevole di loro, nel tentativo di assorbire qualcosa della sua scintilla di creatività.

§

### **--L'essenza della Bhagavad Gita, (18:44)**

I tipi *shudra* possono crescere spiritualmente solo frequentando persone con un livello di coscienza più alto del loro. Il modo più pratico per poterlo fare è lavorando al servizio di persone più evolute di loro.

§

## Vaisihya

### --L'essenza della Bhagavad Gita

**(18,44)** *I doveri di una persona che è Vaishya di natura sono lavorare la terra, allevare il bestiame, e il commercio. Quelli di uno Shudra sono il servizio ai membri delle caste superiori.*

I doveri del *Vaishya* devono essere determinati tenendo conto della sua “realtà” individuale, che comincia con un attaccamento *rajasico* ed egocentrico alle cose. Non tutte le società della Terra si dedicano all'agricoltura e all'allevamento, e neppure ogni luogo perfino all'interno dello stesso Paese (le città, ad esempio, offrono poche opportunità di svolgere attività rurali); anche il commercio è un tipo di attività piuttosto circoscritto. Ciò nonostante – e deve essere stato così anche ai tempi (forse) più semplici di Krishna – si trovano molti tipi *Vaishya* impegnati in un'ampia gamma di attività lucrative che non possono essere fatte rientrare in categorie ben precise.

Dobbiamo quindi cominciare considerando lo *scopo* che sta alla base delle attività di tipo *Vaishya* elencate dalla *Gita*. Innanzitutto, che cosa fa di un'azione un *dovere*? Parlando del dovere dell'uomo nella società, quel dovere è ciò che servirà maggiormente alla società nel suo complesso. Krishna, tuttavia, si preoccupa del progresso *spirituale* dell'individuo. I doveri di un *Vaishya* devono quindi essere quelle attività che possono aiutarlo a elevarsi spiritualmente. Le attività che lo aiuteranno ad appagare il desiderio di guadagno e di espressione del suo ego, o del suo sé, e che possono al tempo stesso aiutarlo a innalzare la sua coscienza, includono tutti i tipi di espressione artistica. Yogananda, infatti, ha collocato gli artisti – inclusi i compositori, gli scrittori, gli scultori e i musicisti – nella categoria dei *Vaishya*. Si può immaginare, comunque, che questa definizione non includa tra i *Vaishya* anche coloro che creano opere di arte, musica e letteratura per l'elevazione degli altri! Piuttosto, quello che si intende con il termine *Vaishya* sono quelle persone che creano opere di questo tipo per denaro, o soltanto per il piacere o il divertimento degli altri.

Quel *soltanto* non è inteso in senso dispregiativo. Dare piacere estetico agli altri può essere un mezzo per accrescere la loro – e la propria – consapevolezza, e per chiarire la propria e l'altrui comprensione.

Il dovere di un *Vaishya* è quello di includere il vantaggio degli altri nelle proprie attività. In questo modo diventerà più sensibile alle esigenze altrui e svilupperà, col tempo, la natura di uno *Kshatriya*.



## Da KRIYANANDA

### *--La via del risveglio nell'Induismo, Capitolo 17*

Questo, quindi, è il secondo stadio dell'evoluzione umana. Era chiamato la casta dei vaishya, o mercanti, perché il mercante deve usare l'intelligenza per andare avanti nella vita. Tipicamente, inoltre, egli associa l'“andare avanti” all'accumulare ricchezza. Ai livelli di evoluzione più alti, un vaishya vede se stesso come colui che soddisfa le esigenze pratiche della società. Mentre all'inizio della sua evoluzione egli si concentra sul realizzare i propri desideri egoistici, agli stadi di sviluppo più elevati la casta dei vaishya produce musicisti e artisti. Ciò nonostante, affinché la propria arte abbia lo scopo di aiutare le persone a evolversi spiritualmente, bisogna avere raggiunto uno stadio successivo.

Uno shudra, tipicamente, si percepisce più come “agito” che come “agente”. Quindi, sempre a livello generale, si risente se gli altri gli dicono quello che deve fare, anche se ne ha bisogno. Spesso, in un'epoca democratica come la nostra, la persona di questo tipo è quella che chiede con veemenza agli altri: «Ma chi ti credi di essere?». Al contrario, la domanda tipica di un vaishya è: «E a me che me ne viene?».

Ci sono ovviamente molti mercanti che traggono grande soddisfazione dal donare generosamente. In persone simili, le catene dell'egoismo hanno già cominciato ad allentarsi. Essi non trovano più attraente vivere solo per i vantaggi che riescono a spremere dagli altri e fanno un uso più ampio della loro creatività.

Lo scopo del sistema delle caste, quindi, era di ispirare le persone a espandersi al di là del proprio ego, fino al punto in cui l'interesse egoistico include il benessere degli altri; di aiutarle poi ad affinare ulteriormente questa coscienza, fino a percepire il proprio vero sé come l'infinito Sé divino. Se correttamente compreso, questo insegnamento scoraggiava il mercante, ad esempio, dal pensare che il suo vero dovere nella vita fosse quello di esercitare l'astuzia a scopo egoistico, anche se questo atteggiamento era accettato come naturale per lui allo stadio di sviluppo in cui si trovava. In altre parole, gli veniva mostrata una strada successiva sulla quale procedere per il suo sviluppo; il sistema delle caste gli offriva, quindi, una sorta di mappa.

§

## **--Crisi nel pensiero moderno, Capitolo 8**

Le persone in cui era viva la scintilla creativa (cioè lo spirito di autoespansione), ma che non erano ancora abbastanza perfezionate da raggiungere uno stato di comunione con gli altri, erano poste al gradino immediatamente superiore nella scala dello sviluppo umano. Venivano chiamate *Vaisyas* e inserite nella categoria dei mercanti.

Il tipo *Vaisya* al giorno d'oggi è il genere di persona che dedica tutte le sue energie a "fare soldi". È intelligente, dotato di spirito d'iniziativa e di una grande quantità di vigore e abilità, tutte qualità indirizzate a "diventare il numeo uno".

Chiedere a una persona simile di dedicarsi a moralizzare la società sarebbe come chiedere a un Sudra di pensare in modo creativo. Nell'antica India i *Vaisya* venivano incoraggiati a essere creativi nel loro lavoro e dunque (sul piano dell'intelligenza, contrapposta alla mera forza bruta) a sviluppare un senso di dignità e fierezza nella propria umanità. Allo stesso tempo erano sollecitati, facendo appello alla loro vanità, a divenire utili e responsabili nella società. Infatti, a questo stadio dello sviluppo, di solito è necessario stimolare queste persone sollecitando il loro egoismo. È il solo modo per indurli a occuparsi del benessere altrui.

§

## **Kshatriya**

### **--L'essenza della Bhagavad Gita**

**(18,43)** *I doveri naturali di uno Kshatriya sono il valore, il vigore, la forza interiore, l'intraprendenza, l'abilità nell'azione, il confrontarsi con fermezza con il nemico (in qualunque tipo di "battaglia"), la munificenza e la leadership (del tipo che ispira gli altri).*

I tipi *Kshatriya* non si trovano sempre nella posizione di combattere in una battaglia, di mostrare coraggio di fronte a un nemico o di guidare gli altri alla vittoria. Le qualità di uno *Kshatriya*, tuttavia, si rivelano in ogni circostanza. In un'incarnazione una persona potrà essere un governante, in quella successiva un monaco. Il governante potrà non essere sempre impegnato nella guerra – anzi, sicuramente non lo sarà – e il monaco potrà non avere nessuno su cui regnare, se non se stesso. Nel *carattere*, però, entrambi saranno fondamentalmente gli stessi. È il *carattere* di uno *Kshatriya* che determina ciò che egli realmente è. Un vero *Kshatriya* è pronto a difendere quello in cui crede, ma la sua rettitudine sarà sempre appropriata. In famiglia, ad esempio, non terrà testa alla moglie se lei desidera andare fuori a cena e lui no. In quel caso sarà «munifico», nel significato generale del termine, cioè non con un'eroica concessione ai desideri di lei! Nella sua incarnazione successiva come monaco, probabilmente non avrà nemici da combattere, ma prove spirituali, forse tentazioni e periodi di difficoltà con gli altri. In questi casi, invece di fuggire, affronterà quelle prove con coraggio. Se in ogni difficoltà con gli altri riuscirà a praticare la generosità, mantenendo un atteggiamento comprensivo, si dimostrerà disponibile a prendere in considerazione il loro punto di vista.

Così, in molti modi è possibile vedere che uno *Kshatriya* è un individuo che possiede *per natura* le qualità di uno *Kshatriya* e non si limita a mostrarle quando è spinto dalla necessità.

§

**Da KRIYANANDA**

### **--La via del risveglio nell'Induismo, Capitolo 17**

Nel suo progressivo affinamento, l'ego non desidera più attrarre ricchezza per se stesso, ma inizia a donare generosamente agli altri. Capisce infatti che c'è una soddisfazione più grande nel dare che nel ricevere. Le persone che raggiungono questo stadio di maturità sviluppano capacità direttive: non tanto il piacere di dire agli altri che cosa fare, ma il desiderio di aiutarli a realizzare la loro vera natura. *Kshatriya* era il nome assegnato a questo livello di evoluzione umana. In contrasto con la tipica domanda del *vaishya*: «A me che me ne viene?», la naturale domanda dello *kshatriya* è: «Che cosa ci guadagnano tutti?». La sua natura è simboleggiata dal governante disinteressato o dall'eroe che sacrifica spontaneamente la propria vita per il bene degli altri.

Ovviamente non tutti gli *kshatriya*, riconosciuti come tali dalla società, sono nobili per natura. È altrettanto ovvio che nessuna società è organizzata così semplicisticamente da consistere solo di contadini, mercanti, guerrieri e – la quarta casta, che vedremo tra un attimo – sacerdoti. In origine, il sistema delle caste descriveva un sistema sociale elastico, che permetteva alle persone di gravitare intorno a posizioni adatte alla loro natura.

Via via che la mentalità dello *kshatriya* si affina, egli giunge a comprendere che il benessere universale che aveva sognato è un'astrazione. La mente dotata di capacità direttive si evolve naturalmente verso una comprensione più astratta della vita. Nel guidare gli altri, impiega non solo l'intelligenza, ma anche la forza di volontà. Con lo sviluppo della volontà, diventa incline alla raffinatezza intellettuale, poiché volontà e intelligenza sono entrambe centrate nel lobo frontale del cervello, nel punto tra le sopracciglia. È possibile osservare questa direzione di sviluppo tra i dirigenti di successo in ogni parte del mondo. Nell'immaginazione popolare, essi assumono erroneamente l'aspetto di caricature: il magnate avaro, il politico voltagabbana, il generale spietato. In realtà, molte persone che ricoprono queste posizioni sono diventate esperte conoscitrici delle belle arti, della musica e della letteratura, e hanno sostenuto l'avanzamento della religione. Se il loro interesse è quello di servire il benessere degli altri, e non solo di comandarli, questi individui giungono alla fine a comprendere che ciò che aiuta maggiormente le persone non è la prosperità materiale, ma una consapevolezza spirituale sempre più profonda. Lo *kshatriya* evoluto comprende che l'amare Dio, il servirLo in tutti e l'essere saggi, sono tesori più preziosi dell'oro o dei rubini.

§

## **--Crisi nel pensiero moderno, Capitolo 8**

Nel successivo livello di perfezionamento della consapevolezza, l'azione volta all'autoesaltazione è interiormente considerata meschina rispetto al vero obiettivo e alla dignità dell'uomo. Tale azione, quindi, non è più vista come autoespansione, ma come autolimitazione.

A questo livello di evoluzione, la persona è pronta a smettere di coccolare il proprio ego, e perviene istintivamente a una forma di solidarietà che la porta ad aiutare gli altri. L'individuo sente quindi sempre più il bisogno di rinunciare al proprio interesse, e di realizzarsi aiutando il prossimo, o mettendosi al servizio di qualche alto ideale.

Nell'antichità le persone che avevano raggiunto questo livello di sviluppo venivano chiamate *Kshatriyas*; esse erano i guerrieri o i *leaders* della società – persone cioè pronte a dedicarsi al bene altrui e anche, se necessario, a sacrificare la propria vita in nome di una grande causa.

Più specificatamente, il *Kshatriya* è pronto a capire – attraverso la *sensibilità interiore* e non solo attraverso la percezione esteriore – che la felicità e l'autorealizzazione sono esclusivamente stati mentali, e non dipendono dall'accumulo di un'acerta quantità di cose, ma dall'espansione della propria consapevolezza e della propria identità fino a inglobare il bene di tutti.

§

## **Brahmino**

### **--L'essenza della Bhagavad Gita**

**(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.*

Si potrebbe chiedere: «Tutte queste cose, essendo buone, non sono forse il dovere di ogni uomo?». Krishna, e in verità anche il sistema stesso delle caste (se correttamente compreso), accetta semplicemente la realtà così com'è. Quello che le persone *dovrebbero* fare e quello che sono in grado di fare non sono sempre la stessa cosa. Perfino l'autocontrollo, la purezza e l'integrità che ci si aspetta da una persona spiritualmente sviluppata sono diverse da quel che di meglio ci si può aspettare da individui meno raffinati. L'autocontrollo in chi è votato ad accumulare ricchezze potrebbe significare dimostrare la "cortesia" di non mandare completamente in rovina un concorrente. La purezza potrebbe voler dire scegliere di non imbrogliare un cliente anche quando se ne presenta l'opportunità. E l'integrità potrebbe significare ammettere che dei commercianti (*Vaishya*) in altri luoghi (forse in un'altra città e quindi convenientemente lontani) possono offrire certi articoli a un prezzo migliore.

Una persona *sattwica*, che è quindi un *Brahmin* per natura, ha il dovere di comportarsi in un modo più raffinato, perché la sua natura rende possibile quel comportamento. Ciò nonostante, dovrebbe cercare di raggiungere la perfezione della virtù che possiede in potenza. Mentre una persona meno evoluta può meritare la lode per delle azioni relativamente generose, un individuo *sattwico*, e quindi un vero *Brahmin*, non ne merita alcuna, e in ogni caso non dovrebbe desiderarla, se dovesse accadere che gli altri apprezzino le sue qualità divine. Qualunque lode dovuta al suo comportamento dovrebbe essere offerta e accettata soltanto per la *qualità* della bontà, che egli si limita a manifestare. Le virtù *sattwiche*, come ha spiegato in precedenza Krishna, sono come il fumo, che oscura lievemente il fuoco ma che può essere facilmente scacciato con un piccolo soffio del “vento” della meditazione. Poiché il fuoco può essere visto attraverso il fumo, l’apprezzamento per la luce e il calore è rivolto giustamente soltanto al fuoco, e non al fumo stesso che, solo parzialmente, lo oscura.

§

### **--La via del risveglio nell’Induismo, Capitolo 17**

Quando l’ego raggiunge questo livello di sviluppo, l’individuo diventa per sua natura uno studioso, un filosofo o un sacerdote, e perde la tendenza a dirigere le attività degli altri. Se ha l’inclinazione del sacerdote, si sentirà chiamato a dedicarsi al benessere spirituale di tutti.

Questo è il vero bramino, o guida spirituale, che insegna agli altri le vie della verità. Tipicamente, il bramino è un sacerdote o serve la società in qualche altro ruolo di servizio spirituale. La classica domanda che rivolge alla vita è: «Che cosa è vero? E, in ogni cosa, qual è la volontà divina?». ...

Originariamente, come ho detto, nessuno nasceva in una casta. Una persona era semplicemente ciò che risultava dalla sua natura, a prescindere da chi fossero i suoi genitori. Con il declino della civiltà, tuttavia, i bramini cominciarono a desiderare che i propri figli fossero rispettati come lo erano loro e iniziarono quindi a insegnare che era l’ereditarietà a renderli bramini. Il risultato fu che i loro discendenti, sempre meno bramini per natura, smisero di essere rispettati come guide spirituali.

§

### **--Crisi nel pensiero moderno, Capitolo 8**

Tuttavia persino la posizione di *Kshatriya*, èer quanto nobile, non raggiunge quel livello di perfezione che costituisce il più alto potenziale dell’umanità. È soltanto una fase di transizione che va dalla centralità delle cose alla centralità della beatitudine. Il *Kshatriya* fa ciò che può per il bene degli altri, e per la propria crescita interiore. Tuttavia, presto o tardi, arriva a un punto della sua evoluzione in cui scopre (anche qui attraverso la sua sensibilità interiore e non solo attraverso la percezione esteriore) che soccorrere le persone dall’esterno non è così importante per loro, e non è nemmeno fonte di autentica soddisfazione per sé, quanto aiutarli a trovare la gioia interiore attraverso un’espansione di consapevolezza.

Egli diviene quindi non più il guerriero o il fervente servitore pubblico, ma il maestro spirituale: il *Brahman*. Idealmente, in questa altissima attività, egli giunge a capire che insegnare al prossimo non basta, e che il modo migliore per elevare gli altri è rimanere sempre immersi nella beatitudine interiore. Così, il suo insegnamento vero e proprio diventa principalmente, via via che egli si evolve, una comunione di coscienza, prima ancora che una comunanza di idee.

§

## **Analisi e commento sulle caste**

### **--La via del risveglio nell'Induismo, Capitolo 17**

Quando i bramini persero il loro posto di diritto nella società, gli *kshatriya*, come ho detto, vennero alla ribalta. Tipicamente, gli individui portati all'azione provano un rispetto piuttosto scarso per coloro che hanno una predisposizione al sacerdozio o alla filosofia. Il motivo di questo atteggiamento altezzoso è che loro stessi si sentono interiormente attratti verso quella direzione, che rappresenta il loro livello di evoluzione successivo. Quello che criticiamo negli altri, infatti, indica sempre un qualcosa da cui noi stessi ci nascondiamo, non volendolo ancora affrontare. Gli uomini d'azione provano un rispetto speciale per l'efficienza organizzata e tendono a guardare con condiscendenza coloro che sembrano avere "la testa tra le nuvole". Per questo motivo, il rispetto degli *kshatriya* per i bramini ha sempre dovuto essere incoraggiato da una forte tradizione; con la crescita del materialismo, quel rispetto è sceso a un livello puramente formale.

Privati dunque di una vera guida spirituale, gli *kshatriya* cominciarono a desiderare il potere e il prestigio sociale. Seguendo l'esempio dei bramini, proclamarono che i loro figli erano *kshatriya* come loro, e cominciarono a concentrarsi sul generare dinastie reali o aristocratiche.

Ovviamente i *vaishya*, vedendo giustificato il proprio desiderio di grandezza dal comportamento dei loro superiori nella società, gettarono al vento la modestia e cominciarono a gloriarsi senza vergogna della loro ricchezza. Al tempo stesso, cominciarono a cercare di influenzare le classi dominanti affinché accettassero delle proposte di legge per il reciproco arricchimento.

Gli *shudra*, infine, avendo imparato a vedere nella ricchezza il sommo bene dell'esistenza, applaudevano chiunque promettesse loro denaro e sicurezza senza che dovessero guadagnarseli.

Così la società piombò nel *Kali Yuga*, un pasticcio dal quale solo adesso sta lottando per uscire.

Il modo in cui il sistema delle caste è stato praticato nelle sue forme più tarde e malate ha contribuito alla generale degenerazione spirituale. Ha infatti incoraggiato il guadagno egoistico, non il servizio altruistico; ha incoraggiato l'egoismo, non il graduale scioglimento dei legami dell'ego. Il risultato finale è stato, per usare le parole di Yogananda, «karma che crea sofferenza».

### Le razze umane

Paramhansa Yogananda ha affermato che le quattro caste descrivono le vere “razze” del genere umano. Solo queste distinzioni dividono gli esseri umani in categorie naturali. I membri di queste quattro “razze” sentono una naturale affinità per chi appartiene alla stessa “razza”, mentre possono non sentirne alcuna per chi abbia la pelle dello stesso colore o la stessa nazionalità. Un vero *vaishya*, ad esempio, si sentirà più a suo agio in compagnia di altri *vaishya* che tra i membri della sua famiglia, a meno che essi non condividano il suo senso di identità di casta. Uno *shudra* si sente veramente a casa con altri *shudra*. Un aristocratico si sente a casa con altri aristocratici. Un monaco è al massimo della felicità quando è in compagnia di altri monaci.

La bellezza del sistema delle caste, quando è correttamente compreso, è che non fissa nessuno in una forma permanente, ma incoraggia tutti a seconda della loro naturale linea di evoluzione spirituale. Inoltre, esso fornisce a ognuno chiare indicazioni sugli atteggiamenti da adottare per raggiungere la liberazione finale. Lo scopo ultimo della reincarnazione è di affinare la comprensione dell'ego, fino a fargli percepire se stesso come un velo sottile, attraverso il quale l'infinita luce dello Spirito può risplendere. Squarciando quel velo, l'anima emerge alla fine nell'assoluta, eterna beatitudine.

### §

### --Autobiografia di uno Yogi, Capitolo 41

**Nota a piè di pagina:** “L'appartenenza di una persona a una delle quattro classi originarie dipendeva non dalla sua nascita, ma dalle sue capacità naturali, indicate dalla mèta che presceglieva nella vita” ci dice un articolo di East-West del gennaio 1935. “Questa mèta poteva essere: 1) *kama*, desiderio, attività della vita dei sensi (stadio *Sudra*); 2) *artha*, guadagno, appagando ma controllando i desideri (stadio *Vaisya*); 3) *dharma*, autodisciplina, vita di responsabilità e retta azione (stadio *Kshatriya*); 4) *moksa*, liberazione, la vita spirituale e dell'insegnamento religioso (stadio *Brahmino*). Queste quattro caste rendono servizio all'umanità con 1) il corpo; 2) la mente; 3) la forza di volontà; 4) lo Spirito.

“I quattro stadi corrispondono agli eterni *guna*, o qualità della natura, cioè *tamas*, *rajas*, *sattva*: ostruzione, attività, espansione; ossia: massa, energia, intelligenza. Le quattro caste naturali sono contrassegnate dai *guna* così: 1) *tamas* (ignoranza), 2) *tamas-rajas* (misto di ignoranza e di attività), 3) *rajas-sattva* (misto di giusta attività e di illuminazione), 4) *sattva* (illuminazione). Così la natura ha assegnato ogni uomo alla sua casta mediante il predominio in lui di un *guna* o di una miscela di due *guna*. Certamente, ogni essere umano possiede tutti e tre i *guna* in proporzioni diverse. Il guru saprà decidere con giustizia quale sia la casta di un uomo, cioè il suo stato di evoluzione.

“Fino a un certo punto tutte le razze e tutte le nazioni seguono, in pratica se non in teoria, le caratteristiche di casta. Dove vi è grande licenza o cosiddetta libertà, specialmente nei matrimoni fra esterni nelle caste naturali, la razza si debilita e si estingue. Il Prana Samhita paragona la progenie di tali unioni a ibridi sterili come il mulo, che non può propagare la sua specie. Le specie artificiali col tempo si eliminano; la storia ci offre abbondanti esempi di molte grandi razze che non hanno più rappresentanti viventi. Il sistema di casta dell’India è avvalorato dai suoi più grandi pensatori, che lo considerano un freno o un preventivo contro la licenza che ha preservato la purezza della razza e l’ha salvata attraverso millenni di vicissitudini, mentre altre razze sono completamente scomparse”.

§

## **--La seconda venuta di Cristo, Rivista East West, febbraio 1934**

### **La casta e l’acqua viva.**

C’è un significato esoterico nelle quattro caste, che rappresentano i quattro stati della consapevolezza del devoto aspirante a conoscere Dio. Quando egli rimane identificato con il corpo o intrappolato nei piaceri della carne viene chiamato *Kayastha* (*Kaya sthita manah jasya* – uno la cui mente è incentrata sulla carne). Quando comincia a coltivare la propria mente o a lavorare per acquisire ricchezza spirituale viene chiamato *Baisya*, o uomo d’affari. Tutti coloro che portano avanti principalmente un lavoro di miglioramento di se stessi vengono chiamati *Baisya*.

Nel terzo stato il devoto lotta con i propri sensi per ottenere vittoria spirituale, si dice pertanto che ha raggiunto lo stato di *Kshatriya*: tutti coloro che trascorrono la propria vita lottando contro la tentazione vengono chiamati *Kshatriya*, o soldati spirituali. Infine, quando il devoto conosce Brahman o Spirito viene chiamato *Bramino*. Tutti coloro che rimangono identificati con lo Spirito Supremo dovrebbero essere chiamati *Bramini*.

Questo sistema di caste spirituali non impedisce di chiamare *Bramino* chiunque dimostri di esserlo; il sistema di caste ereditarie invece è ingiusto ed egoista perchè utilizza l’ereditarietà per promuovere il male e la divisione, dovrebbe pertanto essere abolito.

§



## **--Crisi nel pensiero moderno, Capitolo 8**

Questi quattro stadi dell'evoluzione umana possono essere paragonati a un ago magnetico in cui le rispettive posizioni nord e sud, pur essendo in rapporto tra loro, rimangono sempre orientate una in un senso, l'altra nel senso opposto. Spezzando la calamita in un punto qualsiasi e in un imprecisato numero di parti, ciascuno dei frammenti risultanti manterrà la sua polarità nord-sud. Anche all'apice dell'estremità sud, le molecole manterranno la loro polarità nord.

Analogamente, all'interno di ciascuna delle quattro caste, si possono trovare tutte le gradazioni che rappresentano l'intera sequenza. I *Sudras* più evoluti sono come i *Brahmins* in rapporto agli altri *Sudras*; e i *Brahmins* meno evoluti sono come *Sudras* se paragonati agli altri *Brahmins*.

La vera relatività dei valori è riscontrabile in rapporto all'evoluzione umana interiore. Ad ogni stadio di quell'evoluzione, le attitudini che puntano in direzione di una crescita ulteriore sono "buone", in quanto producono autorealizzazione; mentre quelle che puntano nella direzione opposta sono "cattive" per la semplice ragione che allontanano l'individuo da ciò che egli vuole veramente, cioè accrescere la sua felicità, conducendolo verso ciò che non vuole, cioè la sofferenza.

## **--Risvegliarsi nella Supercoscienza, Capitolo 16**

Gli stadi esteriori della vita precorrono, nel processo dello sviluppo umano, gli stadi del progresso interiore. Anche i ricercatori spirituali si dividono in quattro categorie: lo *sudra* (contadino), il *vaisya* (mercante), lo *kshatriya* (guerriero) e il *brahmin* (sacerdote, o saggio).

Il devoto di tipo *sudra* procrastina dicendo: «Quando non sarò così occupato» o «Quando questi ospiti se ne andranno» o «Quando mi sentirò meglio: allora mediterò».

Il tipo *vaisya* equipara lo sforzo ai risultati o al merito che ne deriva. Sia che si cerchi di raggiungere quei risultati nella forma di esperienze spirituali, di abbondanza materiale o di buon karma, in tutti questi tentativi c'è un elemento che ha a che fare con l'atto del mercanteggiare.

Il tipo *kshatriya* è il devoto dalla forte volontà, che rimette ogni cosa nelle mani di Dio e che non pensa in termini di ricompensa, ma offre il suo ego e la sua stessa vita nella lotta per conquistare se stesso.

Il tipo *brahmin* è colui che ha finalmente vinto la guerra. Un uomo di tal genere è eternamente in pace in se stesso. Per lui, non c'è bisogno di far ricorso a immagini di guerra, come fortezze, armi, eserciti invasori o l'ultimo attacco prima della vittoria: in lui le mura di difesa sono già state abbattute e i soddisfatti cittadini mentali passeggiano in pace; i campi sono rigogliosi di erbe lussureggianti e gli uccelli cantano senza paura di ricevere le pallottole dei cacciatori. Non c'è più bisogno della coraggiosa attitudine dell'eroe. Il "nemico" non era mai stato un nemico esterno: era il suo ego che ostacolava la via della vittoria.

## **--Articolo di Swami Kriyananda “L’esame finale”**

In qualche parte del mondo c’è la credenza che la rinascita sulla Terra avvenga a casaccio: a seconda delle proprie credenze uno può rinascere anche in forme non umane, come animale, uccello o persino come insetto (“Per l’amor di Dio non schiacciare quel ragno: potrebbe essere stato tua madre!”). Fortunatamente Paramhansa Yogananda ha affermato che la possibilità di rinascere in forme non umane è talmente remota da essere inesistente, specialmente per coloro che sono sufficientemente consapevoli della vita spirituale. La rinascita in forme inferiori può aver luogo, ma solo in casi di karma fortemente legato alla materialità; quando ciò accade è generalmente limitato ad una vita e non implica una grande caduta nella scala evolutiva. Una pesante involuzione può aver luogo solo nei casi di peccatori incalliti. Coloro che si sono sufficientemente evoluti da vivere un’esistenza celeste prima del loro ritorno sulla Terra nascono in buone famiglie, la cui influenza li aiuta a velocizzare la loro ascesa evolutiva.

Ogni ritorno alla vita umana è ricco di preoccupanti incertezze, colui che teme il pericolo di una ricaduta dovrebbe fare tutto il possibile per liberarsi definitivamente dalle catene terrene. Considerate che anche per gli yogi incarnati c’è l’eventualità di un ritardo nell’evoluzione causato dal karma, basti pensare al tempo che va sprecato dal punto di vista spirituale nell’infanzia, nell’adolescenza e in quei periodi in cui ci lascia prendere dai coinvolgimenti terreni. Prima o poi il buon karma li riporta sulla strada della ricerca spirituale, ma quanto prima? Quanto poi? Questo ci incentiva a cominciare prima possibile, mentre abitiamo in questo corpo, la preparazione per l’esame finale.

§

## **--L’essenza della Bhagavad Gita**

**(18,45)** *Ogni uomo, compiendo con sollecitudine il proprio dovere, si eleva verso il successo supremo. Ascolta ora come, svolgendo devotamente il proprio dovere, è possibile innalzarsi verso quella meta finale.*

La casta non dovrebbe essere determinata dalla famiglia in cui si è nati o dalle aspettative sociali, ma dalla propria natura. In verità, anche senza che la casta naturale di un individuo venga precisata, di solito le persone la scoprono spontaneamente da sole. I genitori potranno aiutare un figlio ad avere il tipo di educazione che è più adeguato alle sue attuali esigenze, ma quando quel bambino raggiungerà un’età e un livello di maturità tali da poter decidere autonomamente – anche di andare a vivere da solo – dovrà essere lui, alla fine, a determinare quale sarà il suo posto. Il suo dovere, tuttavia, può per lo meno essergli suggerito da altre persone forse più sagge e più mature di lui.

Il dovere di un individuo (a differenza delle sue predilezioni) dovrebbe sempre essere determinato in base a ciò che lo aiuterà a elevarsi, sia verso una casta superiore sia verso un’influenza superiore da parte dei *guna*.

**(18,46)** *Si raggiunge la perfezione offrendo i propri doni speciali a Colui che ha manifestato tutti gli esseri e che permea l'intero (universo).*

Qualunque sia il nostro dono speciale, potremo progredire nel modo migliore dal punto di vista spirituale offrendolo a Dio. Dio, d'altro canto, renderà perfetta quell'offerta e ci aiuterà a eccellere in ciò che facciamo. Aiuterà anche colui che anela alla verità a procedere verso la libertà interiore.

A questo punto vediamo di nuovo, riepilogato, il consiglio che Krishna ha dato ad Arjuna, di agire e non cercare di raggiungere Dio abbandonando ogni attività. La sola limitazione a questo insegnamento è la seguente, che lo bilancia: «Se un dovere è in conflitto con un dovere superiore, cessa di essere un dovere». In altre parole, se ci sono diverse cose che sappiamo fare bene, dovremmo concentrarci su quell'attività che espanderà al massimo la nostra empatia ed eleverà la nostra coscienza.

Molti commentatori hanno affermato che in questa stanza le parole di Krishna vogliono dire che una persona dovrebbe seguire la vocazione che appartiene per tradizione alla sua famiglia. Sbagliano. In una società stabile, e non in transizione come lo è oggi il mondo intero, questo consiglio potrebbe per lo meno essere genericamente accettabile (sebbene ci si chieda come chiunque, seguendolo, possa mai diventare un *sannyasi*!). Tuttavia, in un'epoca in cui la società stessa è in continuo cambiamento, questo consiglio potrebbe essere disastroso! La verità è che tutti in questo mondo sono semplicemente se stessi. Ogni individuo viene nella sua famiglia come ospite. Essendo solamente di passaggio, non dovrebbe assumere nulla di esteriore come una definizione di chi e che cosa egli è. Ogni essere umano deve seguire la sua stella. Quanto più in alto ci si eleva verso la libertà interiore, tanto più questo consiglio diviene imperativo.

**(18,47)** *È meglio fallire cercando di seguire il proprio dharma che avere successo seguendo il dharma di un altro. Non si commette alcun peccato cercando di compiere il proprio dovere.*

**(18,48)** *O Figlio di Kunti (Arjuna), non si dovrebbe abbandonare il lavoro dettato dalla propria natura, anche se (quel lavoro) contiene alcune imperfezioni, poiché tutte le imprese (perfino le migliori) sono guastate da qualche difetto, così come una fiamma è (oscurata) dal fumo.*

Sarebbe bene sottolineare, fra l'altro, che qualunque cosa venga compiuta con la coscienza dell'ego crea karma, e che qualunque creazione di karma non può che essere sempre diversa nella qualità e nelle conseguenze che genera. Per questo motivo, non dovrebbe essere necessario aggiungere che *ovviamente* una persona può creare cattivo karma, come pure buon karma, attraverso tutto ciò che fa, anche se sta “solamente cercando” di fare il proprio dovere. Quello che Krishna sottolinea qui è che nel compiere il proprio dovere non si crea un *nuovo* schema di attività (karma) che dovrà essere vissuto fino alla sua conclusione. Se, ad esempio, qualcuno sa che il proprio *dharma* è quello di aiutare i bambini facendo il maestro di scuola, ma, seguendo il consiglio degli altri, decide di accettare un lavoro come camionista meglio retribuito, potrà anche essere un buon camionista, ma non farà progressi nel portare a compimento il suo primo schema karmico, e potrebbe anzi aggiungere un ulteriore schema, creato da un insieme completamente nuovo di esperienze e compagnie.

Il dovere più alto di ognuno è cercare Dio. Perseguire questo dovere può cancellare efficacemente ogni altro schema karmico, così che, se il maestro di scuola decidesse di lasciare il suo lavoro per andare a vivere con un gruppo di persone che cercano Dio e in quel nuovo ambiente non avesse la possibilità di insegnare ai bambini, in ogni caso avrebbe scelto un *dharma* superiore, che lo porterebbe certamente in alto, fino alla “vetta” in cui termina ogni dovere. Per lui, anche fallire in questo compito sarebbe più liberatorio che avere successo come maestro; lo porterebbe infatti, alla fine, completamente fuori dal karma, mentre insegnare in una scuola lo aiuterebbe soltanto nel sentiero verso il buon karma, ma non necessariamente verso la liberazione.

## §

### **I Quattro Ashram**

#### ***--La via del risveglio nell'induismo, parte seconda: I simboli***

I quattro ashram sono brahmacharya, grihastha, vanaprastha e sannyas.

Brahmacharya, il primo di essi, è lo stadio dello studente. Durante questo periodo, che idealmente si protrae fino all'età di ventiquattro anni, al giovane che sta maturando viene chiesto di rimanere celibe, di praticare l'autocontrollo e di sviluppare l'armonia del corpo, delle emozioni, della volontà e dell'intelletto.

Lo stadio grihastha dura – di nuovo, a livello ideale – altri ventiquattro anni. È il tempo per il matrimonio, i figli, il lavoro e i guadagni.

Lo stadio vanaprastha occupa idealmente i ventiquattro anni successivi, fino all'età di settantadue anni. È un tempo per ritirarsi gradualmente dalle preoccupazioni del mondo e per condividere la propria saggezza con gli altri.

Il quarto stadio, sannyas, si protrae fino al termine della vita. Idealmente, è dedicato alla meditazione su Dio e sulle verità eterne. Durante questo stadio, il sannyasi è incoraggiato a recidere ogni legame umano, grossolano o sottile, che lo lega all'esistenza esteriore, o samsara.

## Capitolo Sei: GLI YUGA

### --Autobiografia di uno Yogi, Capitolo 16

Sri Yukteswar scoprì l'applicazione matematica di un ciclo equinoziale di 24.000 anni all'epoca attuale. Il ciclo si divide in due curve, una ascendente e una discendente, di 12.000 anni ciascuna. In ogni curva sono comprese quattro Yuga o epoche, chiamate *Kali*, *Dwapara*, *Treta* e *Satya*, che corrispondono all'idea delle età greche del Ferro, del Bronzo, dell'Argento e dell'Oro.

Il mio Guru stabilì con vari calcoli che l'ultimo *Kali Yuga* o Età del ferro, nella curva ascendente, iniziò verso il 500 d.C. L'Età del Ferro, della durata di 1200 anni, fu un periodo di materialismo che terminò nel 1700. Quell'anno sfociò nel *Dwapara Yuga*, un periodo di 2400 anni in cui si svilupparono le nozioni sull'energia elettrica e atomica; è l'epoca del telegrafo, della radio, degli aeroplani e di altre scoperte annullanti lo spazio.

Il periodo di 3600 anni del *Treta Yuga* inizierà nell'anno 4100 d.C., e quest'epoca sarà caratterizzata dall'universale conoscenza delle facoltà telepatiche e di altri sistemi per annullare il tempo. Durante i 4800 anni del *Satya Yuga*, l'età finale nella curva ascendente, l'intelligenza dell'uomo sarà altamente sviluppata; egli lavorerà in armonia con il piano divino.

Una curva discendente di 12.000 anni, che inizierà con una discendente Età dell'Oro di 4800 anni, comincerà allora per il mondo (A.D. 12.500); l'uomo sprofonderà gradualmente nell'ignoranza. Questi cicli sono gli eterni ritorni di *maya*, contrasti e relatività del mondo fenomenico. Gli uomini, uno per uno, si sottraggono alla prigionia della dualità esistente nella creazione mentre si risvegliano alla coscienza della loro inscindibile, divina unità col Creatore.

§

### --L'arte e scienza del Raja Yoga, Capitolo 1

Swami Sri Yukteswar, guru del mio guru, profondo astrologo e uno dei più grandi maestri dello yoga dell'India moderna, ha spiegato che il nostro Sole compie una rivoluzione completa attorno alla sua stella compagna ogni 24'000 anni. Egli ha affermato che abbiamo raggiunto il punto più lontano dal nostro centro galattico nel 499 dopo Cristo; ora ci troviamo nuovamente in un ciclo ascendente e siamo entrati nella seconda delle quattro epoche – il *Dwapara Yuga*, l'era delle scoperte atomiche che durerà per un totale di 2400 anni – la quale, disse, è iniziata nel 1699. (Dal punto di vista astrologico, dunque, l'anno 2000 dovrebbe essere chiamato il 300 *Dwapara*.)

§

## **--La strada davanti, di Swami Kriyananda – Capitolo 7**

Gli eventi maggiori dei nostri tempi sono parte di un più ampio dramma divino.

Swami Sri Yukteswar, il grande guru di Yogananda, ha spiegato nel suo libro *La sacra scienza* un'antica tradizione indiana secondo la quale il sole non si muove solo in un'orbita intorno alla galassia ma anche in un'orbita più piccola di 24.000 anni intorno alla sua stella duale. Potenti raggi di energia spirituale sgorgano dal centro della nostra galassia. Mentre ci avviciniamo a questo centro galattico, nell'orbita della durata di 24.000 anni, i suoi potenti raggi danno vitalità al sistema nervoso umano rendendolo più sensibile alle sottili realtà spirituali. Mentre ce ne allontaniamo, l'umanità nel suo insieme diventa sempre più ottusa, spiritualmente meno ricettiva, maggiormente identificata con la materia e con tutto ciò che caratterizza tale limitata identità.

### **Epoche ascendenti e discendenti**

...Gli antichi parlano di otto epoche: quattro ascendenti e quattro discendenti sulla scala della consapevolezza spirituale. Nell'arco di 12.000 anni, dal punto più lontano del nostro centro galattico, l'uomo attraversa un'epoca oscura di 1.200 anni, conosciuta come *Kali Yuga*, nella quale è difficile vedere oltre le solide realtà materiali; quindi un'epoca di 2.400 anni, conosciuta come *Dwapara Yuga*, nella quale viene sviluppata la sensibilità nel percepire la sottile natura della materia come energia; poi un'epoca di 3.600 anni, il *Treta Yuga*, nella quale viene sviluppata la consapevolezza che ogni cosa è essenzialmente composta di pensiero; alla fine un'epoca di 4.800 anni, chiamata *Satya* o *Krita Yuga*, nella quale si vive più perfettamente nella consapevolezza che tutto è Spirito.

Le epoche discendenti fanno il percorso all'inverso, dai 4.800 anni del *Satya Yuga* ai 3.600 del *Treta*, ai 2.400 del *Dwapara* ai 1.200 del *Kali*.

### **La nostra è un'epoca ascendente**

Sri Yukteswar ha detto che il punto più basso in questo ciclo di 24.000 anni venne raggiunto del 499 D.C.; i 1.200 anni a partire da quel momento collocano la fine del *Kali Yuga* nel 1699 D.C. In quell'anno, disse, il sistema solare entrò nell'epoca ascendente del *Dwapara Yuga*, un periodo nel quale l'umanità sarebbe riuscita a penetrare i misteri della materia e sarebbe divenuta sempre più consapevole di realtà più profonde, sviluppando un senso di unità sottostante a tutte le manifestazioni della vita.

Fra uno *Yuga* (epoca) e l'altro c'è un ponte – cento anni nel caso del *Kali Yuga*, duecento nel *Dwapara*, trecento nel *Treta* e quattrocento nel *Satya Yuga*. Per questo motivo il *Dwapara Yuga* iniziò solo parzialmente nel 1699 D.C. ma completamente nel 1899, alla fine del secolo. Fu solo sei anni più tardi che Einstein pubblicò i tre scritti che rivoluzionarono la concezione dell'universo fisico e posero le basi per l'era atomica. Nel ventesimo secolo

abbiamo visto il compimento di parecchie predizioni di Sri Yukteswar, scritte nel 1894. Ora sappiamo che la materia è energia. C'è una nuova e crescente consapevolezza di fratellanza tra gli uomini, della dignità e dei diritti di ogni classe e nazione. Le cosiddette "aree arretrate" del mondo hanno raggiunto la statura di nazioni. Si sente la necessità crescente di unità e pace internazionali. Le guerre combattute per la gloria appartengono al passato.

Le antiche profezie dell'India, come spiegato da Sri Yukteswar, sostengono la positiva visione che lo stato attuale di irrequietezza a livello mondiale non sia presagio di catastrofe ma di un eventuale assestamento su valori più spirituali. Attualmente l'umanità è come un bambino che cresce, i cui vecchi vestiti scoppiano nelle cuciture. Le vecchie attitudini e istituzioni, eredità dell'oscura epoca del *Kali Yuga*, ora sono troppo strette per ospitare lo spirito in espansione del *Dwapara*. Una volta che abbiamo imparato a togliere i nostri vecchi "vestiti" mentali, conosceremo la pace e la vera prosperità ad ogni livello della nostra vita.

## **--Religione nella Nuova Era, Capitolo 2, vecchia versione**

In India le quattro ere furono chiamate: *Satya Yuga* (anche *Krita Yuga*), l'era spirituale, *Treta Yuga*, l'era mentale, *Dwapara Yuga*, l'era energetica e *Kali Yuga*, l'era oscura. Il *Kali Yuga* fu definito un'epoca d'ignoranza spirituale, nella quale l'umanità vive schiava della materia. E' l'era dalla quale, secondo Sri Yukteswar, l'umanità è appena uscita.

Altre civiltà molto antiche dettero nomi diversi alle quattro ere. Gli Egiziani le chiamarono: l'era degli dei, dei semidei, degli eroi e degli uomini. I Greci le chiamarono: l'età dell'oro, dell'argento, del bronzo e del ferro. E' interessante notare che, secondo tutte queste tradizioni, l'umanità, stando ai tempi storici conosciuti, visse nell'ultima era quella più bassa.

Oggigiorno la gente, venendo a conoscenza di queste vecchie tradizioni, le respinge con condiscendenza, considerandole mitologia ed aggiunge una cinica reazione alla credenza che noi viviamo ora nell'età buia. Anche in India si crede – naturalmente - che stiamo ancora vivendo nell'era più bassa. Che cosa di meglio, sentenziano gli scettici moderni, avrebbe potuto tramandarci la nostra storia primitiva?

Sri Yukteswar, comunque, annunciò che il mondo aveva effettivamente lasciato l'era più oscura, o *Kali Yuga*, da poco ed era entrato nell'era successiva, più avanzata, del *Dwapara Yuga*. La discesa precedente, da più alte a più basse ere, egli affermò, è solo parte d'un modello ciclico. Dopo il *Dwapara*, l'età del bronzo dei Greci e l'età degli eroi degli Egiziani, verrà di nuovo il *Treta*, l'età dell'argento o dei semidei e, dopo questa ancora una volta, il *Satya*, l'età dell'oro o degli dei.

D'immediato interesse per noi oggi è il fatto che Sri Yukteswar abbia detto come la nostra era sia quella dell'energia. Anche nell'antica tradizione egiziana, l'età successiva a quella dell'uomo, è un'era di eroi, connotazione questa che suggerisce anche il concetto d'energia. Ancora, la tradizione greca d'una età del bronzo porta a pensare al rame, del quale il bronzo è una lega. Il rame, come sappiamo è l'elemento usato per propagare l'elettricità.

E' interessante che certi antichi manufatti e bassorilievi, scoperti in varie parti del mondo, suggeriscono che l'uomo antico possa effettivamente aver conosciuto ed usato l'elettricità. C'è, per esempio, la batteria che fu scoperta nel museo di Baghdad dall'ingegnere ed archeologo tedesco Wilhelm Kinig. Tale resto archeologico è del 248 prima di Cristo. Ancora, nell'antico tempio egiziano di Dendera, vi sono bassorilievi che mostrano qualcosa molto somigliante ad elettrodi e tubi per secernere plasma.

In India, la tradizione attualmente accettata è che viviamo ancora nel *Kali Yuga*, l'era buia. Secondo questa lettura convenzionale dei testi, che viene liquidata con fredda logica da Sri Yukteswar, l'umanità non è molto lontana dagli inizi del *Kali Yuga* ed è destinata a sprofondare sempre più nelle paludi dell'ignoranza e della degradazione morale, i prodotti di questa epoca. La prospettiva è più che pessimistica.

Le cose, secondo quella interpretazione, continueranno a peggiorare per altri 427.000 anni. A quel punto alcuni credono che il mondo sarà annientato, mentre altri pensano che *Satya Yuga*, l'era dello spirito, riapparirà ed inizierà ancora una volta l'eterno processo di discesa dall'idilliaco Eden all'infernale Stige.

A contrastare tali tetre previsioni, Sri Yukteswar introdusse una nota di felice positività. Egli asserì che, parecchi secoli fa, un grave errore si era insinuato nel computo del molto più antico sistema degli Yuga. L'errore stesso, egli disse, fu un prodotto dell'ignoranza che il *Kali Yuga* aveva portato all'umanità.

La vera durata del *Kali Yuga* e di ciascuna delle altre epoche, proclamò Sri Yukteswar, è molto più breve di quell'arco di tempo, lunghissimo, assegnato convenzionalmente ad esse. Invece dei 432.000 anni assegnati complessivamente al *Kali Yuga*, quell'epoca dura solamente 1200 anni. Nell'anno 1600 dopo Cristo, la terra cominciò ad uscire dal *Kali Yuga* e completò la sua apparizione cento anni dopo, nel 1700 dopo Cristo.

Come le stelle della notte impallidiscono dinanzi al lento avanzare dell'alba, così l'ultimo secolo del *Kali Yuga* vide l'indebolirsi di quei raggi all'avvicinarsi del *Dwapara Yuga*, l'era dell'energia. Nel 1700 dopo Cristo sperimentammo le prime nubi rosate, per così dire, del *Dwapara Yuga*. Ancora duecento anni necessitavano affinché questi raggi si rafforzassero ad un punto tale da portare sulla terra il vero e proprio *Dwapara Yuga*.

Nel 1900 dopo Cristo si alzò all'orizzonte quello che potremmo chiamare il sole del reale *Dwapara Yuga*. L'epoca dell'energia era iniziata.

Ciò che rende l'analisi di Sri Yukteswar così spiccatamente affascinante è la sorprendente corrispondenza con fatti oggettivi che ora sono noti alla scienza, ma che erano sconosciuti al momento in cui egli scrisse il libro.



Infatti, a quel tempo, la scienza non aveva ancora appreso che la materia è energia. Ancora più stupefacente è che la descrizione dell'universo di Sri Yukteswar, da quel momento in avanti verificata scientificamente in numerosi dettagli, era completamente sconosciuta agli astronomi del tempo.

Egli affermò che la galassia è energizzata dal suo cuore - quello che è chiamato il suo "grande centro" - o, citando gli antichi testi, il Vishnunabhi, o sede del potere creativo, Brahma, il magnetismo universale. Sri Yukteswar descrisse il movimento del sole entro la galassia, l'effetto energizzante di quel "grande centro" man mano che il sole si avvicina sempre di più a questo, e l'indebolirsi di quell'effetto man mano che se ne allontana. Il suo libro, *La Sacra Scienza*, fu scritto e pubblicato novantanove anni fa. Novant'anni dovettero passare prima che gli astronomi scoprissero finalmente un'effusione gigantesca d'energia dal centro galattico e anche dal centro di altre galassie. Ancor oggi infuria il dibattito su ciò che questa massiccia sorgente d'energia può significare. La scienza, naturalmente, può solo misurare ed è perciò a conoscenza solamente dei tipi più grossolani d'energia. L'energia spirituale va al di là di ciò che gli strumenti fisici possono raggiungere.

Ai tempi nei quali Sri Yukteswar scrisse, gli scienziati conoscevano già qualcosa sui movimenti stellari, ma non avevano idea che questi avvenissero indipendentemente dal nostro sole. Credevano che le stelle ruotassero intorno al sole, considerato dagli astronomi il più grande corpo nello spazio. Non pensavano minimamente che il nostro sistema solare fosse una galassia. Non erano ancora arrivati a capire che la Via Lattea è semplicemente la nostra galassia vista di fianco, dalla nostra posizione vicina al suo margine laterale. Non avevano nessuna nozione delle vaste distanze che sussistono fra le stelle. Più sorprendenti ancora sono la credenza del sole come centro dell'universo e l'idea d'un universo piuttosto piccolo, tanto che ancora oggi gli astronomi sono scettici sulla possibilità dell'esistenza della vita in altri luoghi dello spazio.

Fu solo nel 1918 che l'astronomo americano Harlow Shapley dimostrò che il sole è solamente il centro del nostro sistema solare. Inoltre, fu solo dopo il 1924, quando Edwin Hubble dimostrò come la cosiddetta nebulosa di Andromeda sia in effetti una galassia, che gli astronomi cominciarono a supporre anche la Via Lattea quale galassia.

Quando ero studente in Inghilterra, a metà degli anni 30, mi unii ad alcuni amici per fondare un club di astronomi e qui fu per noi meraviglioso contemplare la recente scoperta di due o tre altre galassie nell'universo oltre alla nostra. Oggi, semplicemente mezzo secolo dopo, sappiamo che esistono più di 100 bilioni di galassie ed io ho il sospetto che gli scienziati abbiano semplicemente smesso di contare!

Sri Yukteswar spiegò che, mentre il sole si muove all'interno d'una propria orbita nella galassia, compie anche un movimento di avvicinamento prima e di allontanamento dopo dal grande centro galattico. Quando si avvicina, i potenti raggi d'energia che emanano da quel "grande centro" energizzano il sistema solare e, per conseguenza, risvegliano la coscienza umana, rendendo gran parte dell'umanità capace di comprendere, a livelli sempre più sottili, i processi più segreti dell'universo. Man mano che il sole si allontana da quel

"grande centro", la consapevolezza generale dell'umanità lentamente s'offusca, divenendo sempre meno capace di comprendere le leggi universali, finché la materia assume, per l'umanità, la natura d'una realtà solida ed immutabile.

E' l'energia che risveglia la coscienza. Da qui la correlazione tra energia mentale e genio. Un'alta energia mentale è un segno universale d'una eccezionale intelligenza. Così com'è vero l'opposto: una bassa energia mentale accompagna sempre la stupidità. Durante il Satya Yuga la razza umana, nel suo complesso, è capace di percepire ogni cosa nella creazione come "sostanza mentale", proprio come Sir James Jean sospettava. In quell'età dell'oro, la maggioranza degli esseri umani realizzerà che l'universo è una proiezione della coscienza divina.

Al contrario, durante il Kali Yuga, la razza umana, nel suo complesso, è incapace di percepire la materia diversamente da come i sensi la rivelano. L'uomo è costretto, se mai ha la perspicacia d'esaminare questo punto, ad attribuire una coscienza alle cause materiali o altrimenti a vedere ciò completamente separato e senza relazione con la materia. Dio, nell'età buia, può solo essere considerato, come i teologi in effetti lo hanno descritto, "un'entità distinta".

Le straordinarie intuizioni di Sri Yukteswar, in parte ma non completamente tratte da uno studio illuminato degli antichi testi, rivelarono realtà universali, sconosciute a quei tempi anche ai più grandi scienziati. La sua conoscenza è così impressionante da ispirare un rispettoso ascolto; va aggiunto, però, che alcuni aspetti della sua dottrina non sono ancora stati scientificamente verificati.

Egli asserì, per esempio - sempre sulla base di quegli antichi testi - che il nostro sole, oltre alla conosciuta rivoluzione intorno alla galassia (gli astronomi calcolano che una di queste rivoluzioni duri circa duecento milioni di anni) si muove anche in una rivoluzione secondaria all'interno della galassia, intorno al suo duale. Tale stella gemella non è ancora stata scoperta. E' interessante notare, comunque, che gli astronomi sono sempre più affascinati dalla possibilità dell'esistenza di questo duale.

Parecchi anni fa, apparvero articoli sui giornali americani ed esteri, che riportavano l'ipotesi di alcuni astronomi sulla possibile esistenza d'una sorella del nostro sole. Tale doppio, affermarono costoro, spiegherebbe certe eccentricità nei movimenti dei pianeti al di fuori del nostro sistema solare. E' ben risaputo, naturalmente, che molte stelle hanno duali. Se questo duale del sole fosse scoperto, affermarono gli astronomi, probabilmente risulterebbe una stella "oscura".

Sri Yukteswar asserì anche che l'arco di tempo necessario per ogni rivoluzione orbitale del sole intorno al suo doppio è di 24.000 anni. Egli spiegò che questa rivoluzione coincide con una completa precessione degli equinozi, da zero gradi dell'Ariete a ritroso attraverso i Pesci, l'Acquario e così via, ritornando di nuovo a zero gradi dell'Ariete. Poiché la precessione degli equinozi non è un fenomeno ben conosciuto dalla maggior parte delle persone, lo spiegherò brevemente.

Il sole, la luna ed i pianeti sembrano girare intorno alla terra. Naturalmente, solo la luna in realtà descrive un'orbita intorno alla terra, ma agli occhi umani sembra che anche gli altri facciano lo stesso. (E' delle apparenze che stiamo trattando qui.) A formare una specie di sfondo, dietro a quei corpi in movimento, vi sono le costellazioni o segni dello zodiaco. Ogni costellazione è costituita da una configurazione stellare lontana che, ormai da lungo tempo, si crede emani certe influenze psichiche. L'astronomia moderna accetta queste costellazioni solo per comodità e non perché creda in quelle influenze. Le costellazioni sono semplicemente un modo tradizionale, stabilito da molto, di suddividere i cieli.

Vi sono molte costellazioni nei cieli, ma quelle che formano lo zodiaco e davanti alle quali il sole, la luna ed i pianeti del nostro sistema solare si muovono, sono solamente dodici.

Il momento nel quale il sole attraversa l'equatore, spostandosi dall'emisfero meridionale a quello settentrionale, segna l'inizio della primavera. Questo punto primaverile cade all'incirca il 21 marzo d'ogni anno. Il grado in un segno o costellazione, su cui il sole passa in quel momento, cambia leggermente ogni anno, spostandosi all'indietro d'una frazione di grado. Le attuali effemeridi mostrano il punto primaverile come zero gradi di Ariete, cioè all'inizio di tale costellazione. In realtà, però, quella è una finzione di convenienza. Ogni anno, negli ultimi 1500 anni, più o meno, il punto primaverile è indietreggiato, frazione su frazione, verso i Pesci, il segno che precede immediatamente l'Ariete. Fra circa altri 300 anni raggiungerà zero gradi dei Pesci e da lì si sposterà verso il segno dell'Acquario. Ecco perché la gente spesso si riferisce al tempo presente come all'Età dell'Acquario, ma in realtà si sono anticipati i tempi. Il sole deve ancora raggiungere quel punto all'equinozio primaverile.

Gli astronomi sostengono che la precessione degli equinozi richiede circa 25.800 anni per completare una rivoluzione intorno allo zodiaco. La spiegazione che hanno dato a tale precessione è legata ad una leggera oscillazione della terra sul suo asse. Sri Yukteswar collega la precessione al movimento del sole intorno al suo duale. Nessuno fino ad ora ha fatto un serio tentativo di porre a confronto questi diversi fenomeni, in parte perché il movimento del sole intorno al suo duale non è stato ancora dimostrato. Forse, la differenza fra i 25.800 anni degli astronomi e i 24.000 di Sri Yukteswar è dovuta a variazioni nella velocità della precessione. O forse, ambedue le spiegazioni descrivono semplicemente due fenomeni paralleli, ma separati.

Comunque sia, 24.000 anni è la cifra che ha dato Sri Yukteswar, basando le sue conclusioni sui testi antichi. E' necessario, ad ogni modo, ammettere che, nel suo insieme, la spiegazione di Sri Yukteswar rivela un livello di gran lunga più avanzato rispetto a qualsiasi tesi che gli scienziati abbiano mai sognato fino ad oggi, cosicché merita il più attento studio. Certamente sarebbe sciocco a questo punto, sulla base di quesiti non ancora risolti, liquidare come "mitologico" il resto di ciò che rivelano i testi antichi. Fare così sarebbe come se un moderno ragioniere guardasse con derisione al pallottoliere, non perché il pallottoliere sia più lento o meno accurato d'una moderna macchina addizionatrice ( il pallottoliere si è dimostrato altrettanto veloce ed accurato nelle mani di esperti), ma semplicemente perché il pallottoliere non è una calcolatrice moderna.

Sri Yukteswar asserì che il sistema solare, nella sua orbita intorno al duale del sole, si sta attualmente avvicinando al "grande centro" della nostra galassia. Qui, di nuovo, la misura delle sue conoscenze è proprio sbalorditiva.

Fino a poco tempo fa, gli astronomi, persino dopo la scoperta che la Via Lattea è una galassia, non avevano idea su dove fosse situato il centro della galassia, né in quale direzione, relativamente a quel centro, si stesse muovendo il nostro sole. Solo molto più tardi in questo secolo, è stato scoperto che il centro della galassia si trova nella costellazione del Sagittario e che il movimento del sole è nella direzione d'una costellazione a circa 50 gradi dal Sagittario, chiamata Ercole. Inutile dire che su un'orbita ellittica noi non andremo direttamente verso il centro della galassia. Ercole si concilia molto bene con il concetto d'un movimento ellittico nella direzione generica del Sagittario.

Ancora una volta, la spiegazione di Sri Yukteswar, si è dimostrata straordinariamente accurata. Egli spiegò che le grandi ere attraverso le quali passa la terra, coincidono con l'avvicinarsi e l'allontanarsi del sistema solare dal "grande centro" della galassia. Con questa spiegazione, egli sfidò non solo l'opinione scientifica prevalente ai suoi tempi, ma anche ciò che veniva accettato convenzionalmente in India.

Qui, molti ritengono che il Kali Yuga finirà fra altri 427.000 anni, all'improvviso apparire del Satya Yuga, l'era più avanzata. Altri invece sostengono che il mondo, a quel punto, sarà distrutto. La spiegazione data da Sri Yukteswar di un graduale cambiamento da ere più avanzate ad altre meno evolute e viceversa, è ragionevole, mentre la spiegazione convenzionale d'una discesa unilaterale, per quello che posso vedere io, non ha alcuna logica da avvalorare. Sicuramente nessuna spiegazione può giustificare il supposto improvviso cambiamento dalla squallida degradazione del *Kali Yuga* alla splendente illuminazione del *Satya Yuga*. Sri Yukteswar sostenne che l'attuale credenza s'insinuò durante il passato *Kali Yuga*.

Per quanto riguarda l'asserzione che il mondo sarà distrutto alla fine del *Kali Yuga*, questa va al di là della logica e perciò non ha nessuna logica difenderla. Comunque, questa teoria è in disaccordo con un'antica tradizione, secondo la quale un pianeta è distrutto solamente per una di queste due ragioni: che i suoi abitanti diventano o tutti buoni o tutti cattivi.

Se osserviamo i processi della natura vediamo che i suoi cambiamenti sono sempre ciclici. Il giorno svanisce nella notte attraverso il tramonto, dopo ritorna, non improvvisamente, ma attraverso la pallida alba fino alla luce piena. L'atmosfera si riscalda lentamente, passando dal cuore dell'inverno con i suoi venti gelidi e la neve, al tenue verdeggiare della primavera, fino al calore ed alle tinte calde dell'estate. Dopo, si raffredda di nuovo attraverso il cadere delle foglie in autunno fino al ghiaccio ed alle gelide nevi dell'inverno. La luna cresce, cala, dopo ritorna ancora luna piena in fasi che si ripetono all'infinito. La vita appare, esitante ed indifesa all'inizio, pian piano acquista il suo pieno potere e, dopo aver raggiunto il massimo, si affievolisce e muore, per nascere di nuovo in una ripetizione senza fine. Anche le macchie solari sono cicliche, con periodi di undici anni di attività minima e massima.

Simili esempi potrebbero essere citati all'infinito: il sorgere e il cadere delle civiltà, la descrizione delle orbite intorno al sole da parte dei pianeti e delle comete, gli alti e i bassi delle emozioni delle creature coscienti. In contrasto alla limitata apertura mentale del *Kali Yuga*, sembrerebbe che nessun sviluppo naturale sia mai veramente lineare. In alcuni casi, naturalmente, può apparire così, per esempio quando una superficie è troppo ampia per essere abbracciata dall'occhio umano a livello del suolo. L'umanità, durante il *Kali Yuga*, credeva che la terra fosse piatta; fu solo verso la fine della fase ascendente del *Kali Yuga*, che Cristoforo Colombo dimostrò che la terra era rotonda. E' interessante notare che fu approssivamente nello stesso punto della fase ascendente del *Kali Yuga* che quella antica conoscenza sembra sia andata perduta....

Sri Yukteswar affermò che, dopo 1200 anni di sempre più profondo *Kali Yuga*, la terra raggiunse, nel 500 dopo Cristo, il punto più lontano dal centro galattico. (Per essere esatti questo punto era il 499 dopo Cristo, ma Sri Yukteswar stesso lo arrotondò al 500 dopo Cristo, perché così era più facile armonizzare l'antico sistema con quello più diffuso oggi. La differenza d'un solo anno, a suo vedere, non era significativa)

Dunque, nel 500 D.C. l'umanità raggiunse il più basso livello d'ignoranza spirituale, intellettuale e morale. Dal 500 D.C. altri 1200 anni del *Kali Yuga*, questa volta discendente, portarono l'umanità al 1700 D.C. ed all'inizio del *Dwapara Yuga*.

Seguì un periodo di transizione lungo duecento anni, che portò l'umanità nel pieno dell'attuale era dell'energia, esattamente nell'anno 1900 D.C.

Il ventesimo secolo, finalmente, vide il vero inizio del *Dwapara Yuga*.

Così, ci troviamo oggi effettivamente all'inizio d'una nuova era che continuerà, in tutto, per 2400 anni, poiché, fortunatamente, le ere più avanzate divengono progressivamente più lunghe. Mentre il *Kali Yuga* dura solo 1200 anni, il *Dwapara Yuga*, l'era dell'energia, dura 2400 anni, il *Treta Yuga*, l'era mentale, 3600 anni e il *Satya Yuga*, l'era spirituale, 4800 anni. Questi 12000 anni formano l'arco ascendente del ciclo. Nel punto più alto del *Satya Yuga*, il

processo è invertito. Con ordine discendente, la terra passa attraverso altri 4800 anni di *Satya Yuga*, 3600 anni di *Treta Yuga*, 2400 anni di *Dwapara Yuga* e 1200 anni di *Kali Yuga*.

Siamo, dunque, secondo Sri Yukteswar, in una nuova era che si basa non su qualche evento terrestre, ma sul passaggio del sole nel cosmo.

§

### **--L'Essenza della Bhagavad Gita**

**(4,1-2)** *Il Signore Supremo disse ad Arjuna: Ho dato questo Yoga imperituro a Vivasvat (il dio del Sole); Vivasvat trasmise questa conoscenza a Manu (il legislatore hindu); Manu la insegnò a Ikshvaku (fondatore della dinastia solare degli Kshatriya). Così, essendo stato trasmesso in una successione ordinata, i Rajarishi (rishi, o saggi, reali) la conobbero. Dopo lungo tempo, tuttavia, o Ustore dei nemici, questa conoscenza dello Yoga è diminuita notevolmente sulla Terra.*

Questi brani si riferiscono alla graduale perdita di conoscenza che si era verificata durante un lungo ciclo discendente del tempo terreno. Quando la Terra entrò (nel 700 a.C., secondo i calcoli di Swami Sri Yukteswar) nell'era oscura del *Kali Yuga*, attraverso una graduale discesa da un'epoca più alta di relativa illuminazione, la maggior parte dell'umanità perse molto del potere, della chiarezza mentale e della capacità di comprensione che possedeva in precedenza. L'epoca d'oro della saggezza (*Satya Yuga*) – un tempo di divino splendore nella comprensione umana – si affievolì gradualmente, fino a trasformarsi in un'epoca di discernimento (*Treta Yuga*); da lì, si giunse a un'era di energia (*Dwapara Yuga*), per poi discendere ulteriormente fino all'era più bassa, *Kali*, in cui la generale comprensione dell'umanità era focalizzata sul pensiero che la materia fosse reale e sostanziale.

Nella nostra epoca, e dal tempo in cui è stata scritta la *Bhagavad Gita*, quel ciclo ha ripreso nuovamente il suo corso ascendente. Nell'anno 500 d.C. la Terra è entrata nel *Kali Yuga* ascendente; nel 1700 è entrata nel *Dwapara Yuga* ascendente. Negli ultimi trecento anni, l'uomo è giunto sempre più a comprendere che la materia è in realtà una vibrazione di energia. L'elettricità è stata riscoperta all'inizio del diciannovesimo secolo e ora, nel ventunesimo secolo, l'umanità sta tornando a dipendere da una visione della realtà nella quale l'energia è un elemento essenziale per il funzionamento di ogni cosa.

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.

§

**(8,17)** *Conoscono veramente il “giorno” e la “notte” coloro che comprendono il Giorno di Brahma, che ha la durata di mille mahayuga, e la Notte di Brahma, che dura anch’essa mille mahayuga.*

**(8,18)** *All’alba del Giorno di Brahma tutta la creazione, rimanifestata, emerge dal suo immanifesto stato (notturno): al crepuscolo dell’incipiente Notte di Brahma, tutta la creazione sprofonda nuovamente nel suo (precedente) stato immanifesto.*

Una volta chiedi al mio Guru che cosa fossero questi periodi di tempo, poiché non sembrano corrispondere all’epoca attuale dell’universo, secondo quanto afferma la scienza moderna. Egli rispose: «Beh, Krishna può solo aver voluto dire che si tratta di vasti periodi di tempo. Anche la Bibbia si esprime in modo simbolico quando afferma che Dio ha creato il mondo in sei giorni».

Nel nostro commento alla prima e seconda stanza del capitolo quarto della *Gita*, abbiamo trattato di uno dei *mahayuga*: quello che ha la durata di 24.000 anni. Il lettore può quindi fare riferimento a quelle pagine. Può darsi che vi siano cicli di tempo perfino più ampi di quello compreso nel più grande dei *mahayuga*, il Giorno di Brahma. Certamente, esiste anche la completa rivoluzione del nostro sistema solare attorno al centro galattico, un periodo di tempo che abbraccia centinaia di milioni di anni.

In questa stanza, Paramhansa Yogananda aggiunge a quella spiegazione precedente l’interessante fatto che i quattro *yuga* (*Kali*, *Dwapara*, *Treta* e *Satya* o *Krita*) corrispondono anche alle quattro caste: *Shudra*, *Vaishya*, *Kshatriya* e *Brahmin*. Il numero quattro ha una risonanza naturale con le progressioni della relatività negli insegnamenti indiani. Vi sono anche i quattro *ashram* o stadi della vita. Perfino i *guna* sono stati divisi in quattro da Yogananda, poiché nel *rajas* troviamo la sottocategoria di *sattwa-rajas*. Nell’Età Oscura, chiamata *Kali*, prevale la mentalità di tipo *Shudra*. Nel *Dwapara Yuga* (l’epoca in cui viviamo adesso, di energia), è preponderante la coscienza di tipo *Vaishya*. Durante il *Treta Yuga*, quando il potere della mente si afferma, predomina la coscienza di tipo *Kshatriya* e coloro che comandano hanno un naturale senso dell’onore e della nobiltà. Durante il *Satya Yuga*, l’epoca spirituale, prevale invece la coscienza di tipo *Brahmin*.

Nessuna progressione, comunque, è completamente lineare. Così come il giorno segue la notte e la notte il giorno, come l’inverno lascia gradualmente il posto all’estate e poi di nuovo all’inverno, come le onde e le maree dell’oceano si alzano e si abbassano, come la luna cresce, cala e quindi torna a crescere, allo stesso modo anche gli *yuga* – le lunghe epoche del tempo, alcune delle quali più lunghe delle altre – prima avanzano e poi si ritirano, alternativamente. Anche nella vita di ogni uomo troviamo il progressivo aumentare delle forze e quindi il lento declino nella vecchiaia e nella morte, che lo prepara a un ulteriore tentativo (in un nuovo corpo) di districarsi dall’ipnosi di *maya*.

§

## **Kali Yuga**

### **--Religione nella Nuova Era, Capitolo 3, vecchia versione**

Il Kali Yuga (i nostri storici ci dicono) fu un'epoca nella quale la coscienza umana era limitata dalla convinzione che la materia fosse qualcosa di fisso ed assoluto. L'umanità era profondamente convinta di questo, per cui non poteva facilmente capire la realtà in termini fluidi.

Nella religione, una verità era accettabile solo se poteva essere rivestita da una definizione assoluta - un dogma - come fu curiosamente definito da allora. L'universo, perfino per gli scienziati di quei tempi, era un meccanismo gigantesco. Perfino i regni celesti venivano visualizzati come qualcosa di statico, non dinamico, quasi immagini cristallizzate, congelate nell'eternità.

Anche nella società, tutto aveva un suo posto ben preciso. Le persone rivestivano posizioni ben definite ed erano, a loro volta, definite da quelle stesse posizioni. Un re era un re, non semplicemente un essere umano che rivestiva un ruolo regale. Un contadino era un contadino e, se mai accadeva che la gente lo pensasse in termini puramente umani, il che avveniva raramente, in tal caso, almeno per i suoi superiori in campo sociale, egli apparteneva stabilmente ad un livello più basso d'umanità.

Le sfide allo "status quo" erano inconcepibili, perché lo "status quo" era uno stato mentale. Si può dire che la maggior parte delle persone non si preoccupava affatto di porsi delle domande su tali problemi.

§

### **--Religione nella Nuova Era, nuova versione, Introduzione**

Il primo dei quattro *Yuga*, il *Kali* (oscuro) *Yuga*, era un'epoca nella quale la maggior parte delle persone percepiva tutto in modo ristretto, in termini fissi e materiali. Si aveva bisogno di formule sia esteriori che interiori: esteriormente, più solide erano e meglio era, interiormente si era a proprio agio con i dogmi accuratamente formulati e con le idee fisse. Dal punto di vista organizzativo si era a proprio agio con strutture ferme, tutto doveva essere prestabilito e al proprio posto. Si credeva che l'universo fosse geocentrico, e che Dio fosse un vecchio uomo barbuto seduto "da qualche parte là in alto" sull'eterno trono del giudizio. La terra, creduta piatta, rendeva più semplice visualizzare il paradiso letteralmente in alto sopra tutto.

§



## Dwapara Yuga

*L'essenza del Dwapara Yuga è una combinazione di una maggiore fluidità con un'energia più espansiva, che porta alla più grande espansione del sé.*

§

### **--Autobiografia di uno Yogi, Capitolo 26, nota a piè di pagina**

Secondo i calcoli delle Scritture indiane, l'inizio dell'epoca materialistica data dal 3102 a.C. quando iniziò l'ultimo Dwapara Yuga discendente. Molti studiosi moderni, credendo che 10.000 anni fa tutti gli uomini fossero sprofondata in una barbara età della pietra, ripudiarono con leggerezza, tacciandole come 'miti', tutte le diffusissime tradizioni di civiltà antichissime in India, Cina, Egitto, e molti altri paesi.

§

### **--La via del risveglio nell'Induismo, Capitolo 5**

Secondo Sri Yukteswar – e i fatti storici lo confermano – il ciclo ascendente del *Kali Yuga* è finito nel 1700 dopo Cristo (egli ha arrotondato la cifra del 1699, affinché nell'epoca moderna venisse ricordata meglio). Abbiamo quindi già raggiunto il secondo dei quattro *yuga* ascendenti, chiamato *Dwapara Yuga*, “la seconda età”. L'anno in cui finirò di scrivere questo libro, se computato in termini universali invece che con la nostra più limitata datazione cristiana, sarà il 298 *Dwapara*, non il 1998 dopo Cristo.

Trovandoci già nella fase iniziale di un'epoca di relativa illuminazione, possiamo ora riportare alla luce almeno in parte la saggezza che i *rishi* celarono migliaia di anni fa dietro un velo di allegoria e simbolismo. Oggi, infatti, le persone più istruite possono riconoscere almeno alcune delle sottigliezze di questi antichi simboli.

In verità, la maggior parte di ciò che viene considerato una scoperta è solo una riscoperta. La rotondità della Terra, ad esempio, era conosciuta nei tempi antichi, e ciò è riconosciuto dagli studiosi moderni. Anche il fatto che la Terra non sia collocata al centro dell'Universo è stato scoperto solo nel sedicesimo secolo, da Copernico. Paul la Violette, uno scienziato interdisciplinare del nostro tempo, ha fatto la sorprendente osservazione che gli antichi potrebbero aver conosciuto anche l'ubicazione del centro della nostra galassia. Ha affermato infatti che l'arco della costellazione del Sagittario e la coda dello Scorpione

puntano entrambi verso quella regione del Sagittario dove è situato il centro della nostra galassia. La delineazione di queste costellazioni risale molto indietro nella preistoria. La Violette ritiene inoltre che, all'incirca 18'000 anni fa, sia l'arco del Sagittario sia la coda dello Scorpione puntassero *esattamente* verso il centro della galassia.

Numerosi altri fatti, persi di vista durante la fase discendente del *Kali Yuga*, sono stati e vengono tuttora riscoperti nei corrispondenti punti dell'arco ascendente. Gli antichi trattati dell'India, ad esempio, descrivono l'Universo come vasto, non come potrebbero intendere le persone poco evolute – intorpidite persino nell'apprendere che esistono continenti in altre parti della Terra – ma nel senso di cosmico.

Swami Sri Yukteswar descrisse il centro galattico molto tempo prima che gli astronomi proponessero un'alternativa alla convinzione che il Sole fosse il centro dell'Universo.

La realtà stessa che la materia è solo una vibrazione di energia, come affermò Sri Yukteswar, fu riscoperta solo undici anni *dopo* il 1894, anno in cui egli terminò il suo libro. Oggi, dopo oltre un secolo, sebbene la stella compagna del nostro Sole debba ancora essere scoperta, numerosi astronomi hanno affermato che qualcosa di simile a una stella compagna spiegherebbe certe anomalie nel movimento dei pianeti più esterni del nostro sistema solare.

Durante i secoli del *Kali Yuga*, la razza umana nel suo complesso non era in grado neppure di immaginare che la materia fosse priva di sostanza. Fu solo all'inizio del diciottesimo secolo (all'inizio del *Dwapara Yuga*) che il vescovo irlandese George Berkeley propose il concetto sconosciuto, che ogni cosa esiste solo nel pensiero. A questa "nozione", persino Samuel Johnson, sebbene un uomo brillante, rispose dando al suo fedele biografo Boswell un calcio nel sedere, per poi chiedergli: «Era un calcio, Boswell, o solo un pensiero nella tua mente?».

La scoperta che la materia è solo una vibrazione di energia e quindi è priva sostanza, non poteva essere fatta finché la Terra non si fosse addentrata maggiormente nel *Dwapara Yuga*, l'età dell'energia. Questa scoperta fu annunciata al mondo solo nel 1905, cinque anni dopo il termine dei duecento anni di *sandhya*, o periodo di passaggio, tra il *Kali* e il *Dwapara Yuga*, al momento dell'ingresso nel vero e proprio *Dwapara*. Nel 1894, Swami Sri Yukteswar dichiarò che il mondo avrebbe presto fatto questa scoperta.

I testi antichi riportano alcune indicazioni per riconoscere uno *yuga* ascendente. Una di esse è il generale aumento della statura umana; un'altra è il generale aumento della longevità. Questi cambiamenti stanno diventando sempre più evidenti in tutto il mondo.

Gli induisti ortodossi citano frequentemente, come prova del continuo sprofondare del mondo nel *Kali Yuga*, il lassismo morale dei nostri tempi. Questo lassismo, però, è facilmente

spiegabile come un senso di rilassamento dalla repressione autoritaria, poiché il formalismo e la rigidità delle strutture, tipici del *Kali Yuga*, sono stati sostituiti da un senso di nuova consapevolezza della libertà individuale. Liberandosi sempre più dalla dipendenza dalle strutture formali, le persone cesseranno anche di dipendere pesantemente da dogmi e istituzioni e diventeranno più disponibili a seguire la propria guida interiore.

Il primo segno di questo nuovo senso di libertà personale è stato la tendenza ad accogliere a braccia aperte un consiglio facilmente accettabile: «Fai quel che ti fa stare bene»; un consiglio edonistico, certo, ma solo una reazione al vecchio codice morale: «Se è piacevole, deve essere un peccato!». Gradualmente, la nuova energia del *Dwapara Yuga* sta aiutando le persone a trovare *nell'energia stessa* tutta la guida di cui hanno bisogno. Stiamo imparando sempre più che il comportarci bene, moralmente e spiritualmente, è ciò che realmente ci fa “stare bene”, non perché qualcuno ce l'abbia ordinato, ma semplicemente perché siamo stati creati secondo certi principi universali e siamo saggi se li seguiamo. Non possiamo mangiare chiodi e sopravvivere: i nostri corpi, semplicemente, non sono stati fatti per digerirli. Se fumiamo tanto, o beviamo in eccesso, abusiamo del nostro organismo e di conseguenza soffriamo. Non è necessaria alcuna legge umana per imporre una punizione. Le leggi umane servono per impedire che alcuni sottomettano indebitamente la libertà degli altri; per il resto, la Natura rimane il nostro insegnante migliore.

Le persone stanno diventando sempre più consapevoli che è nel loro stesso interesse rispettare la legge naturale, così come si applica ai loro corpi e alle loro menti. La dieta e l'igiene mentale sono sempre più comunemente accettate e praticate.

Questa legge sottile si applica anche alla nostra natura emotiva: agire in armonia con essa produce felicità, mentre se agiamo contro di essa ci infliggiamo la sofferenza e arriviamo perfino a distruggere la naturale armonia tra noi e l'universo. “Fare del male” è, in ultima analisi, “stare male”. Più che un intero libro di massime morali, la guida più sicura e il miglior correttivo per vivere bene è la sensibilità al flusso di energia nei nostri corpi e nei nostri sentimenti.

L'attuale compulsione all'immoralità non può durare, perché è nata in un momento in cui la consapevolezza generale – e soprattutto la consapevolezza dell'energia – è in crescita, non in declino. Ciò che preannuncia è l'affidarsi sempre più alla coscienza personale, basandosi non sulle restrizioni sociali e religiose, ma sulla natura umana stessa. Col tempo, le persone si adatteranno a questo nuovo senso di libertà individuale e se ne assumeranno la responsabilità come pochi hanno osato fare durante i secoli rigidamente strutturati del *Kali Yuga*.

Se davvero il lassismo morale dei nostri giorni fosse un'indicazione della continua discesa nel *Kali Yuga*, e se questa discesa proseguisse alla stessa velocità per altri 400'000 anni, ci sarebbe da rabbrivire al pensiero di che cosa potrebbe diventare la razza umana alla fine di questo ciclo. Sempre se ci sarebbe ancora una razza umana! Forse la Terra sarebbe popolata solo da vermi e lumache. Nello scenario di oggi, persino gli animali più ottusi

dimostrano una dignità sconosciuta a molti nostri giovani, ben più selvaggi di loro, e una nobiltà tristemente assente dal comportamento della società in generale. A queste condizioni, non riesco neppure a immaginare come gli esseri umani potrebbero ancora esistere su questo pianeta tra 400'000 anni. Si sarebbero già autoestinti.

Fortunatamente, l'attuale età di energia non potrà che portare a una maggiore consapevolezza dell'uso giusto o sbagliato dell'energia stessa, il che comprende anche il modo in cui la utilizziamo nei nostri corpi.

### **--Religione nella Nuova Era, nuova versione 2008, Introduzione**

Il *Dwapara Yuga* sta portando una maggiore fluidità nella consapevolezza delle persone. Questa è soprattutto un'epoca di consapevolezza dell'energia. Molte persone, consapevoli di qualcosa di nuovo che si muove dentro e intorno a loro, le danno il benvenuto in modo esuberante, come se si trattasse di una libera licenza a indulgere nell'eccesso dei piaceri. Nelle arti maggiori (pittura, scultura e musica), le forme tradizionali sono state messe in disparte in favore del grottesco, del triviale e del blasfemo. Nell'educazione dei bambini certi esperimenti hanno portato più confusione che illuminazione, e lo stesso può essere detto della comprensione della moralità da parte degli adulti e del loro comportamento sociale.

Il termine "Nuova Era" viene visto con ansietà da coloro che credono nelle antiche tradizioni. Di fatto, ciò a cui stiamo assistendo è un attrito tra i vecchi modi – che una volta sembravano essere "intagliati nella pietra" – e uno spirito nuovo e più flessibile che cerca una chiara espressione di sé.

Questa tensione tra i modi vecchi e quelli nuovi, sebbene sia ancora in uno stato abbastanza amorfo, è evidente ovunque. La vediamo anche nella religione, nel contrasto tra coloro che aderiscono alle tradizioni del passato e coloro che respingono tutte le tradizioni come antiquate. Per i religiosi tradizionalisti anche solo un accenno alla nuova era "fa digrignare i denti".

Per i musulmani, la cui pietra miliare è il detto: "Non c'è altro Dio all'infuori di Allah e Maometto è il Suo profeta", non è accettabile alcun altro modo.

Per i cristiani il tempo stesso viene misurato a partire dalla nascita di Cristo. Specialmente i fondamentalisti sono convinti che il mondo si stia velocemente avvicinando alla "fine dei tempi", predetti nella Bibbia con la seconda venuta di Cristo. Anche fra i musulmani c'è qualcuno che crede in qualcosa di simile.

Una visione del mondo in cui l'umanità, dopo secoli di relativa oscurità, è dichiarata pronta per elevarsi verso nuove realtà, viene di certo tassativamente respinta da chiunque creda che gli scorsi duemila anni definiscano virtualmente il termine "illuminazione cristiana".

Molto dell'attuale ostruzionismo da parte dell'ortodossia nei confronti della “nuova era” è dovuto, credo, all'arroganza di coloro che l'hanno abbracciata solo per la sua novità. “Nuova era”, come concetto, affascina soprattutto i giovani la cui tendenza è in ogni caso quella di respingere il vecchio. Anche molti scienziati si sono arrogati il ruolo di “araldi di una nuova saggezza”, basando la loro pretesa non sul suggerimento di essere loro stessi esseri umani migliori e nemmeno sulla speranza che le loro scoperte avrebbero portato gli altri ad essere migliori, ma sul semplice fatto che qualcuno di loro (i veri pionieri) ha scoperto qualcosa di inaspettato sull'universo.

§

## Da Kriyananda

### --*Come essere un canale*, Capitolo 2

Fortunatamente, questo sistema solare è attualmente in movimento verso il centro della nostra galassia. Yogananda ha spiegato che è questa la ragione per cui siamo entrati in una nuova era: non l'età dell'Acquario, come molti affermano, ma un balzo in avanti assai più grande verso l'evoluzione, un tempo in cui l'umanità in generale sarà spiritualmente più consapevole e comprenderà sempre più profondamente le realtà dell'energia, e come queste realtà possano essere applicate alla materia.

Siamo solo all'inizio di questa era, chiamata *Dwapara*. Il fatto che siamo entrati in essa solo di recente spiega l'enorme tensione che esiste attualmente tra vecchi e nuovi modi di vedere le cose.

A mano a mano che il nostro sistema solare si avvicina sempre più al suo centro galattico, la nuova era – il *Dwapara Yuga*, per darle il suo nome completo – porterà alla coscienza umana una consapevolezza più profonda del divino, come mai si è visto nella Storia. Questa crescente consapevolezza sarà accompagnata da un più profondo senso di armonia con la natura.

§

## Capitolo Sette: LA LEGGE DEL KARMA

### --L'essenza dell'autorealizzazione, Capitolo 10

#### 1.

«Tutto sembra così complicate, Maestro», si lamentò un discepolo. «Posso capire che il karma e la reincarnazione siano collegati. Ma quando penso a tutte le azioni che iniziamo in una singola vita e le moltiplico per Dio sa quante altre vite, mi sento sgomento. Le interazioni di causa ed effetto devono essere letteralmente infinite!».

«E lo sono», convenne il Maestro, «finché si cerca di operare fuori dal proprio karma nel mondo esterno. Un desiderio porta a un altro desiderio e questo ad altri ancora. Ogni desiderio deve essere appagato, ogni azione deve essere portata a compimento».

«Anche i desideri triviali?», continuò il discepolo perplesso. «Che dire di qualche piccolo desiderio che posso avere avuto una volta, anni fa, per un cono gelato?».

«Anche quello», rispose il Maestro con forza. «Ogni energia che tu emetti, per quanto leggera, deve tornare infine a te».

Il discepolo alzò, disperato, le braccia al cielo. «Allora tutto questo è senza speranza. È come voler placare le onde dell'oceano!».

«È un grosso lavoro, certo», disse Yogananda. «Tuttavia non è così difficile come sembra. Perché chiediti questo: che cos'è che fa alzare e abbassare le onde? È il vento. Senza vento, la superficie rimane automaticamente calma. In egual modo, quando la tempesta dell'illusione si placa nella mente, le onde dell'azione e della reazione cessano automaticamente.

«Così quello che devi fare è di placare le onde della tua mente con la meditazione profonda, e poi, con la meditazione, liberarti dalla coscienza dell'implicazione dell'ego. Una volta che tu cessi di considerarti l'agente causale, le onde dell'illusione continuano ad alzarsi e abbassarsi, ma intimamente tu non sarai più condizionato da esse».

«Sarebbe utile», chiese il discepolo, «smettere totalmente di agire?».

«Prova!». Il Maestro sorrise. «Vedrai che è semplicemente impossibile smettere di agire. Anche la decisione di non agire sarebbe una proiezione esterna del tuo ego; e quindi costituirebbe un certo genere di azione.

«Una volta», continuo, «a Phoenix, in Arizona, ho incontrato un uomo che era tutto scarmigliato, con le vesti sudicie e a brandelli. Gli dissi: “Perché vai conciato così? Non sei così povero da esservi costretto”».

«Ho ripudiato tutto», dichiarò orgogliosamente quell'uomo.

«Al contrario», gli risposi, «sei attaccato più che mai, ma questa volta al disordine».

«La Bhagavad Gita insegna che nessuno può sfuggire all'azione, ossia al karma, rinunciando all'azione. Ma la Gita insegna anche un metodo impagabile per sfuggire il karma. Quello che raccomanda è il *nishkam karma*: l'azione senza desiderio, ossia l'azione senza il desiderio dei frutti dell'azione. Se agisci così, ti libererai a poco a poco dai legami del karma.

«Durante l'attività non pensare mai che sei tu quello che agisce. Agisci invece pensando che Dio è Colui che opera. PregaLo così: “Signore, tu stai agendo attraverso di me”.

«Anche quando fai degli errori, rendiLo responsabile di essi. A Lui piace. Naturalmente non devi errare deliberatamente e poi riversarne la colpa su di Lui! Ma se fai del tuo meglio e tuttavia non riesci, attribuisce il fallimento a Lui. Aggrappati all'idea che sei sempre libero nel tuo Io. È questa la via che porta alla conclusiva libertà nel Signore.

«Naturalmente sono implicate anche altre cose: la devozione, la meditazione, la grazia divina, e così via. Ma, per quel che riguarda l'azione, l'azione senza desiderio è la via che conduce alla libertà».

## 5.

«Le cattive tendenze karmiche possono essere superate non già concentrandosi su di esse, ma sviluppando le buone tendenze loro opposte. Di qui l'importanza di servire Dio. ServendoLo, attraverso gli altri, rivolgete automaticamente verso lo sviluppo delle buone tendenze quell'energia che vuole portarvi in direzioni sbagliate ed egoiste.

«Siate sempre attivi per Dio. Quando non meditate, siate attivi per Lui. E quando meditate, offriteGli la vostra mente nello stesso spirito di servizio con acuta e vigile attenzione. Tenete la mente sempre attiva con Dio e nel fare il bene per gli altri.

«Una mente oziosa è il laboratorio del demonio».

## 6.

«Dovete essere intensamente attivi per Dio se volete raggiungere quello satto inattivo di conclusiva unione con Lui».

## 10.

«In India si è data molta, troppa importanza al karma. Gridano: “Karma! Karma! È il mio karma, non posso farci niente!”.

«Assurdo! Karma significa semplicemente azione. Quello che è stato fatto può essere disfatto con eguale certezza.

«Gli Americani hanno, molto più che in India, la coscienza che ogni cosa è possibile. “Se questo può essere fatto”, ho sentito dire qui da molti, “lo faremo. E se è impossibile lo faremo egualmente. Potrebbe solo richiedere un po’ più di tempo”.

«”Alla fine?”, dicono gli Americani. “Alla fine? E perchè non *subito*?” È lo spirito che io amo tanto in questa terra!».

## 11.

A un discepolo che si dava molto da fare: «Il tuo compito, per ora, è di raggiungere Dio. Non ti preoccupare del karma che deve essere ancora compiuto. Lascia che Dio pensi a questo!».

«Anzitutto, distruggi in te stesso la fonte dell’implicazione karmica. Questa fonte è il tuo attaccamento all’ego. Una volta che l’ego sia immerso in Lui ogni azione che farai non tornerà più su di te. Le tue azioni saranno come scritte sull’acqua; non lasceranno alcuna traccia sulla mente. Nel distaccarti da ogni implicazione egoica in tutte le azioni che fai avrai tagliato il nodo gordiano dell’illusione.

«Questo è lo stato del *jivan mukta*, quando si è liberi interiormente pur vivendo in questo mondo. Essendo intimamente liberi, nulla di quello che facciamo può influire ancora su di noi».

## 12.

«Anzitutto, con la meditazione profonda e vivendo solo per Dio, si calmano le onde del pensiero e del desiderio che costituiscono la tua presente realtà. Quando avrai ottenuto la profonda calma dell’intimo sarai capace di calmare le onde che si trovano a una maggiore distanza da questa realtà.

«Nella supercoscienza vedrai infine ogni cosa chiaramente, quale realmente è. Il *jivan mukta*, mediante le visioni, può compiere il karma di un’intera vita con una sola meditazione. Se si reincarna può anche farlo simultaneamente in vari corpi in modo da liberarsi rapidamente del karma passato.

«Quando tutto questo karma passato è stato compiuto, egli diventa un *siddha*, o *param mukta*: un essere perfetto. Se mai quest’anima libera si reincarna, lo fa solo per il bene



dell'umanità, e non per qualche sua propria esigenza karmica. Egli allora è un avatar o maestro disceso in terra: un'incarnazione di Dio.

«L'importante è, anzitutto, raggiungere Dio. Una volta che tu sia riuscito a portare la Sua luce nell'oscura stanza della tua coscienza, le tue tenebre spirituali svaniranno per sempre».

### 13.

«Sempre, in tutte le cose considera Dio come Colui che fa.

«È una questione di intimo atteggiamento. Non si tratta della manifestazione esterna di umiltà che tanti devoti assumono per il desiderio di impressionare gli altri.

«Un piccolo episodio illustrerà quello che intendo.

«Le gopi solevano portare ogni giorno del formaggio fresco a Krishna. Un giorno il fiume Jamuna era in piena e le gopi non potevano attraversarlo per andare da lui. “Che cosa dobbiamo fare?”, gridarono.

«E allora si ricordarono di Byasa, un grande devoto di Krishna che viveva su quel lato del fiume.

«”Byasa è un santo”, dissero. “Andiamo da lui. Forse farà un miracolo per noi e ci aiuterà in qualche modo ad attraversare il fiume”. Andarono e gli chiesero di aiutarle a raggiungere Krishna.

«”Krishna! Krishna!”, gridò Byasa fingendosi adirato. “Non sento parlare che di Krishna! E io?”.

«Bè, le gopi erano molto imbarazzate! Il formaggio era per Krishna, e tuttavia non osavano rifiutare a Byasa un assaggio, visto che avevano chiesto il suo aiuto. Gliene offrirono dunque un poco. E Byasa mangiò, mangiò e mangiò apparentemente con grande piacere.

«Quando ne ebbe mangiato, quanto il suo stomaco poteva contenerne, si recò a fatica sulla riva del fiume e gridò “O fiume Jamuna, io non ho mangiato nulla, dividiti in più rami!”.

«”Che bugiardo!”, si sussurrarono le gopi. “Si è rimpinzato fino alla gola, e adesso pretende che il fiume gli obbedisca sul fatto di non aver mangiato niente!”.

«In quel momento il fiume si divise e, senza indugiare su questo mistero, le gopi corsero ad attraversarlo per passare sull'altra riva. Lì, avvicinate alla capanna di Krishna, lo trovarono addormentato.

«"Che cosa è successo?", si chiesero stupite. Di solito Krishna era in piedi fuori della capanna, aspettando con impazienza la loro visita... e il formaggio.

«"Signore", gridarono, "non hai fame, oggi?"

«"Hm?", rispose Krishna aprendo gli occhi assonnato.

«"Ti abbiamo portato il formaggio, Signore".

«"Oh, grazie", disse Krishna. "Ma non ho più fame".

«"Perchè? Qualcuno ti ha già portato da mangiare?"

«"Sì". Rispose lui. "Quel Byasa che vive sull'altra riva, me ne ha già dato anche troppo".

«Byasa, vedete, aveva offerto il cibo a Krishna e aveva sempre pensato a lui mentre mangiava. Non aveva mangiato nella coscienza dell'ego, ma solo nel pensiero che Krishna mangiava attraverso di lui.

«Smettete di fissarvi sul pensiero di "Io, Io"! Cantate invece sempre in cuor vostro: "Tu, Tu, Signore, solo Tu!"».

#### 14.

«Indirizzatevi a Dio e tutti i problemi sepolti nella vostra coscienza saranno spazzati via in un solo colpo. Gli anfratti di molte vite giacciono sepolti nel vostro terreno mentale. Tutti i desideri che avete avuto nel passato sono sepolti lì in attesa di attrarvi a cose materiali. Ma se tornate a Dio, potrete soddisfare tutti questi desideri per sempre nella Sua beatitudine».

#### 16.

«Nel liberarsi dal karma, finchè lo temerete non sarete completamente liberi.

«Ci si libera meglio dal karma accogliendo con piacere qualsiasi prova ci si presenti, e accettando coraggiosamente qualunque fatica queste prove ci impongano».

**17.**

«Un importante fattore nel superare il karma è la meditazione. Ogni volta che si medita, il karma diminuisce, perché in quel momento la nostra energia è concentrata nel cervello e brucia le vecchie cellule cerebrali.

«Dopo ogni meditazione profonda ci si trova più liberi nell'intimo».

**18.**

«Il karma è molto mitigato dall'aiuto del guru. Il guru vede il nostro karma e sa quello che dobbiamo fare per liberarcene.

«Inoltre prende su di sé gran parte del nostro fardello karmico, come un uomo forte può aiutare uno più debole, portando parte del suo carico. Così pure, se l'uomo più debole sta per essere colpito da un brutto colpo, il più forte può farsi avanti e prenderlo su di sé.

«È questo l'impagabile valore dell'aiuto del guru. Senza un guru, percorrere il sentiero spirituale è come cercar di camminare sulla sabbia mobile quando vi è vicina una strada pavimentata che va nella stessa direzione».

**21.**

Il figlio di sette anni di un discepolo del Maestro perse un dito in un incidente. Il giorno dopo, il fanciullo dichiarò con decisione: «Sarebbe stato molto peggio senza le benedizioni del Maestro». Queste parole furono riferite a Yogananda, il quale più tardi le ripeté ad alcuni monaci, evidentemente per rafforzarli.

«Il giorno prima dell'incidente», spiegò il Maestro, «vidi una nube nera sopra di lui. Seppi così che qualche disgrazia karmica stava per capitargli».

È interessante che i discepoli di Paramhansa Yogananda ricevevano sempre protezione, spesso in modi miracolosi.

Un aspetto del modo con cui il karma opera può essere visto nel fatto della nube nera. Fra le altre cose che il Maestro disse e scrisse, è chiaro che, se l'aura di una persona è forte, le conseguenze negative del suo cattivo karma avranno un impatto molto attenuato su di lei, anche se il karma deve, necessariamente, tornare a lei. Perché come dice la Bibbia, «è necessario che i danni avvengano» (Matteo, 18:7).

Una forte aura può essere paragonata alla protezione che un ombrello offre quando piove. Per questo il Maestro spesso consigliava di portare braccialetti astrologici come mezzi per rafforzare artificialmente l'aura. Come ha spiegato nel capitolo «Sconfiggere gli astri» di Autobiografia di uno Yogi, citando il suo guru Sri Yukteswar, certi metalli puri, e specialmente gemme senza difetti di non meno di due carati, emettono una luce astrale che è un potente neutralizzante delle influenze negative.

A questo consiglio, tuttavia, Paramhansa Yogananda spesso aggiungeva: «Non dimenticate mai che la devozione a Dio è il più potente “braccialetto”».

§

### **--La via del risveglio nell'Induismo, Capitolo 17**

*Il karma è una legge che determina il naturale livello di sviluppo evolutivo di una persona, nonché la sua effettiva posizione nella società. È una legge universale e si accompagna alla legge della reincarnazione. Il karma non è, come erroneamente si crede, un insegnamento sulla punizione divina per gli sbagli commessi, ma piuttosto, semplicemente, una legge di causa ed effetto che opera a livelli assai più sottili di quelli governati dalle leggi della fisica, sebbene comprenda anche quest'ultime. Il karma abbraccia ogni azione, ogni pensiero, ogni sentimento nell'universo. Attira nuovamente a noi stessi qualsiasi vibrazione di energia abbiamo proiettato.*

La fisica moderna ci ha resi consapevoli dei principi karmici applicati ai livelli materiali: il principio per cui il simile attrae il simile, ad esempio, e per cui ogni azione determina una reazione uguale e contraria. Karma è anche il magnetismo che viene generato da qualsiasi tipo di energia noi possediamo.

Poiché tutte le nostre azioni e tutti i nostri desideri sono legati alla coscienza dell'ego, l'energia che essi generano ruota, come un vortice, attorno ai pensieri: «Io sono; io voglio; io sono colui che agisce; io sono colui che possiede; io sono colui che ne risente». Questo vortice di energia si stabilisce nella spina dorsale a un certo livello di “gravità specifica”, a seconda che sia rozzamente materialistico, altruistico o spiritualmente elevato. Quando si presenta l'opportunità di realizzare un desiderio o quando riceviamo l'effetto boomerang di ciò che abbiamo fatto, l'energia contenuta in quel vortice viene liberata e attrae verso l'ego le sue naturali conseguenze.

Le persone non esauriscono il loro karma, come molti immaginano, semplicemente agendo. Il negoziante che cerca di trovare delle scuse per la propria mancanza di obiettivi spirituali, affermando: «Sono un *karma yogi*» (colui che cerca l'illuminazione attraverso il sentiero del servizio disinteressato), sta solo ingannando se stesso. In realtà, egli è semplicemente un *karmi* (colui che è immerso nell'attività motivata dall'ego). Il karma viene eliminato con la giusta azione e, ancora meglio, offrendo gli impulsi sepolti nel subconscio all'influenza liberatrice della supercoscienza. Anche se la maggior parte delle persone non può giungere deliberatamente a questa meta, perché non conosce i propri impulsi subconsci, è possibile liberarsi dal karma generando un flusso ascendente di energia e di devozione nella spina dorsale fino al cervello e chiedendo, e ricevendo, un flusso di Grazia dall'alto.

I critici cristiani accusano l'Induismo di non riconoscere il potere salvifico della Grazia divina. (Anche in questo caso, come spesso accade, confondono l'Induismo con il Buddismo.) Si sbagliano. In realtà *kripa*, che in sanscrito significa "Grazia", è un termine fin troppo usato in India, tanto che i maestri hanno sempre scoraggiato, come fece Buddha, la piacevole speranza di ottenere qualcosa senza dare nulla in cambio: «Sono disposto a recitare qualche preghiera, Signore, ma per favore fai *Tu* il lavoro duro per me!». Per questo i maestri sottolineano l'importanza dello sforzo *personale*, proprio come fece Gesù. L'effetto di quegli sforzi è di aprire, per così dire, le tende della mente per far entrare la luce della Grazia divina. Questo è anche uno degli insegnamenti di Buddha, poiché solo nello stato supercosciente è possibile raggiungere la salvezza, nella forma di *nirvana*.

Il karma determina le circostanze di vita di un individuo. A seconda dell'energia che ha generato in passato con il suo modo di vivere, egli attrae la buona o la cattiva "sorte" (come forse sceglierà di chiamarla): miseria o ricchezza, buona o cattiva salute, un ambiente distruttivo o armonioso. L'attrazione karmica può far sì che egli nasca nell'umile casupola di un contadino, nella villa di un mercante ricco ma egoista, nel palazzo di un governante benevolo o nella semplice dimora di sinceri aspiranti spirituali. Egli stesso ha decretato queste circostanze esteriori. Il processo, ad ogni modo, non è affatto semplice e chiaro: la nascita di un uomo in una casa di mercanti, ad esempio, potrebbe essere dovuta all'amore che sia lui che loro nutrono per i luoghi di pace, e non necessariamente alla presenza in lui di una natura mercantile.

Noi stessi, qualunque sia la nostra nascita in questa vita, determiniamo in qualche misura ciò che faremo in questa esistenza. Il giovane contadino, con il duro lavoro, potrà diventare un fattore; se il karma – suo e degli altri – lo permetterà, potrà anche diventare un governante, oppure un santo o uno yogi. Tuttavia, se le nuvole del suo karma passato oscurano la sua forza di volontà, probabilmente non sentirà neppure il desiderio di elevarsi anche solo al primo livello, quello del fattore.

Fra tutti gli abitanti della Terra solo l'uomo possiede il libero arbitrio, che gli consente di elevarsi spiritualmente grazie ai propri sforzi. È questo il motivo per cui gli insegnamenti dell'Induismo attribuiscono così tanta importanza all'iniziativa personale. Il sistema delle caste era inteso a incoraggiare quell'iniziativa e a ispirarne lo sviluppo nella giusta direzione: la liberazione dell'anima.

### **Il libero arbitrio: un dovere sacro**

Il libero arbitrio, in ogni caso, è una responsabilità sacra. Non è stato dato all'essere umano perché ne abusi. Così come un uomo può elevarsi, può anche cadere. Le memorie subconscie dei passati piaceri dei sensi possono far sentire il loro richiamo nei momenti di pigrizia o di indifferenza spirituale, suggerendogli il conforto di vecchi mezzi di gratificazione. Inoltre, quanto più l'anima è vicina alla liberazione dalla rete di *maya*, tanto più *maya* stessa, la forza satanica, oppone una cosciente resistenza a quell'apparente presunzione. Per conquistare la liberazione finale, l'anima deve dimostrare *a se stessa* che nella sua coscienza espansa non vi è più posto per l'ego.

§

## --II Sentiero, Capitolo 17 - Reincarnazione

Le conseguenze in termini evolutivi dell'operato individuale sono determinate e sancite dalle leggi del karma. (La legge di Newton di azione e reazione non è che l'osservazione della manifestazione sul piano materiale di questa legge spirituale). In conformità con la legge del karma, ogni azione, perfino di natura mentale, genera una reazione uguale e contraria che la controbilancia. La creazione, infatti, altro non essendo che un sogno del Creatore, può mantenere la sua apparente separazione da Lui soltanto grazie all'illusione della dualità. Lo Spirito, cioè, Unico e Indivisibile, creando il movimento in una parte della propria coscienza, genera ciò che si potrebbe paragonare alle onde della superficie del mare, o ai rebbi di un diapason che per produrre un suono devono vibrare in direzioni opposte da una posizione di riposo. Poiché la posizione naturale dei rebbi è nel mezzo, nessuno in un'una o nell'altra direzione rispetto a quel punto è completo in se stesso, ma *deve* essere controbilanciato da un moto uguale e contrario.

Karma significa semplicemente *azione*. Ogni azione implica un movimento dalla posizione di riposo dello Spirito, che porta come inevitabile conseguenza, presto o tardi, a un movimento uguale e contrario, a una *reazione della stessa natura*. Nutrire odio, cioè, conduce a essere fatti oggetto d'odio; l'amore attrae l'amore. Con il graduale progresso dell'ego verso la saggezza, questi apprende a lasciar fluire le azioni senza esserne coinvolto. Anche i frutti delle proprie azioni non lo riguardano più. Il saggio, che rappresenta il pinnacolo dell'evoluzione spirituale, riposa imperturbabile nel centro tranquillo del suo essere, beato nella certezza che egli e lo Spirito Infinito sono Uno.

A una considerazione spirituale, il karma presenta differenti livelli di manifestazione che dipendono dal grado di chiarezza con il quale esso esprime la coscienza divina. L'amore, per esempio, è un karma più spirituale dell'odio, in quanto corrobora la consapevolezza della essenziale unicità della vita. L'odio rafforza invece l'illusione della separazione da Dio e dagli altri esseri. Dire la verità è un karma più spirituale che il dire menzogne, poiché la sincerità aiuta a sviluppare una raffinata consapevolezza di *ciò che realmente è*, la Realtà divina che esiste al di là di tutte le apparenze.

Il karma si può descrivere come un sistema di ricompense e punizioni, mediante le quali l'ego impara a manifestare, al termine della sua evoluzione, la propria innata natura divina. La sofferenza è conseguenza karmica di quelle azioni che, in un modo o nell'altro, non sono in armonia con quella natura. L'apprendimento completo di tutte le lezioni richiede un periodo di tempo superiore a quello che ci viene concesso in una sola vita; opportunità di errare e di correggerci. Spesso, in realtà, è necessario reincarnarsi più volte per imparare persino *una sola* lezione importante.....

Come ho già spiegato, la dottrina della reincarnazione è in stretta relazione con la legge del karma. A volte si ode l'obiezione: «Ma che posso imparare dalla sofferenza se non ricordo le azioni, compiute in vite precedenti, che l'hanno provocata?». La risposta è: tanto l'azione quanto la sua conseguenza karmica sono il riflesso palese di una tendenza mentale che un individuo porta ancora con sé; è su questa *tendenza* che la legge del karma opera.

Se, per esempio, per la mia cupidigia, avessi in passato privato qualcuno della sua eredità ingannandolo e in questa vita soffrissi le conseguenze di quell'azione con la perdita di un'eredità, tanto l'azione da me compiuta, quanto quella subita, servirebbero a sottolineare la mia avidità. Potrei aver dimenticato ciò che ho fatto, ma se ora decido che la frode è un'azione che non dev'essere né compiuta né subita e *risolvo da parte mia di non frodare più*, avrò per lo meno sciolto un nodo di questa tendenza. Ci possono essere altri nodi da sciogliere, poiché una serie di azioni sarebbero sorte da quella singola tendenza e l'avrebbero rafforzata. Se sono saggio, la perdita di quell'eredità non mi farà solo riflettere sull'immoralità della frode, ma mi indurrà anche a risalire alle origini di questa forma di disonestà: l'avidità di denaro. Concluderei allora che è questo l'errore e cercherei di scoprire ed estirpare in me ogni germe di cupidigia. Quando questo sforzo fosse coronato da successo, verrebbe stabilito un campo di forza di non-attaccamento che annullerebbe o minimizzerebbe le conseguenze karmiche di *ogni* altro atto di avidità compiuto in passato.

Il potere del karma dipende in gran misura dall'intensità di pensiero associato ad esso.

Supponiamo che abbia superato la cupidigia e conseguito il distacco dai possessi materiali *prima* di perdere quell'eredità. In tal caso il danaro perduto mi verrebbe restituito senza che me lo aspettassi, o in ogni modo non ne soffrirei tanto.

Patanjali, l'antico interprete delle dottrine yoga, afferma nei suoi *Yoga Sutra* che, quando si sia superata ogni tendenza d'avarizia, si attrae la ricchezza sufficiente per le proprie necessità vitali; Patanjali si esprime pittorescamente così: «Si avranno gioielli in abbondanza».

È importante comprendere che la legge del karma è assolutamente impersonale. Dal proprio karma si può imparare qualora ci sia la volontà di farlo, ma è anche possibile rifiutarsi.

Una reazione stolta alla perdita dell'eredità che abbiamo portato come esempio sarebbe cercare di «prendersi la rivincita» sul mondo, frodando altri dei loro possessi; chi scegliesse questa strada, però, non farebbe che rafforzare la tendenza che ha attratto su di lui la prima sventura, seminando maggiore sofferenza in futuro.

## §

## ***--Raggi della stessa luce, 48ª settimana***

### **Lettura della Bibbia Azione e reazione: La legge del karma**

Questo brano è tratto dalla Lettera ai Galati, Capitolo 6, Verso 7:

“Non illudetevi: Dio non si lascia ingannare: ognuno mieterà quello che avrà seminato”.

#### **Commento**

Questo brano, spesso citato, contiene un'esplicita descrizione, semplice e bella allo stesso tempo, della legge del karma.

La legge del karma stabilisce che la Natura risponda in pari modo ad ogni azione; che il passato, presente e futuro di ogni individuo, e di tutto ciò che esiste nell'universo, fanno parte di un'unica continuità, come gli anelli di una catena.

Il karma è il corollario naturale alla dottrina della reincarnazione. Queste dottrine, insieme, spiegano le innumerevoli anomalie della vita; il facile raggiungimento da parte di alcune persone, di ricchezza, di successo e di buona salute; e la povertà, il fallimento e la cattiva salute che perseguitano altri dalla nascita, nonostante le dure battaglie da essi intraprese per liberarsi dalle sabbie mobili della sfortuna.

O vi è uno scopo logico nell'elaborato disegno della vita, oppure tutto è un semplice caso, ed i fili degli eventi sono tessuti in modo casuale senza causa nè effetto. Se esiste davvero qualche scopo, allora la legge del karma non fa che riempire in modo più completo un quadro che noi tutti istintivamente riconosciamo ed accettiamo. Indubbiamente le persone si comportano come se si aspettassero almeno qualche frutto dalle loro azioni.

Se, tuttavia, la vita è priva di significato, come affermano tanti pensatori moderni, allora possiamo gettare al vento tutte le precauzioni, poichè, in questo caso, la vita ci dà la completa libertà di comportarci a nostro piacimento e di non assumerci responsabilità nei confronti di niente e nessuno.

Comunque anche gli assertori più accaniti della teoria dell'assenza di significato della vita credono che l'individuo sia responsabile almeno del proprio benessere. Essi negano solo la sua necessità di tenere in considerazione il benessere degli altri. Così, questi filosofi esistenzialisti - non meno di quanto fanno tutti gli altri - non possono che riconoscere il fatto che esiste un certo collegamento tra l'azione e le sue logiche conseguenze.



La legge del karma conduce le conseguenze osservabili dell'azione alla loro logica conclusione. Questa legge si fonda sul fatto dimostrabile che nessuna azione è un evento isolato. Un'azione è inevitabilmente influenzata da molte cause. Essa produce, a sua volta, non uno, ma un'infinità di risultati. La legge del karma dimostra l'esistenza di un'unità nell'intero universo dove può sembrare, a chi considera gli eventi solo isolatamente, che regni il caos.

La legge del karma abbraccia ogni livello di realtà. Persino la legge fisica di Newton "Per ogni azione c'è una reazione uguale e contraria", è una legge karmica.

Tutto ciò che noi facciamo nelle nostre vite produce risultati proporzionati non solo nei termini di ciò che noi stessi speriamo di compiere, ma in termini di verità morale.

Se noi andiamo contro la legge cosmica, attiriamo a noi delle punizioni esattamente proporzionate a quanto e a come abbiamo sbagliato. E se le nostre azioni sono in sintonia con la legge, allora noi attiriamo una ricompensa che porterà maggior armonia e soddisfazione nelle nostre vite. Se, ad esempio, aiutiamo gli altri, attiriamo a nostra volta aiuto - se non da quelli che abbiamo aiutato, da altri.

Una splendida caratteristica delle legge karmica è la sua perfetta giustizia. Quanto spesso nella vita ci capita di aiutare persone che in cambio ci fraintendono o ci rimproverano. Tuttavia, in base alla legge karmica nessuna buona azione viene mai sprecata e nessuna cattiva azione non viene regolata.

San Paolo in questo passo si riferiva al tipico atteggiamento delle persone che considerano le loro azioni individuali come eventi isolati, trascurando di guardare oltre il grande arazzo in cui le loro vite, come fili, sono intessute. Le persone sciocche, ignorando l'importanza del più ampio disegno della realtà, non contribuiscono per nulla ad esso. Immaginano di vivere in una realtà puramente personale e tradiscono se stessi pensando che ciò che non viene notato dall'uomo non venga notato nemmeno da Dio. Come disse San Paolo, Dio non si lascia burlare.

Non possiamo agire separati dal Signore. Né possiamo agire separati dalla Sua legge cosmica. Il nostro dovere verso di Lui, verso l'universo e anche verso noi stessi, è di contribuire alla globale armonia e bellezza della Sua creazione e al benessere delle Sue creature.

Solamente attraverso la reincarnazione si può giustificare la legge karmica, poiché soltanto così possono essere stabiliti modelli coerenti di causa ed effetto. Se, invece i frutti dell'azione sono raccolti a caso da chiunque capiti nel flusso di energia, allora noi non abbiamo a che fare con una legge, ma col Caos. Senza la reincarnazione sarebbe impossibile spiegare le innumerevoli anomalie della vita.

Perché alcuni bambini nascono sani ed altri malati? Perché la virtù viene così spesso mal ripagata nella vita, mentre coloro che “ereditano la terra” sono così frequentemente i peccatori? Alla spiegazione tradizionale data dai religiosi secondo cui “il volere di Dio è impenetrabile” si può ribattere con il silenzio. Nello stesso spirito, i ministri di culto erano soliti gridare dal pulpito: “Se Dio avesse voluto che volassimo, ci avrebbe dato le ali!”. Possiamo credere seriamente che Dio ci abbia dato l’intelligenza con il patto di non usarla?”.

La Bibbia dice: “Dall’uomo sarà sparso il sangue di chiunque spargerà sangue dell’uomo” (Genesi 9,6). Nel singolo anello della catena, che è l’incarnazione umana, spesso vediamo assassini morire impuniti, e persino ammirati ed invidiati da tutti. Tuttavia, una vita è un segmento molto breve nella lunga sequenza di eventi che costellano l’esistenza di un individuo.

Secondo la legge karmica, ogni azione, sia essa buona o cattiva, ritorna con il massimo impatto al suo punto di origine: in altre parole, a quelle persone che per primi l’hanno compiuta. Le azioni malvagie generano sofferenza; ma non sempre la generano immediatamente.

I fili dell’azione e della reazione continuano a tessersi senza posa. L’arazzo è vasto e imperituro come il cosmo stesso. Più forte in una persona è il senso dell’agire, più forti saranno le conseguenze dell’azione che ricadranno su di essa. Per contro, più debole è tale senso dell’agire, più le conseguenze delle sue azioni si disperderanno all’esterno.

Nel caso di azioni totalmente disinteressate, il bene che si fa, va a beneficio di tutta l’umanità. Così, con l’accrescersi dello sviluppo spirituale, il filo del coinvolgimento personale si fa sempre più sottile fino a divenire invisibile.

La mèta finale della vita è sfuggire all’inesauribile rete del karma e di reclamare la liberazione della nostra anima in Dio. La legge karmica è una realtà. Tuttavia, mentre cerchiamo di trarne guida da essa, sforzandoci di vivere secondo retti principi, non dobbiamo permettere che la nostra forza di volontà venga paralizzata dall’influenza apparentemente schiacciante della legge.

La grazia di Dio è suprema. Una dipendenza amorevole da Lui può liberare persino dalle più pesanti punizioni karmiche. Come disse Gesù della donna giudicata peccatrice: “Le sono stati perdonati i suoi molti peccati perchè ha molto amato”. (Luca 7,47).

Vi è anche il racconto all’inizio del Vangelo di Giovanni: “E passando vide un uomo cieco dalla nascita. I suoi discepoli lo interrogarono dicendo: “Rabbi, chi ha peccato, questi o i suoi genitori, perchè nascesse cieco?” (Giov. 9,1-3). Gesù, in quel momento, aveva un’ottima opportunità di spiegare la legge del karma ed i suoi effetti - o piuttosto, di respingere tale insegnamento in quanto completamente errato. Invece, egli scelse di concentrarsi sul potere della grazia di Dio al fine di annullare il karma. Così rispose: “Nè costui nè i suoi genitori hanno peccato, ma affinché le opere di Dio si manifestassero in lui”.

Paramhansa Yogananda una volta fece notare: “Quante persone si giustificano con l’esclamazione: “Karma! E’ il mio karma!”. Se amate Dio realmente - egli continuò - rimanete nella consapevolezza dell’eterna libertà in Lui!”.

La Bibbia sottolinea molto, l’importanza della legge. Tuttavia Gesù venne anche per dimostrare che la legge è solo un mezzo per purificare i nostri cuori, al fine di poter imparare ad amare.

L’amore è il mezzo principale che permette di ricevere la grazia. E la grazia porta all’anima la più alta di tutte le realtà: l’unione perfetta con Dio.

Così, attraverso la Sacra Bibbia, Dio ha parlato all’umanità.

## **Lettura della Bhagavad Gita Il Sentiero verso la Libertà**

Questo brano è tratto dal Capitolo 4, Stanza 18:

*“Saggio tra gli uomini è colui che sa vedere nell’azione l’inazione, e l’azione nell’inazione; egli è uno con lo Spirito ed ha conseguito il vero scopo dell’azione (la perfetta libertà)”.*

### **Commento**

Quest’importantissimo insegnamento della legge del karma riguarda il problema di come uscire dalla ruota delle rinascite (come la descrisse Buddha) e conseguire la libertà nell’Infinito.

Karma significa, molto semplicemente, azione. Se l’azione ci lega alla ruota delle rinascite, ci si potrebbe chiedere se il modo per fuoriuscire da quella ruota non sia quello di cessare di agire. La libertà, tuttavia, come spiega in molti punti la Bhagavad Gita, non consiste nell’astenersi dall’azione, ma nell’agire con un senso di libertà interiore.

In ogni caso, sarebbe impossibile astenersi dall’azione mentre siamo ancora centrati nella consapevolezza dell’ego, poiché, in questo caso, anche l’inazione non è che un altro tipo di azione. I pensieri ed i sentimenti continuano ad esistere. La soppressione causa una pressione interiore, fino al punto di provocare alla fine un’esplosione.

Persino il pensiero “Io non sto agendo” è un tipo di azione. L’energia, sia essa cinetica o potenziale, è sempre energia.

Allora, che cosa possiamo dire sullo stato di coma? Anche in questo caso l'ego si aggrappa tenacemente al corpo. E neppure il suicidio è una fuga, in quanto l'ego sopravvive alla morte fisica. Inoltre, anche il rifiuto dell'esistenza terrena è una forma di azione - la quale, a sua volta, richiederà un ulteriore lavoro per l'espiazione.

La Bhagavad Gita consiglia ripetutamente all'uomo di agire con gioia, senza attaccamento. I critici occidentali che parlano dell'Induismo come di una religione passiva, fraintendono notevolmente questo punto centrale degli insegnamenti indù.

Com'è possibile agire con entusiasmo e, contemporaneamente, senza attaccamento? Questo brano della Gita ci dà la risposta: ci dice di vedere l'inazione nell'azione e l'azione nell'inazione. L'entusiasmo che viene richiesto sul sentiero spirituale non è di origine emotiva. Esso è motivato dalla gioia interiore dell'anima. Dio è la Beatitudine stessa. Allo stesso tempo, pur essendo attivo nell'universo perennemente mutevole, Egli rimane sempre immutabile e inattaccabile. Sebbene sia in ogni cosa Egli non appartiene mai a nulla. L'inazione divina si trova nel cuore di ogni azione dell'universo.

Il vedere l'inazione nell'azione può essere compreso sia in senso personale che astratto. Lo yogi vede l'attività come qualcosa che si manifesta tramite lui; mai vede se stesso come colui che agisce. Vede anche, come tutto il movimento nell'universo proceda dal cuore dell'Immobilità Eterna. Egli capisce che lo stesso movimento è un'illusione. Il tutto non è altro che un sogno nella coscienza eternamente immobile dell'Infinito.

Il vedere l'opposto, cioè l'azione nell'inazione, può pure essere compreso a due livelli. Primo, significa riconoscere nell'attività esterna una forma di attività. Secondo, significa capire che l'azione efficace scaturisce da un centro di calma.

La persona interessata alle cose terrene identifica l'attività produttiva con un turbine di movimento esteriore. In realtà, però, i contributi più creativi che la storia ci ha dato hanno sempre avuto origine dalla calma interiore. Le grandi azioni non sono mai compiute da coloro che corrono affannosamente in circolo.

Le persone profane trovano difficile accettare la meditazione come attività costruttiva. Lo yogi, invece, considera la meditazione come la più alta tra le attività. Essa libera la mente dagli attaccamenti inutili, e la distoglie da inutili perseguimenti. Lo yogi, pieno della beatitudine conferitagli dalla comunione interiore con Dio, compie ogni cosa in uno spirito di libertà. Quindi, ogni karma cui egli dà inizio aumenta il benessere degli altri. Esso non avrà più nessun ulteriore effetto vincolante su di lui.

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

§

## Da KRIYANANDA

### *--La strada davanti*

Secondo alcuni degli insegnamenti più antichi esiste una legge che regola le attività umane; si tratta comunque solo di una legge, e non di una mano cosmica che scrive capricciosamente i destini sui quali noi, povere pedine, non abbiamo alcun potere. Il nome di questa legge è Karma, il principio di base dal quale deriva la legge di Newton relativa ad azione e reazione. Secondo la legge karmica ogni azione, anche ai livelli più sottili del pensiero, attira prima o poi la reazione corrispondente. La legge di Newton afferma: “Ad ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria”; questa è una riscoperta a livello fisico di una verità che gli antichi rishi (saggi) affermavano essere applicata agli affari degli umani e alla vita in generale.

Più un’azione è cosciente e deliberata, maggiore è il suo potere di attirare una reazione simile: per esempio, le buone azioni che si fanno distrattamente portano buoni risultati, ma le buone azioni che si fanno dettate da un profondo amore si trasformano in grandi benedizioni per colui che le fa. Non esiste la buona o la cattiva fortuna: il bene e il male che ci arrivano sono semplicemente il risultato di cause precedenti.

Comunque non tutte le cause vengono create da noi stessi, sebbene siamo noi a subirne gli effetti: esiste un karma collettivo così come un karma individuale. Una forma di karma collettivo è quello creato dalle nazioni; qualsiasi karma una nazione abbia creato per sé ha conseguenze anche su coloro che ci vivono.

Ci sono modi per mitigare le conseguenze di un karma negativo, sia esso individuale o collettivo: instaurando onde potenti e positive di pensiero o azione possiamo lenire gli effetti di errori precedentemente commessi. La legge è un fatto universale della natura, non nasce dalla fantasia di qualche mente ingegnosa con l’intento di razionalizzare dei presupposti settari. Come disse San Paolo: “Non fatevi ingannare, Dio non si lascia beffare: ciò che l’uomo semina mietterà”. (Galatei 6:7)

Un profeta, quando guarda ciò che gli uomini e le nazioni hanno in serbo, vede i frutti delle loro azioni individuali o collettive. Questi “destini” non sono assolutamente prestabiliti: l’amore altruistico e l’osservanza dei principi del dharma (il cammino della correttezza) possono cambiarli se sono negativi e migliorarli se sono mediocri. Nessuna profezia dovrebbe essere accettata con spirito di supina sottomissione.

§

## **--La Promessa dell'Immortalità, Capitolo 15**

L'azione egoica implica coinvolgimento personale e crea quindi un legame. Questo è conosciuto in sanscrito come *karma* e porta la punizione o ricompensa in base al tipo e all'intensità dell'energia che lo ha provocato. La punizione karmica ci rende gradualmente consapevoli della legge che governa l'universo. Le ricompense karmiche approfondiscono la nostra sintonia con la legge e sono accompagnate da un'espansione della nostra felicità e comprensione, nonché dalla serenità interiore. La punizione karmica, invece, ha un effetto oscurante sulla nostra mente, finché non decidiamo di imparare le sue lezioni.

Un maestro può espiare il cattivo karma dei suoi discepoli assumendo su di sé la punizione destinata a loro. Una finestra non solo si apre sul panorama incorniciandolo come un quadro, forse per renderlo più gradevole ai gusti delle persone, ma lascia anche entrare la luce in una stanza. Inoltre, protegge dall'inclemenza della Natura coloro che sono all'interno. Il guru ha una funzione simile. Egli porta nella mente umana la Luce della verità divina. Protegge gli altri dalle tempeste delle avversità, prendendo su di sé i colpi karmici che potrebbero essere troppo duri per loro. Infine, la sua presenza fisica è una protezione contro l'"inclemenza" della vita, poiché eleva la coscienza delle persone e le rende immuni alle influenze disturbanti. Nell'assumere su di sé il karma, egli agisce come può fare un uomo forte, che prende sul proprio petto i colpi che potrebbero essere fatali per una persona più debole.

Gesù, nella sua agonia sulla croce, espì il karma di molti. Tuttavia, se avesse assunto su di sé i peccati di tutto il mondo come la gente comunemente crede, il mondo sarebbe stato trasformato e i suoi abitanti sarebbero stati santificati. La Storia, invece, ci fa pensare che una tale elevazione non sia avvenuta. Anzi, in generale, le persone sembrano essere sprofondate in un'oscurità spirituale ancora più profonda. I secoli dopo la Crocifissione, oggi conosciuti come "l'età oscura", mostrarono un livello di depravazione morale che sarebbe stato in precedenza ripugnante.

§

## **--Il segno zodiacale come guida spirituale, Capitolo 14**

Ricordate sempre che il vostro sistema nervoso, nel momento in cui riceve le influenze planetarie, è simile all'anima del violino. Un buon suono determina la qualità dello strumento musicale. Voi non potete cambiare la data di nascita, né il modello planetario che fu fissato per voi quando nascete. Questo modello o *marchio* si chiama in India *prarabdha karma*.

Le esperienze che avete vissuto o state vivendo sono il risultato di azioni compiute in vite precedenti. Sta in voi aumentare o diminuire quelle influenze, peggiorandone alcune, raddolcendone altre. Potete persino cambiare un'influenza dannosa in una benefica.

Perfezionate l'anima dello strumento e vedrete che emetterà dei suoni piacevoli anche se non è suonato con sentimento.

Secondo il vostro *prarabdha karma*, può darsi che siate nato con una natura acquisitiva, tendenza difficile da correggere che vi imporrà delle lotte contro dei contrasti violenti. Quella tendenza potrà essere nobilitata donando agli altri. Ciò è quanto ho cercato di fare in questo libro; aiutarvi a collaborare *con* la vostra natura, anziché lottare *contro* di essa.

Voi non potete cambiare le influenze astrologiche esterne, però lo potete fare con quelle interiori. Quanto ho insegnato in questo volume sarà, credo, di vostro aiuto per effettuare un cambio spirituale in voi. Per ottenere dei risultati migliori, mettete in pratica tutti i suggerimenti impartiti in ogni segno, poiché quantunque ognuno sia servito come punto di ingresso per presentare un aspetto differente del precetto spirituale, gli insegnamenti per i nativi di ogni segno servono anche per tutti gli altri.

Vi è un'altra forma per cambiare il nostro karma, ma è più sottile, troppo sottile per essere qui esposta. In parte si riferisce al Kriya Yoga ed in parte alle influenze dei differenti pianeti sui corrispondenti *centri* spirituali (*chakra*) nel corpo. Se si conosce il pianeta debole nel nostro oroscopo, unito alla stimolazione o armonizzazione del *centro* corrispondente nel corpo, o con le sue virtù caratteristiche, possiamo eliminare le qualità negative di tale pianeta. Nel mio corso Yoga per corrispondenza ho trattato, con abbondanza di particolari, questo argomento. È pure utile portare certi gioielli aderenti al corpo. I minerali purissimi emettono dei raggi benefici che neutralizzano i raggi negativi esterni che ci raggiungono. I minerali vanno portati a contatto con l'epidermide; non servono, quindi, le spille, gli anelli, i bracciali con le gemme rivolte all'esterno. Vi è anche una determinata caratura a cui ci si deve attenere.

Per irrobustire l'aura magnetica e difenderci dalle influenze esterne negative, vi sono altre metodi che vengono pure insegnati nel mio "Corso Yoga per corrispondenza". Tuttavia, la tecnica più grande è l'amore verso Dio, l'abbandonarsi totalmente a Lui. Ricordate le parole di Gesù: «Cercate prima il regno di Dio e la Sua giustizia, e tutto il resto vi sarà dato in aggiunta». (Matteo 6:32).

Le posizioni planetarie, i segni solari, le gemme, i bracciali formano certamente un argomento interessante, tuttavia il proposito di questo libro non è di affascinarvi con una scienza esoterica, bensì di aiutarvi a conoscervi meglio e, naturalmente, a migliorarvi.

L'applicazione di questi insegnamenti possa fare espandere la vostra coscienza fino ad abbracciare l'eternità.

§

## STORIE ED ARTICOLI SUL KARMA

### --Il Sentiero, Capitolo 17

«Signore», disse una volta Norman con aria piuttosto rattristata al Maestro, «non credo che il mio karma sia poi tanto buono».

«Ricordati», fu la risposta, pronunciata con profondo fervore, «è un buono, eccellente, ottimo karma anche soltanto *desiderare* di conoscere Dio!».

Con l'amore di Dio, soltanto con esso, infatti, si può conquistare la definitiva liberazione dalla rinascita fisica e il diritto di accedere alle sfere superiori dell'esistenza. La vittoria non si ottiene odiando questo mondo, ma contemplando in esso l'onnipresenza di Dio, e tributando la stessa osservanza rispettosa tanto a una persona stolta, quanto ad un reliquiario.

§

### --Conversazioni con Yogananda

~ 109 ~

Nei suoi ultimi anni Yogananda, come molti altri maestri, soffrì di una malattia fisica. Egli spiegò che un maestro, in base alla legge karmica, pur essendo libero dal karma personale può prendere sul suo corpo i debiti karmici di altri, liberandoli in quel modo per accelerare la loro crescita spirituale. Questo amorevole sacrificio era stato il vero motivo della sua malattia.

«Trasportate il mio corpo» esclamò con gioia un giorno, mentre lo portavamo su per una rampa di scale «e io trasporterò le vostre anime!». In un'altra occasione in cui lo stavamo portando a braccia, egli disse: «State rubando un sacco di magnetismo. Va bene! Vi aiuterà».

Quando, dopo una lunga malattia, il Maestro si riprese a sufficienza per fare brevi passeggiate in giardino, un giorno gli dissi: «È così bello vedervi di nuovo camminare, signore».

«Sì,» rispose «è bello essere di nuovo all'aperto. Ma questo corpo non è tutto». Sorridendo allegramente, aggiunse: «Alcune persone hanno l'uso delle gambe, ma non possono camminare dappertutto!».



Il Maestro raccontò questa storia poco conosciuta sull'incontro tra Swami Shankaracharya e Babaji, che Shankaracharya alla fine accettò come proprio guru.

«Babaji viveva in una casa di Benares, quando Shankaracharya visitò la città. A quell'epoca, Shankara era un astrologo famoso. Il servitore di Babaji andò quindi a consultarlo. Ricevette da Shankaracharya la scioccante notizia che il suo destino era di morire proprio quella notte! Tremante di paura, al suo ritorno riferì la notizia a Babaji.

«“Torna da lui” disse Babaji “e digli che stanotte non morirai”.

«Il servitore portò la notizia a Swami Shankara, il quale affermò: “Questo karma è così definitivo che, se sopravvivrà, andrò dal tuo maestro e gli chiederò di accettarmi come suo discepolo”.

«Quella notte, una terribile tempesta infuriò nella città. Fulmini piovero ovunque e fecero cadere gli alberi attorno alla casa in cui viveva Babaji. Il grande maestro si distese sopra il corpo del servitore per proteggerlo. Quando giunse il mattino, l'uomo era ancora vivo. Andò quindi a presentarsi a Shankara. Lo *swami* era stupefatto. Comprendendo di aver incontrato un potere molto più grande del suo, andò da Babaji e prese l'iniziazione al *Kriya Yoga*».

§

## **Qual è il tuo dovere più elevato? Di Kriyananda**

*Archivio Clarity Magazine 2009-2015 » 2010 Spring Clarity Magazine »*

Quando comprendiamo che la nostra gioia sta nel fare qualunque cosa Dio ci abbia dato da fare, allora quello che facciamo non è più un peso ma una meravigliosa opportunità per crescere spiritualmente. E quando agiamo in quello spirito, Egli ci benedice. Per te devoto, lo scopo di tutto il lavoro è mettere in atto quelle qualità divine che stai sviluppando interiormente. La consapevolezza con cui fai il tuo lavoro è l'aspetto più importante di tutti, non la forma esteriore.

Il significato della parola dharma è "dovere", ma è quel dovere che ti porta alla realizzazione del tuo Sé supremo. Ci sono forme di dovere inferiori e superiori, incluso il tuo dovere mondano, ma nel senso più alto, la parola dharma significa quell'azione che ti conduce verso l'auto-realizzazione.

È molto importante capire che il tuo dharma è unicamente tuo, le cose che devi fare. C'è un dharma generale che vale per chiunque: tutti abbiamo bisogno di amare, perdonare, essere gioiosi, vivere in pace, essere onesti e sinceri. Ma ci sono cose specifiche che sono interiormente giuste per te perché ti aiuteranno a trovare Dio, e non sono necessariamente le cose in cui sei bravo. Puoi essere un bravo attore, ma essere un attore potrebbe andare contro il tuo dharma perché farlo potrebbe alimentare il tuo ego.

Dice la Bhagavad Gita: "È meglio fallire nel proprio dharma che avere successo nel dharma di qualcun altro". Qualunque sia la strada giusta per te, quella è il tuo dharma. Questo insegnamento è molto importante da capire perché ne consegue che non ci sono ruoli più o meno importanti nella vita. Non c'è niente di importante se non conoscere Dio, e la posizione che ricopri è totalmente irrilevante.

Ho incontrato un santo in India che aveva ricevuto alcune lettere da qualcuno che conoscevo e mi ha chiesto quale fosse il lavoro di quella persona. Ho spiegato che era a capo di un'organizzazione e ho descritto le sue responsabilità. Ha detto: "Grazie alla sua posizione, lei è in grado di elaborare il suo karma più rapidamente. Si dà il caso che sia il suo karma a farlo accadere in quel modo, non un buon karma, solo karma. Ma sarebbe una sfortuna per qualcuno senza quel karma trovarsi in quella posizione perché non lo aiuterebbe ad andare avanti".

### **Il lavoro di per sé non è importante**

Un errore che a volte fanno le persone sul sentiero spirituale è pensare che ciò che fanno sia importante. La gente comincia a pensare: "Oh, possiamo fare grandi cose" oppure "Possiamo compiere meraviglie" oppure "Possiamo insegnare alle moltitudini, e non sarà meraviglioso quando tutti nel mondo mediteranno perché abbiamo trasmesso loro il messaggio nel modo giusto?".

Non succede mai così. Il mondo va alla deriva in una direzione tutta sua. Le cose che fai sul sentiero spirituale hanno lo scopo ultimo di aiutare te stesso. Se è il karma di altre persone di essere aiutate, allora troveranno quell'aiuto. Non stanno aspettando per incarnazioni fino a quando non arrivi tu sulla scena per aiutarli. Otterranno ciò che devono ottenere.

E anche se c'è qualcosa di buono che possiamo fare in questo mondo di sogno, non è bello pensarlo. È molto meglio concentrarsi sullo scopo più profondo di tutte le attività spirituali, cioè quello di tirar fuori cose buone da te stesso.

### **La chiave del dharma: agire per Dio**

Dharma significa "dovere" ma spesso, quando pensiamo in termini di dovere, pensiamo a qualcosa che è un peso, qualcosa che va contro i nostri desideri. E, infatti, ci sono stati momenti nella mia vita in cui mi sono sentito così.

Quando ho cercato per la prima volta di costruire l'Ananda Meditation Retreat, ho dovuto lasciare Ananda per molti mesi e guadagnare i soldi per pagare alcuni debiti; altrimenti avrei perso la terra. Continuavo a pensare: "Divina Madre, perché mi hai dato questo? Non sono mai stato interessato ai soldi, ma ora devo dedicare quasi tutto il mio tempo e le mie energie a guadagnare denaro quando preferirei di gran lunga restare qui".

Ma è arrivata una lezione molto importante. Dopo aver affrontato con successo quella sfida, mi sono reso conto che il mio guadagno non era il denaro che avevo guadagnato. Ho conseguito infatti un guadagno spirituale: mi sono sentito più forte in me stesso. E lentamente ho capito che non abbiamo bisogno di fare una distinzione tra doveri superiori e doveri inferiori se agiamo in gioiosa resa alla volontà di Dio. Quando comprendiamo che la nostra gioia sta nel fare qualunque cosa Dio ci abbia dato da fare, allora quello che facciamo non è

più un peso ma una meravigliosa opportunità per crescere spiritualmente. E quando agiamo in quello spirito, Egli ci benedice.

### **Avere successo contro ogni previsione**

Un esempio molto interessante su questo punto ha coinvolto uno dei miei compagni monaci a Mt. Washington. Quando arrivò per la prima volta all'ashram del mio Guru, aveva molti problemi fisici. Aveva solo un polmone, doppia curvatura della colonna vertebrale e non c'erano cuscinetti tra molte vertebre. Ogni volta che camminava, era doloroso. Al mattino si svegliava completamente paralizzato e non riusciva ad alzarsi dal letto. Rotolando da una parte all'altra, si dava abbastanza slancio da cadere sul pavimento. I suoi muscoli quindi iniziavano lentamente a muoversi e poteva iniziare la sua giornata di lavoro.

Yogananda gli diede un lavoro che sembrava impossibile per un uomo nelle sue condizioni. Gli faceva guidare il trattore, arrampicarsi sulle impalcature e intonacare gli edifici. Eppure questo monaco faceva tutto con gioia e alla fine lo faceva molto bene, senza difficoltà. Aveva trascorso tutto il dolore ed era diventato una persona di grande energia e determinazione.

Sfortunatamente in seguito il suo ego iniziò a rafforzarsi e perse la sintonia. Cominciò a pensare: "Non dovrei fare questo tipo di lavoro con un corpo come questo. Sto invecchiando.» (Aveva solo 35 anni.) "Dovrei lasciare che gli uomini più giovani facciano questo duro lavoro." Dopo aver iniziato ad avere alcuni problemi fisici, chiese a Yogananda un lavoro diverso. Yogananda gli diede una bella stanza dotata di schedari e qualsiasi altra cosa avesse chiesto. Più tardi Yogananda disse: "Non importa quanto io faccia per lui, continua a peggiorare perché non è in sintonia".

Quando le persone sono in sintonia e lavorano gioiosamente con il pensiero di compiacere Dio, allora, in qualche modo, tutto sembra andare bene, anche in situazioni impossibili. Dio ci dà l'energia di cui abbiamo bisogno. Anche se non conosciamo tutte le regole, il Divino è sempre lì, ci sostiene e ci impedisce di commettere errori disastrosi. Questa è una delle principali lezioni della Bhagavad Gita. Krishna non prese mai parte alla battaglia, ma la sua stessa presenza dalla parte dei Pandava assicurò il loro successo finale.

### **Devi agire con la giusta coscienza**

È anche importante capire che se non agisci con la giusta consapevolezza, il tuo dharma non ti porterà più vicino a Dio. Potresti ottenere un buon karma ma non otterrai la libertà divina. La consapevolezza con cui fai il tuo lavoro è l'aspetto più importante di tutti, non la forma esteriore.

Per i devoti, lo scopo di tutto il lavoro è mettere in atto quelle qualità divine che stai sviluppando interiormente: gentilezza, amore, gioia, pace e calma. Se, mentre lavori, permetti a te stesso di essere esausto e di pensare: "Oh, ho poco tempo per svolgere questo compito; penserò a Dio più tardi", allora c'è qualcosa che non va nel modo in cui lo fai. Mentre lavori dovresti sempre rafforzare quei sentimenti di pace, calma, amore e gioia.

La tua unica responsabilità in questo dramma è esprimere quell'ispirazione divina nel modo più perfetto possibile. Dovresti agire con la consapevolezza che questo è il mondo di Dio, non il tuo. Dovresti cercare di fare il tuo meglio senza lasciarti coinvolgere in modo egoistico. E dovresti sempre cercare di esprimere quelle qualità divine.

## **Il Dharma non è in bianco e nero**

Le leggi del dharma devono essere comprese soprattutto a livello spirituale e, in secondo luogo, a livello relativo, nel senso che esistono diversi gradi di dharma. Come si dice nelle scritture indiane, "Quando un dharma inferiore è in conflitto con uno superiore, cessa di essere un dharma". Esso cessa di essere un'azione giusta. Questo è un insegnamento molto sottile e non è sempre facile da applicare.

Prendiamo l'esempio del matrimonio e del divorzio. Uno dei grandi errori in questo paese è che le persone divorziano per motivi banali, perché non "sembra" più giusto, perché è diventato "scomodo". E, naturalmente, il divorzio, per tali motivi, non è giusto. Il divorzio in linea di principio non è giusto.

Ma ci sono momenti in cui è necessario. Supponi di essere sposato con qualcuno che ti ostacola sulla tua vita spirituale? Qual è il dovere più alto: sprecare un'altra incarnazione o usare questa incarnazione per trovare Dio? L'atteggiamento indiano è che se un matrimonio è in conflitto con il dharma superiore di offrire profondamente la tua vita a Dio, allora non è giusto.

Esistono diversi livelli di dharma e scegliere tra di essi non è sempre facile. Come facciamo a sapere qual è la scelta giusta? Per essere veramente guidato dal dharma in tali situazioni, devi essere in grado di ritirarti dai tuoi desideri ed entrare in contatto con la tua anima. Solo dal livello dell'anima puoi comprendere perfettamente il dharma. Altrimenti, puoi facilmente inventare ogni sorta di razionalizzazione per giustificare ciò che è ovviamente un atto sbagliato, e finisci per usare questo insegnamento come scusa per sottrarti a un dovere piuttosto che come motivazione per aggrapparti a un dovere superiore.

Riceverai la giusta guida interiore solo quando avrai sviluppato la libertà interiore per poter dire a Dio in meditazione: "Tutto ciò che ho lo offro ai tuoi piedi. Se dovessi morire stanotte, morirò come un'anima libera perché non sono attaccato a niente in questo mondo. Non ho bisogno e non voglio niente. Lavoro con entusiasmo per te, non per me stesso". Quando lo dici con profonda sincerità, allora e solo allora arriverà la giusta guida. Altrimenti, cerca il consiglio di coloro che sono più avanzati sul sentiero spirituale.

## **Solo la gioia esiste**

Ricorda sempre, il dharma è ciò che ti conduce verso il Divino. Qualunque sia il tuo dharma, è un'opportunità, non un peso, una meravigliosa opportunità per crescere. Anche se il tuo dharma può inizialmente essere difficile perché richiede un nuovo tipo di disciplina, una volta che hai tutte le tue energie nella giusta direzione, vi sarà solo gioia.

## **Capitolo Otto: REINCARNAZIONE**

### ***--Lezione sulla Reincarnazione, di Paramhansa Yogananda, Corso avanzato della Scienza Super Cosmica, 1934***

La parola “reincarnazione” significa palingenesi o trasmigrazione delle anime, rinascita e così via. Reincarnazione significa che la vera immagine dello Spirito, l’anima immortale, essendo superiore al corpo deperibile, sopravvive e passa in un altro corpo per portare avanti l’adempimento del proprio destino e il realizzarsi degli effetti di quelle azioni compiute in passato che sono trattenute nei corpi sottili e che accompagnano l’anima nel passaggio da un corpo all’altro.

#### **La necessità della reincarnazione**

Il corpo è la dimora e l’anima è l’inquilino: la casa di carne perisce mentre l’anima, essendo l’immagine dello Spirito, non perisce mai. Questo è il motivo per cui Gesù disse: “Io (l’anima individualizzata) e mio Padre (Spirito Onnipresente) siamo una cosa sola”. Quando il corpo muore l’anima deve migrare da qualche altra parte per avere riparo, e a causa dell’intimo contatto con il corpo sviluppa imperfetti desideri fisici. Questi attaccamenti alla materia si attaccano all’anima disincarnata e le impediscono di tornare allo Spirito, così l’anima non può fare altro se non tornare nella mortale scuola della vita per superare le proprie imperfezioni.

Quando un bambino non viene promosso deve ripetere l’anno scolastico fino a che non supera gli esami; allo stesso modo l’anima che non supera le proprie imperfezioni mentre si trova alla scuola dei mortali deve tornare per molte incarnazioni fino a che non porta alla luce la sua natura spirituale nascosta. L’anima immortale deve vincere molti premi per la sopportazione, l’autocontrollo, il distacco, la moralità, la calma e la spiritualità prima di diplomarsi, e deve superare tutti gli esami nella scuola terrena per poter essere pronta per il paradiso.

Le piccole anime immortali vengono inviate al cinema della Vita per interpretare dei film o per guardarli – sia le tragedie che le commedie – con tranquilla equanimità. Quando queste anime tornano a Dio dicendo: “Padre, mi sono divertita interpretando i ruoli e guardando i Tuoi film terreni, ma non desidero più tale divertimento evanescente”, allora non saranno più obbligate dai desideri materiali a tornare sulla terra.

#### **Le cause della reincarnazione**

Dio ha inviato sulla terra anime perfette affinché si comportassero da immortali – calme, felici e prive di desiderio – e guardassero o interpretassero le rappresentazioni terrene. Durante tali attività mondane però, a causa di un comportamento dettato dall’ignoranza, le

anime hanno sviluppato degli attaccamenti nel dramma intricato della vita terrena. Se questi desideri non vengono eliminati prima della morte, l'anima deve tornare in un altro corpo nella stessa rappresentazione che ha lasciato, al fine di superare i desideri precedentemente provati. Se muori con il desiderio di possedere una Rolls-Royce non andrai in paradiso, dove le anime non hanno bisogno di automobili; dovrai invece tornare sulla terra dove ti sarà possibile realizzare tale desiderio. Anche il desiderio terreno più alto è limitativo se paragonato al Regno Eterno del Cosmo, che viene dimenticato a causa della concentrazione sulle piccole cose.

### **Come prevenire la reincarnazione**

Se le piccole anime figlie di Dio vengono sulla Terra e fanno il possibile per piacere a Dio anziché soddisfare le voglie dell'ego saranno libere dalla necessità di reincarnarsi. Pertanto, un modo semplice per ricordarsi di questo è pensare nel seguente modo mentre si compiono svariate azioni: quando mangi, pensa "Non mangio per avidità ma per mantenere il Tuo tempio di consapevolezza e per compiacerti, poiché Tu mi hai dato lo stimolo della fame". Oppure: "Guadagno per far fronte alla responsabilità che mi è stata data dal cielo di mantenere me stesso e gli altri". "Penso, voglio e sono felice di compiacere solo Te".

Lavorare per Dio è bello e divinamente personale; lavorare per l'ego è accecante ed egoisticamente personale, inoltre crea infelicità. Compì pertanto tutte le buone azioni per Dio e non per te stesso: in questo modo la responsabilità delle azioni e il loro risultato non toccheranno l'anima, e questa attitudine mentale reciderà i legami dell'attaccamento, che trattengono l'anima ancorata alla terra. Se mangi, lavori, pensi, giochi, mediti e godi la vera felicità terrena per piacere a Dio e non a te stesso sei sempre pronto per rimanere o andartene senza sofferenza o attaccamento, assecondando il volere divino. Non dovrai tornare per forza sulla Terra, mentre le anime che sviluppano attaccamenti terreni dovranno continuare a tornare sulla scia delle loro azioni.

### **Come lavorare senza attaccamento**

Ogni azione compiuta per piacere a Dio non lascia attaccamenti; per esempio, se mangi una torta di fragole o fai soldi per compiacere Dio, o con la consapevolezza di compiacerLo, non porterai con te il desiderio quando morirai; se invece agisci con avidità o con bramosia di guadagnare per te stesso ed improvvisamente muori senza aver ottenuto ciò che volevi, dovrai tornare sulla Terra per portare a compimento il tuo desiderio. Questo non significa che non devi avere ambizione: la persona pigra e negligente non ha l'ambizione di compiacere Dio facendo buone azioni sulla terra, così è costretta a tornare fino a che non impara a lavorare con lo scopo di far piacere a Dio. L'egoista che lavora solo per se stesso è vittima di un'intricata rete di desideri dalla quale riesce a uscire solo dopo svariate incarnazioni. Non essere pigro o distratto e nemmeno egoisticamente ambizioso; dovresti essere divinamente ambizioso e lavorare sulla Terra con il giusto atteggiamento mentale, così come il Regista Divino desidera che tu faccia.

Lasciare il mondo per andare a meditare nella foresta è una scelta estrema, perché i tuoi desideri terreni ti seguono ovunque; vivere nel mondo senza appartenervi, o meglio godere del mondo con la pura gioia divina porta felicità duratura. Allora tutto ciò che fai è cosa buona. Lasciare il mondo senza alcun desiderio di conquista è agire da ipocriti, e vivere nel mondo senza una preparazione porta ad immischiarsi negli affari mondani. Agire nel mondo per piacere a Dio è l'ideale più elevato, come dice la scrittura induista Bhagavad Gita, i cui insegnamenti sono compatibili sia con la vita orientale che con quella occidentale. Se ce ne andiamo nella foresta e viviamo senza strutture igieniche moriremo di malattia, se viviamo nel mondo senza pace moriremo di preoccupazione. Ma con Dio nel cuore, lascia che il tuo viso sorrida e che le tue mani lavorino solo per la Verità.

### **La reincarnazione dev'essere evitata**

Essendo noi immortali figli di Dio non dobbiamo essere obbligati dai frutti delle nostre azioni malvagie a prendere stabile e indesiderata dimora sulla Terra. La nostra casa è l'onnipresente ed eternamente benedetto Regno di Dio, dove non ci sono né malattie né dolore; non è il caravanserraglio di questa terra, dove veniamo solo per un breve intrattenimento. Dobbiamo tornare a casa quando ne abbiamo avuto abbastanza di questo gioco mondano.

La reincarnazione è stata causata dalla forza satanica che ha instillato nelle anime errati desideri di attaccamento invece di concedere loro una realizzazione soddisfacente, creando in loro il desiderio di lasciare il felice Regno di Dio per tornare sulla terra, il luogo delle false speranze, della miseria, della disillusione, della privazione e dell'ignoranza.

### **Le anime amano la prigione corporea come dei criminali che rimangono in carcere e non vogliono abbandonarlo**

La reincarnazione spedisce le anime immortali fuori dal Regno dell'Onnipresenza nella piccola prigione corporea infestata dalla malattia, dagli acciacchi e dalla miseria, ma così come i carcerati si abituano al carcere e non vogliono abbandonarlo al termine della loro permanenza, anche le anime onnipresenti si affezionano talmente al loro corpo che odiano lasciarlo, anche quando la loro vita finisce.

La reincarnazione va bene quando consente ad anime libere come Gesù, Krishna e il nostro grande guru precettore Babaji di visitare il carcere terreno per liberare le anime prigioniere e riportarle al loro Regno di felicità eterna.

### **Le autorità in merito alla reincarnazione**

Duecento milioni di indù, cinquecento milioni di cinesi, milioni di giapponesi, Pitagora, il poeta Emerson, uomini d'affari come Henry Ford e altri di altre nazionalità credono nella reincarnazione. Scienziati famosi in tutto il mondo come Thomas Edison e Luther Burbank credevano nella reincarnazione. I Maestri induisti e Gesù conoscevano la reincarnazione.

In Matteo, capitolo 17:12-13, Gesù dice: “Ma io vi dico che Elia è già venuto e non l’hanno riconosciuto. Allora i discepoli compresero che stava parlando di Giovanni Battista”.

Nelle parole di Gesù troviamo chiaramente enunciata la legge della reincarnazione. Il profeta Elia aveva un corpo e un’anima; quando il suo corpo morì, l’anima tornò in paradiso oppure si incarnò nuovamente, fino ad entrare nel corpo di Giovanni Battista. Cos’altro potrebbero significare quelle parole, se non che il profeta Elia era rinato come Giovanni Battista?

Rivelazione, capitolo 3:12 “Colui che vincerà diventerà un pilastro nel Tempio del mio Dio e non dovrà più uscire”.

Colui che sconfigge i desideri del corpo diventerà un’anima stabile (pilastro) nella dimora di Dio e non dovrà più tornare sulla terra per soddisfare i desideri terreni.

Rivelazione, capitolo 2:7 “A colui che vincerà darò da mangiare dall’albero della vita, che sta nel centro del paradiso di Dio”.

Colui che vincerà sui desideri del corpo non tornerà sulla terra a mangiare gli agrodolci frutti terreni, ma potrà godere della presenza di Dio, o “Albero della Vita”, sempre presente nel paradiso della sempiterna e divina felicità.

La più sacra scrittura degli induisti, la Bhagavad Gita, dice: “Io, lo Spirito, mi reincarno in continuazione per levare gli oppressori e redimere i virtuosi”.

Come un uomo abbandona un indumento logoro per indossarne uno nuovo così l’anima lascia un corpo consunto per trovare una nuova dimora fatta di carne.

Isaac Newton, Galileo e Giulio Verne predissero molte verità. Galileo fu punito con la morte per aver saputo e insegnato che la terra è rotonda, in un periodo in cui la gente era convinta che fosse piatta.

Gesù, l’autore della Bhagavad Gita e altri saggi hanno scoperto la verità a proposito della reincarnazione; quando milioni di persone non comprendono una verità devono dipendere dall’autorevole insegnamento di super figli divini come Gesù.



## **Cosa si reincarna**

Il corpo astrale, composto da 19 elementi e dai desideri non soddisfatti delle vite precedenti, si reincarna in un nuovo corpo. Il corpo fisico è composto da 16 elementi che si possono trovare ovunque: quando è morto il tuo corpo vale solo per il 98% degli elementi chimici che lo compongono. All'interno di questo corpo se ne nascondono altri due: il corpo astrale composto da 19 elementi e il corpo spirituale causale composto da 35 elementi.

Se mettiamo dell'acqua salata in un contenitore e lo chiudiamo, quindi lo poniamo in un altro contenitore più grande e lo chiudiamo, e infine poniamo entrambi i contenitori in un terzo più grande ancora e lo chiudiamo lasciandolo andare nell'oceano, l'acqua salata nel primo contenitore non può mischiarsi con quella che sta fuori. Anche se i contenitori interni si rompono la divisione permane: tutti e tre i contenitori devono essere rotti per consentire all'acqua di mischiarsi con l'oceano. Allo stesso modo il corpo fisico ha quello astrale e quello causale all'interno, dove l'anima è imprigionata e sigillata con l'ignoranza.

Questo è il motivo per cui, quando il corpo fisico muore, l'anima non viene liberata: può trovare la libertà solo quando il sigillo dell'ignoranza degli altri due corpi viene rimosso e le consente di mischiarsi con l'oceano dello Spirito. E' a causa di questo sigillo che l'anima non può entrare in contatto con lo Spirito, così come le chiusure dei contenitori impediscono all'acqua salata di mischiarsi con l'oceano. Così come quando ci vestiamo indossiamo tre strati di vestiti, intimo, abito e soprabito, allo stesso modo l'anima, quando il corpo fisico muore, perde solamente il soprabito.

1. Il corpo fisico è composto da 16 elementi: ferro, fosforo, cloruro, sodio, iodio, potassio e così via. E' formato da tessuti e cellule e contiene sentimento, volontà, ego, anima e altre cose.
2. Il corpo astrale è composto da 19 elementi: la mente sensoria ricevente, la facoltà discriminante dell'intelligenza, il sentimento, l'ego (pseudo anima) o la consapevolezza dell'anima come corpo, le cinque forze vitali elettriche che aiutano nel processo di cristallizzazione (costruzione della carne), le funzioni metabolica, circolatoria, espulsiva e assimilatrice. Se la corrente cristallizzante nel corpo rifiuta di funzionare in modo adeguato insorge la tubercolosi; se la corrente circolatoria non funziona bene si ha il prevalere della condizione anemica che intacca i sensi sottili nei dieci organi di sensibilità e azione, il potere degli occhi, i sensi di udito, gusto, olfatto e tatto, la mobilità di mani e piedi, la parola, i muscoli genitali e rettali.

## **Il corpo è come un cocchio trainato da dieci cavalli**

L'ego è l'auriga, il corpo è il cocchio, l'intelligenza è il conducente, la mente costituisce le redini, i cinque sensi sono i dieci cavalli.

Il corpo causale consiste dei semi di idee che corrispondono ai 16 elementi del corpo fisico e ai 19 elementi del corpo astrale. Dio li ha differenziati e li ha dotati di caratteristiche distintive prima di creare i 35 elementi: questo significa che Dio ha dovuto innanzitutto creare tutti gli elementi del corpo fisico e di quello astrale nel pensiero. Tutti gli elementi creati nel pensiero sono stati condensati in vibrazioni fisiche e astrali; prima di creare il ferro, il sentimento o il pensiero Dio li ha dovuti concepire nella Sua mente. In un sogno, la differenza tra una roccia e un pensiero sta semplicemente nella diversità di formulazione dell'idea.

Sebbene il corpo fisico venga distrutto alla morte, può essere ricreato dai desideri terreni.

### **Come liberare l'anima dai tre corpi**

Innanzitutto distruggi i desideri terreni, quindi medita per imparare a sottrarre la tua anima ai legami dei tre corpi e liberarla nell'oceano dello Spirito. Se riesci a fare questo con l'aiuto del tuo precettore mentre sei in vita, sarai in grado di rifarlo quando il tuo corpo fisico morirà.

### **I motivi della reincarnazione**

I bambini che muoiono presto devono aver vissuto precedentemente delle vite brevi: se trasgredisci le leggi della salute mangiando troppo è possibile che tu possa rinascere con problemi di stomaco, che potrebbero portarti ad una morte precoce. Alla terza incarnazione potresti rinascere con la tendenza ad eccedere nel cibo, ma vivresti abbastanza a lungo da avere la possibilità di superare l'ingordigia.

L'eugenetica non spiega la giustizia divina. Se Dio ci ha creati tutti a Sua immagine e avessimo solo una vita da vivere, perché mai darebbe a qualcuno un cervello meraviglioso e un corpo in salute e a qualcun altro un cervello poco acuto, un corpo malato e la povertà? L'eugenetica sostiene solamente che si nasce intelligenti o stupidi a seconda dei genitori che si ha.

### **La reincarnazione si basa sulla legge dell'azione**

I bambini che muoiono quando sono ancora nel grembo della madre sono generalmente casi suicidi: hanno disprezzato la vita precedente e nel processo di rinascita emanano ancora spasmi di repulsione, che portano il feto alla morte.

Coloro che hanno ottenuto ricchezza, salute, prosperità, saggezza o spiritualità nelle vite passate nascono con una serie di vantaggi; allo stesso modo coloro che con la loro negligenza hanno creato malattia, povertà e ignoranza nelle vite precedenti nascono nelle stesse condizioni.

Questa legge dell'azione, che ci fa raccogliere ciò che abbiamo seminato nelle vite precedenti, è una legge giusta: toglie a Dio l'accusa di creare capricciosamente cervelli sani e cervelli malati. Questa legge dell'azione spiega le apparenti ingiustizie tra gli esseri umani a partire dalla nascita, dà inoltre speranza a tutti: il peccatore non è tale perché i genitori gli hanno fornito un cervello incline a peccare, ma perché ha creato questa condizione nella vita passata ed ha pertanto scelto genitori peccatori.

I medici direbbero che John ha ereditato la pazzia dal padre pazzo, il metafisico direbbe che John in questa vita ha attirato un padre pazzo perché la sua anima portava con sé la tendenza alla pazzia dalla vita precedente. Questa dottrina pone fiducia nella giustizia e nella saggezza delle leggi divine che operano nelle vite degli uomini.

Se una persona vive cento anni ha il tempo per lottare contro il male e migliorare, ma se un bambino muore a cinque anni non ha il tempo di usare la ragione e la libertà di scelta che gli sono stati dati per vincere la battaglia della vita. Questo bambino muore a causa di una sua trasgressione precedente e deve rinascere più volte nelle varie scuole di vita fino a che si comporta in modo corretto.

Le ragioni principali per cui le persone sono soggette a cattiva salute o hanno tendenze buone o cattive sono spiegabili in modo soddisfacente solo se si va a cercare nelle loro vite passate. Per cento anni di peccati non si può andare incontro ad una punizione eterna; che punizione verrebbe data a coloro che hanno vissuto vite in parte buone e in parte cattive? Non si può dividere un corpo astrale per inviarne parte in paradiso e parte nell'Ade.

Raccogliamo ciò che abbiamo seminato, per cui tutti i nostri mali non sono dovuti ai nostri genitori o nonni, ma ai nostri peccati commessi in questa vita o in vite precedenti. Comunque non peccheremo mai tanto da meritarcì un'Ade eterna. Il peccato è un parassita, la nostra essenza è l'anima perfetta: per poter lavorare sul peccato l'anima deve venire sulla terra, e dopo aver sistemato le pendenze diventa libera di tornare a Dio.

Le anime che raggiungono la perfezione non devono tornare mai più sulla terra. Se tutti i bambini vanno in paradiso quando muoiono, perché non affogarli e risparmiare loro la lotta dell'esistenza? Un bandito, quando muore, non diventa un angelo solo grazie alla morte: coloro che vivono una vita sconclusionata e si aspettano di diventare angeli dopo la morte verranno disillusi. Noi rimaniamo gli stessi anche dopo una dormita; allo stesso modo le anime peccatrici o virtuose rimangono le stesse anche dopo la morte.

Siccome milioni di persone muoiono nell'imperfezione non possono restare per sempre in paradiso, ma sono costrette a tornare per ottenere nuovamente la perfezione perduta

della loro anima. In quanto anime siamo già scintille del fuoco di Dio: possiamo restare nascosti nel peccato per un po', come il sole può essere nascosto da una nuvola, ma non per sempre. Tutti i peccati del cosmo non potrebbero distruggere la nostra luminosità; dobbiamo però rimuovere le nubi soffocanti dell'ignoranza e manifestare la nostra luce eterna. Non dobbiamo pensare che "siccome un giorno verremo redenti, tanto vale attardarsi sul cammino". Questo è sciocco, perché il peccato è molto doloroso e non bisogna far soffrire volontariamente l'anima per secoli a causa della propria ignoranza.

### **La mancanza di ricordo delle vite precedenti non è una prova per affermare che la reincarnazione non esiste**

La memoria non dimostra un'esistenza precedente: non ci ricordiamo dei nove mesi della nostra esistenza come feti e non ci ricordiamo nemmeno di quando avevamo sei mesi di vita: come potremmo ricordarci di quando vivevamo in un altro corpo con un altro cervello e un altro sistema nervoso e con un'apparenza diversa?

E' un bene che non ricordiamo le esperienze dolorose delle nostre vite passate, perché in questo modo evitiamo di doverci nuovamente avere a che fare: se ricordassimo tutti i momenti brutti delle vite passate saremmo meno inclini verso il bene e saremmo annoiati dalla ripetitività degli eventi. Se ricordassimo le nostre infanzie, le nostre gioventù, le nostre vecchie non avremmo voglia di rivivere nuovamente le burle della fanciullezza, le commedie della gioventù e le tragedie della vecchiaia.

Pensa a che benedizione sia la reincarnazione, che rompe la vecchia auto della vita precedente e ci dà un modello nuovo con cui possiamo provare a vincere la corsa.

### **La reincarnazione è una manna per i criminali**

Pensa a Giuda che, assassino di Gesù ed evitato da tutti, ha potuto reincarnarsi in un piccolo bambino, in una nuova dimora. Il criminale spirituale ottiene un nuovo inizio nella vita e ha la possibilità di dimenticare la sua natura malvagia e sviluppare la propria anima nell'atmosfera fragrante dell'amore familiare.

Tutti i criminali, gli assassini, quelli con una cattiva reputazione che vengono evitati sulla terra possono tornare qui sotto nuove spoglie per ricominciare tutto da capo fra il benvenuto e l'incoraggiamento di nuovi amici.

### **Gradi differenti di reincarnazione**

Dio era Spirito – benedizione eterna, onnisciente e sempre nuova – nel vuoto dell'eternità. Era gioia, ma voleva che qualcuno Lo sperimentasse, così divenne Spirito e

natura, uomo e donna. L'uno divenne molti e ora, dopo l'oceano di Spirito e le burrasche della delusione, vuole far tornare le onde delle anime nel suo petto per il riposo. Dio ha dato all'uomo il libero arbitrio, che l'uomo deve usare per calmare la burrasca delle delusioni tramite la bacchetta magica della volontà; l'uomo deve consentire all'anima sbalottata dai desideri di mettersi a riposo nello Spirito benedetto.

### **Dalla prigione della zolla alla libertà nel superuomo**

Dio creò la materia, ma si rese conto che Lo nascondeva e Lo distorceva, così come le onde distorcono la calma dell'oceano. Avrebbe potuto riportare la creazione dentro di sé, ma avendole conferito indipendenza deve aspettare che torni a Lui per libera scelta.

Dio è sepolto dalle nere zolle della terra. Tanto pianse e insistette per uscire che il nero cuore delle zolle si sciolse e Dio sorrise sotto forma di argento, bronzo, oro, diamanti e un milione di gemme. Parlò agli elementi dicendo: "Voi riflettete la mia luminosità, ma non avete la mia fragrante tenerezza". Così gli elementi si trasformarono grazie al Suo amore in grappoli di boccioli viventi; Dio si divertì indossando petali fragranti e colorati, parlò ai boccioli e chiese loro di cantare. Allora i fiori divennero uccelli del paradiso e usignoli, con piume viventi che consentivano loro di volare ed esili gole che potevano cantare.

Dio chiese all'usignolo di lasciarLo cantare e parlare intelligentemente; l'usignolo si rifiutò, così Dio prese la forma di un uomo angelico, parlò e cantò coscientemente, ma disse all'uomo: "Mia amata immagine, non riesci a parlare di tutto e a cantare la mia canzone eterna come dovresti". Solo l'uomo venne benedetto in modo da poter ascoltare l'amorevole consiglio di Dio, e si trasformò in superuomo capace di parlare e cantare come Dio, e a questo punto si ritrovò a parlare in ogni scintilla vivente e a cantare la canzone della beatitudine onnipresente in ogni luogo.

### **Evoluzione e reincarnazione**

Tutta la materia è composta da elettroni viventi e intelligenti. I corpi di tutti i minerali, le piante e gli animali sono fatti di intelligenza ed elettroni: la zolla riflette intelligenza perché in certi terreni crescono piante e minerali, la terra viene trasformata in piante affinché noi possiamo sostentarci. La terra è viva. Le piante sostengono animali ed esseri umani, sono vive. La pianta sensibile della mimosa chiude le foglie e i rami al tocco.

Il professor J. C. Bose di Calcutta, India, ha dimostrato che un pezzo di ramo o una pianta possono essere cloroformizzati: provano piacere o dolore ed hanno un battito; la pianta ha una pressione linfatica così come noi abbiamo la pressione sanguigna. I rami e le piante possono essere avvelenati e uccisi. Strumenti delicati che possono ingrandire il tessuto della pianta fino a dieci milioni di volte mostrano un'interruzione della crescita al solo tocco. Le piante hanno i loro gusti, i metalli provano repulsione o affinità, allo stesso modo in cui noi respingiamo o attiriamo le persone.

Ci sono modi diversi per la terra, i minerali, gli animali e gli uomini di trovare la salvezza. Gli atomi della terra, a causa del prolungato servizio agli uomini, durante la dissoluzione cosmica (il diluvio universale di Noè) verrà improvvisamente trasformata in vapore e nebulizzata: si trasformerà in elettricità, forza vitale e intelligente “Gioia divina”. I metalli e le gemme troveranno la libertà con la liberazione della terra, perché il diluvio universale cosmico donerà la libertà persino alle rocce e ai minerali. In modo simile tutta la vegetazione troverà la libertà, poiché tutti gli animali verranno trasformati da Dio.

Nel mondo animale le anime di una specie rinascono sempre dopo la morte sotto le spoglie di animali più evoluti, fino a entrare in un corpo umano. I cani, i cavalli e le scimmie sono le specie animali più evolute.

Secondo la teoria dell'evoluzione tutti i corpi degli animali sono collegati tra loro, così come il pesce si trasformò in uccello dopo essere stato mangiato da un pesce più grande. Abbiamo il pesce volante; il pesce con i polmoni li ha sviluppati al posto delle branchie quando i fiumi erano in secca. Il girino nasce come pesce con le branchie e poi si trasforma in un animale da terra con i polmoni.

Ma non si è ancora vista una scimmia che si trasforma in uomo. Questo anello mancante è un mito. Gli strati più bassi della terra rivelano dapprima conchiglie, poi vegetazione, quindi animali e poi diverse specie di uomini primitivi: Neanderthal, Piltdown, Cromagnon e l'uomo moderno, ma non abbiamo reperti di un essere per metà uomo e per metà animale – né nelle zone di ritrovamento degli animali, né in quelle dove sono stati trovati teschi umani.

### **Se l'uomo è una creazione speciale, perché ha caratteristiche animali?**

L'uomo è una creazione speciale, eppure il suo corpo è fatto in modo simile a quello degli animali. Le orecchie umane rappresentano le conchiglie marine, e la coda al termine della spina dorsale è la reminiscenza della coda dei primati. Il punto di Darwin in cima all'orecchio è una vestigia del lungo orecchio dell'asino e il nostro intestino ha la forma di un serpente. I movimenti veloci, gli occhi irrequieti e la faccia sorridente assomigliano a quella della scimmia. La corsa dell'uomo ricorda quella del cavallo; l'uomo è coraggioso come il leone, astuto come lo sciacallo, crudele come la tigre, mite come l'agnello, ipocrita come il gatto che sta quieto dopo aver mangiato un canarino. L'uomo può cantare come l'usignolo ed essere feroce come il lupo.

### **Il motivo per cui Adamo ed Eva hanno trasgredito**

La trasgressione di Adamo ed Eva mostra che, sebbene i loro corpi fossero stati creati in modo specifico da Dio, le loro anime erano state precedentemente nel corpo di animali. Questo è il motivo per cui Adamo ed Eva, anziché procreare in modo immacolato tramite la volontà – congelando energia cosmica nella forma di un bambino – ignorarono l'avvertimento

divino di non risvegliare l'istinto sessuale nell'albero della vita, che loro ricordavano dalle vite passate. Dio disse loro di godere di tutti gli altri sensi della vista, olfatto, gusto e udito ma di non indulgere nel senso del tatto. Quando Adamo ed Eva ignorarono l'avvertimento divino dovettero procreare in modo umano.

### **Soluzione alla disputa tra evoluzionisti e creazionisti**

Una soluzione a questa disputa prevede questa via di mezzo: lo scienziato ha ragione quando dichiara che tutti i corpi animali sono collegati tra loro, per esempio babbuini e cavalli, e che tutti derivano dai lemuri, i quali a loro volta derivano da una famiglia di pesci. Ma siccome lo scienziato non riesce a trovare l'anello mancante, deve ammettere che l'uomo è una creazione speciale. Potrebbe però chiedere: "Come mai allora nell'uomo ci sono caratteristiche animali?" La risposta è che le anime degli animali, per potersi evolvere, si incarnarono in corpi umani specificatamente creati, a partire da Adamo ed Eva.

### **In che modo possiamo conoscere la reincarnazione**

Certi occidentali, specialmente gli americani, sono come i più spirituali indù e certi indù sono come i più scafati uomini d'affari americani: questo è dovuto al fatto che molti induisti spirituali hanno assunto corpi americani al fine di spiritualizzare l'America e allo stesso modo molti americani, che amavano la materialmente povera ma spiritualmente ricca India, sono rinati in India al fine di liberarla. Questo fatto salta all'occhio quando occidentali e orientali tradiscono caratteristiche particolari fin dalla loro infanzia. Gli occidentali materialisti possono sviluppare caratteristiche spirituali orientali in questa vita e vice versa; quando rinasceranno cambieranno razza e nazionalità.

Cerca di ricordare più indietro nel tempo che puoi, ed enumera le tue prime tendenze particolari: ti piaceva il profumo di incenso o la filosofia orientale, amavi le immagini dei santi oppure preferivi gli strumenti meccanici? Le tendenze precoci, separate dalle tendenze acquisite nella vita, rivelano il tuo passato.

Certi bambini saggi nascono da genitori ordinari, e a volte gli stupidi nascono da genitori intelligenti: questo dimostra che nella stessa famiglia possono nascere anime diverse. In certe famiglie i membri litigano tutto il tempo, e questo dimostra che si conoscevano già in vite precedenti ed erano nemici, concentrati sull'odio che avevano nel cuore. La natura, a causa della legge della concentrazione insita nell'odio, ha riportato queste anime insieme così che potessero avere l'opportunità di litigare in continuazione nel piccolo spazio della casa. Stai attento a non lasciare che il nemico si avvicini e non attirare le sue cattive qualità concentrandoti costantemente sull'odio che provi per lui nel tuo cuore.

### **La tecnica metafisica per trovare cari amici perduti**

Quando la morte ti separa da qualcuno che ti è molto caro e ti è impossibile dimenticarlo, anche se te ne sei allontanato nel corso degli anni, cerca di ritrovarlo nel seguente modo e praticalo per due ore al giorno tutti i giorni, per mesi o anni se necessario. Siedi su una sedia con lo schienale dritto, pratica la più elevata tecnica di concentrazione che conosci per un'ora e poi alza la tua mano e concentrati sulla punta delle dita. Quindi concentrati nel punto tra le sopracciglia, guarda l'occhio spirituale ed esprimi il desiderio di contattare il corpo astrale dell'anima che se n'è andata. Ruota in continuazione e lentamente la mano in cerchio verso nord, sud, est e ovest o nordest, sudest ecc., in ogni direzione nella quale la tua mano si muove, e cerca di percepire la presenza del corpo astrale. Quando le tue dita sentono di averlo toccato così come quando era in vita, il tuo cuore sobbalzerà; continua a visualizzarlo nell'occhio spirituale e riuscirai a vederlo. Poi chiedi alle tue dita e al tuo cuore di indicarti il luogo dove è rinato: quando ne percepisci la presenza tramite le dita e il cuore, quando riuscirai a vederlo e a parlargli ti dirà dove si trova nel corpo astrale, oppure dove è rinato. Allora ci sarà grande felicità.

Solo le anime avanzate che riescono a vivere senza respirare o senza battito cardiaco possono rendersi coscientemente conto di cosa sia lo stato di morte fisica. Le anime ordinarie perdono coscienza quando il respiro si ferma, mentre le anime avanzate si rifugiano nel mondo astrale, che si raggiunge dopo la morte, e lì possono trovare le anime che cercano tramite l'intuizione. Praticare il silenzio senza respiro è il passaporto necessario per entrare nel mondo spirituale.

La reincarnazione è il mistero più grande, dato dalla natura che non vuole scoraggiare le anime poco sviluppate. I superuomini ricordano il loro passato; io sapevo dall'infanzia che avrei seguito il sentiero spirituale e che galassie di anime avrebbero festeggiato la mia vita. Ho sperimentato verità del passato, con mia grande soddisfazione, in quantità talmente elevata da poter solamente accennarvi per iscritto.

La reincarnazione insegna alle anime a viaggiare attraverso la vita minerale, vegetale, animale e umana, in tutte le razze – marrone, bianca, scura, gialla e rossa; qualcuna rimane attaccata ad un corpo o ad una razza, ma molte imparano a percepirsi come onnipresenti figli di Dio, che sono in ogni cosa.

Fino a che si provano odio e repulsione nel cuore si è costretti a vagare nei corridoi delle reincarnazioni. Secondo il pensiero dei Maestri indù la vita umana viene finalmente ottenuta dopo otto milioni di vite; non sprecare questa esistenza così faticosamente ottenuta vagando nel fango dei sensi e dell'ignoranza, renditi conto che hai la possibilità, attraverso l'unione cosciente con lo Spirito onnipresente e il sentimento di fratellanza universale con il creato, di conoscere te stesso non come appartenente a qualcosa o ad una razza in particolare, ma come parte del tutto, di ogni essere vivente.

Quando senti che le stelle, le nuvole, gli uccelli, le bestie, gli uomini e gli emarginati sono tutti tuoi fratelli di sangue e quando il tuo cuore batte in loro, allora non ci sarà più la prigione della reincarnazione e sarai libero di andare a spalancare i cancelli della saggezza, così che tutta la sofferenza della vita animata e inanimata possa uscire e fondersi con l'eternità di Dio.



## **--L'essenza dell'autorealizzazione, Capitolo 9**

### **1.**

Paramhansa Yogananda ha detto: «Perché un bambino nasce storpio? Solo la reincarnazione può spiegarlo in modo soddisfacente. La gente lo considera un “dolce, innocente” bambino, ma in qualche vita passata questa personalità deve aver trasgredito la legge di Dio. Questa trasgressione lo ha privato della coscienza di avere delle buone gambe. Così, e poiché la mente controlla il corpo, quando questa persona tornò in un corpo fisico non fu capace di crearsi un perfetto paio di gambe e nacque storpio.

«Perché una persona nasce debole di mente e un'altra intelligente? Dio sarebbe molto ingiusto se permettesse che cose simili accadano senza una causa. Ma questa è una causa. Perché quello che siamo adesso è il risultato delle nostre azioni in vari periodi del passato.

«Nelle nostre anime siamo immortali, ma nelle nostre personalità non possiamo reclamare la coscienza di questa immortalità finché le nostre imperfezioni siano state cancellate. Operare su noi stessi è come scalpellare e levigare le pietre sporgenti di una statua, finché l'immagine che era nascosta si rivela in tutta la sua perfezione».

### **2.**

Un novizio venuto per l'insegnamento: «Perché dobbiamo reincarnarci? Se tutti veniamo da Dio, dopo la morte non dovremmo semplicemente tornare a immergerci in Lui?».

Paramhansa Yogananda: «Se la nostra individualità fosse dissolta con la morte, faremmo effettivamente così. Ma l'ego forma il corpo fisico. È la causa, non l'effetto, della nascita fisica.

«L'ego è un elemento del corpo astrale, che è mantenuto dopo la morte fisica. Il corpo fisico è solo la proiezione dell'ego nel mondo materiale.

«Dio non può essere raggiunto con un atto così semplice come morire! La morte è facile, ma è molto difficile da raggiungere quell'alto livello di coscienza con il quale l'anima può immergersi nuovamente nell'infinito.

«In realtà, che cosa farebbe la gente terrena se si trovasse davanti a tale possibilità? Che cosa farebbe, anche in cielo? Si lamenterebbe di tutto, e andrebbe avanti a discutere e a combattere con i suoi simili come faceva sulla terra. E col tempo finirebbe col cambiare il cielo stesso in un'altra specie di inferno.

«Dopo la morte, le tendenze fondamentali della natura di una persona rimangono quello che erano sulla terra. Il gangster Al Capone, non è divenuto improvvisamente un angelo lasciando questo piano di esistenza. I criminali mantengono le loro cattive tendenze finché le eliminano loro stessi, forse dopo l'incarnazione e dopo molte difficili lezioni: finché la loro avarizia, ad esempio, è stata trasformata nel desiderio di aiutare gli altri; la loro sfrenatezza nel desiderio di seguire la legge; e la loro crudeltà in gentilezza con tutti».

Novizio: «Che cosa provoca la reincarnazione dell'ego?».

Yogananda: «Il desiderio. Il desiderio, vedi, dirige l'energia. Finché una persona desidera le cose della terra, deve tornare qui, l'unico luogo in cui i suoi desideri possono essere appagati. Se brama sigarette, o automobili, o denaro, il mondo astrale non può offrirgli queste cose. Dovrà tornare sulla terra dove queste cose possono essere ottenute».

Un discepolo: «Può essere soddisfatto qui qualsiasi desiderio concepito sulla terra?».

Yogananda: «I desideri puri no. Per esempio non la brama di bella musica, di scenari grandiosi o di rapporti armoniosi. Questi desideri possono essere appagati meglio nel mondo astrale che in questo imperfetto piano materiale.

«In molti casi il desiderio di creare bellezza qui sulla terra è dovuto a ricordi più profondi che consci della bellezza e dell'armonia sperimentate nel mondo astrale».

### 3.

Un visitatore: «Quanta parte della sua vita l'anima sperimenta nel mondo astrale? Vi rimane per molti anni dopo aver lasciato il piano fisico?».

Il Maestro: «Dipende dal grado di evoluzione spirituale. Le anime materialiste – uso qui la parola *anima* nel senso in cui l'avete usata, sebbene in realtà l'anima sia sempre perfetta; si tratta della coscienza dell'ego, che ci portiamo con noi nel mondo astrale. Le “anime materialiste”, allora, sono così ipnotizzate da quello che credono la realtà della materia, che non sono sensibili ai regni di esistenza più sottili. Queste persone, dopo la morte, cadono in un sonno profondo. Se anche si svegliano in seguito, possono trovarsi circondate da oscurità o da una specie di nebbia grigia. Non sanno dove sono. Se sulla terra vissero vite malvagie, possono soffrire incubi ed essere tormentate da dèmoni.

«Dopo qualche tempo, rinascono in un nuovo corpo per continuare la lunga salita verso l'illuminazione spirituale.

«Coloro che hanno tendenze più spirituali, d'altra parte, sviluppano, attraverso le loro azioni e inclinazioni più virtuose, un grado di intuizione. Dopo la morte sono dunque più sensibili a questo altro mondo, e possono godere più consapevolmente la sua bellezza. Avendo elevato le loro vibrazioni con buone azioni, sono attratti a più alte vibrazioni nel regno astrale.

«Quelle anime, specialmente, che in questa vita hanno meditato anche un poco, dopo la morte vanno in regioni di grandi bellezza.

«E anche coloro che hanno apprezzato il dovere e la verità più dell'esistenza fisica, vanno in regioni più alte».

Visitatore: «Allora anche i soldati che muoiono in battaglia vanno in cielo?».

Il Maestro: «Se sono morti per il dovere e la verità».

Visitatore: «Com'è il cielo?».

Il Maestro: «Vi sono due generi di cielo. Quello immaginato dai più e quello che comprende le più alte regioni del mondo astrale. Il vero cielo, tuttavia, e quello a cui Gesù si riferì più spesso, è lo stato di unione con Dio.

«Il cielo astrale ha, come Gesù lo ha descritto, molte "residenze" o livelli di vibrazione. È simile a questo mondo materiale, perché questo è una proiezione di quei regni più sottili. Il cielo astrale, tuttavia, non ha le innumerevoli imperfezioni di questo più grossolano piano di esistenza.

«Il cielo non è "sopra di noi", come il popolo comunemente si immagina. È tutto intorno a noi, dietro la nostra visione fisica. Io lo vedo sempre e passo là molto del mio tempo. È un vasto universo, composto di belle luci, suoni e colori. I colori del piano materiale sono molto foschi al confronto. La bellezza del cielo è come i più radiosi tramonti che abbiate mai visto, e anche molto più belli.

Nel mondo astrale vi è un'infinita varietà. Le stagioni possono essere cambiate a volontà dalle anime più avanzate. Di solito lì è primavera, col sole perenne. La neve, quando cade, è bella e pacifica e niente affatto fredda. Quando cade la pioggia, scende delicatamente come luci di mille colori.

«Anche i sentimenti, sul piano astrale, sono altamente raffinati, e molto più intensi di quelli che il popolo sperimenta sulla terra.

«Il cielo non è un luogo di ozio. I suoi abitanti sono molto attivi. Tutte le vibrazioni di questo universo materiale sono controllate da angeli. Gli esseri astrali, sebbene affaccendati, sono in egual tempo molto felici.

«A volte nella loro compassione per l'umanità, visitano gli uomini in sogni e visioni, o ispirano loro bei pensieri.

«Quanto una persona rimane nel mondo astrale dipende da come ha vissuto sulla terra. Quelli che hanno un buon karma possono rimanervi per molti secoli. I devoti, d'altra parte, spronati dal loro desiderio di illuminazione, possono scegliere di tornare presto sulla terra per continuare i loro sforzi spirituali. Perché essi si rendono conto che anche il mondo astrale è solo un velo dietro il quale il Signore nasconde il suo volto di eterna perfezione».

#### 4.

«Maestro», chiese un discepolo, «in che modo le anime rinascono sulla terra?».

«Dopo aver passato qualche tempo nel mondo astrale», rispose Yogananda, «a seconda del buon karma messo da parte, i desideri materiali si risvegliano nel loro subconscio. Esse vengono tratte ancora sulla terra, o su qualche altro pianeta dell'universo materiale, dall'attrazione magnetica del desiderio.

«Al momento della concezione fisica, vi è un bagliore di luce nell'etere. Le anime nell'altro mondo che attendono la rinascita fisica, quando le vibrazioni di quella luce sono compatibili con le proprie, corrono verso di essa. A volte più di un'anima entrano in un grembo nello stesso tempo. Così nascono i gemelli».

Discepolo: «Le anime spirituali nascono sempre in famiglie spirituali?».

Il Maestro: «Il simile attrae il simile; questa è la regola generale. Tuttavia molti fattori entrano in gioco: per esempio il momento e la disponibilità. Per le anime sante, l'opportunità di incarnarsi in famiglie altamente evolute non sono molte, perché le persone spirituali spesso preferiscono non sposarsi e non avere figli. Vi è poi la questione del karma individuale, con tutte le sue complessità.

«Gli uomini inoltre sono una miscela di molte qualità. A volte avviene che un santo nasce da genitori criminali, se condivide con loro, ad esempio, una forte attrazione per la pace.

«Per le coppie che desiderano figli spirituali», continuò il Maestro, «è importante che mantengano la coscienza elevata quando si uniscono fisicamente. Perché le loro vibrazioni in quel momento determineranno la qualità del bagliore di luce nel mondo astrale.

«Una coppia mi disse un giorno di desiderare un figlio spirituale e mi chiesero di aiutarli ad attrarre a sé una tale anima. Io mostrai loro la fotografia di un bambino che era morto e che, lo sentivo per intuizione, era karmicamente pronto a rinascere. Loro si sentirono attratti dalla fotografia. Io dissi loro: “Rimanete in astinenza sessuale per i prossimi sei mesi, e meditate ogni giorno. Durante la meditazione concentratevi su questa foto e invitate questo essere nella vostra casa”. Essi così fecero. E al termine di questo tempo, la moglie concepì. Quella stessa anima nacque loro».

### 7.

«La lezione della reincarnazione è di neutralizzare le onde delle simpatie e delle antipatie, del desiderio e dell'avversione, con l'espressione della benevolenza, del perdono e della compassione per tutti e con il costante appagamento nel Sé. Noi dobbiamo amare gli altri non per le loro personalità umane, ma perché sono manifestazioni di Dio, che è egualmente in tutti».

### 8.

«Se mettete in ridicolo o condannate gli altri, a un certo momento, in questa vita o in qualche vita futura, dovrete subire la stessa esperienza di coloro che adesso disapprovate così severamente».

### 12.

Un discepolo: «Maestro, perché non posso ricordare le mie incarnazioni passate?».

«Di solito è meglio così», rispose il maestro sorridendo. «La gente si scoraggerebbe se conoscesse tutte le cose che ha fatto male nel passato! Dio dà loro un'opportunità di provare ancora, senza quelle false ipnosi che sono i loro errori.

«E meno si è attaccati al corpo», continuò, «specialmente durante la meditazione profonda, tanto più chiaramente si ricordano le vite passate e tutto quello che abbiamo fatto in ognuna di esse».

### 13.

«Non sarebbe utile alla maggior parte degli uomini ricordare il loro passato. Anche in questa vita, guardate come molti divengono legati alle abitudini. Io le chiamo antichità psicologiche! Tutto quello che fanno è prevedibile. Anche le melodie che fischiettano o cantano sono le stesse, di anno in anno. E quanto più invecchiano, tanto più si fissano nei loro modi di pensare, di sentire e di comportarsi.

«persone simili hanno bisogno di dimenticare quello che hanno fatto e quello che sono stati e di ricominciare da capo. Solo in un nuovo inizio vi è per loro qualche speranza di fare di sé qualche cosa di meglio».

### 14.

«Finché godrete nel vivere e nell'agire in questo sogno illusorio, andrete avanti di incarnazione in incarnazione sperimentando le pene e i piaceri di questo mondo e di questo corpo. La Bhagavad Gita descrive questo come una grande ruota che gira senza fine.

«Se tuttavia desiderate fortemente uscire dal giro, dovete essere liberati.

«Ricordate, la libertà è il vostro eterno destino».

§

## DA KRIYANANDA

### **--Il Rubaiyat di Omar Khayyam, Quartina 51**

Gli inalterabili decreti del *Karma* governano il destino umano sino a che l'uomo continua a vivere attraverso i suoi sensi, in relazione agli eventi esterni. Per tale persona, il ragionamento morale è centrato sulla coscienza dell'ego. L'erudizione scritturale è accentrata sulla coscienza dell'ego. Le lacrime di autocommiserazione sono centrate nella coscienza dell'ego. La coscienza dell'ego è il problema. Più grande è la sua presa sulla mente, più è grande la presa del *Karma* sulle nostre vite.

La Legge Cosmica non è un tiranno irrazionale, comunque. I suoi giudizi non sono inflitti casualmente ad un'umanità tremante ed impotente. Ogni conseguenza ordinata dalla Legge Divina è giusta, originata dalle realtà più profonde della natura umana stessa ed è assegnata per azioni già commesse. Non è ragionevole, quindi, che raccogliamo i giusti risultati delle nostre azioni?

Una volta che l'ego è stato trasceso nella coscienza dell'anima, comunque, il regno della legge *karmica* viene anch'esso trasceso. L'anima rimane per sempre non influenzata, poiché le conseguenze *karmiche* agiscono soltanto sull'ego. Esse vengono dissipate quando non rimane più alcun vortice centripeto che le porta in un punto di focalizzazione nella coscienza dell'"io" e "mio".

Con la realizzazione del Sé, l'anima è liberata infine dalla sua schiavitù alla legge *karmica*. Persino le buone azioni eseguite dai grandi santi si diffondono esternamente, come raggi di luce, a beneficio di tutta la razza umana.

§

## **--Il Sentiero, Capitolo 17, Reincarnazione**

Uno tra i benefici della dottrina sulla reincarnazione è quello di aiutare a rimanere umili, preoccupati maggiormente di sintonizzarsi con la volontà Divina che tutto governa piuttosto che di imporre i propri meschini desideri all'universo. Credere nella reincarnazione aiuta ad accettare più facilmente la poco popolare ma molto importante esortazione "Cambia te stesso".

§

## **--L'essenza della Bhagavad Gita, Capitolo 10**

A questo punto Krishna rassicura Arjuna sul fatto che, in ogni caso, l'anima non muore mai. È una parte di Dio e quindi è indistruttibile. Descrive poi la reincarnazione come un dato di fatto: l'anima non continua la sua esistenza solo in un mondo superiore, ma ritorna in questo mondo, in un coro dopo l'altro, finché ottiene la liberazione.

Krishna prosegue poi spiegando un aspetto più profondo della morte e della rinascita. La *Bhagavad Gita*, infatti, è soprattutto un'allegoria dell'evoluzione dell'anima. (In verità, l'anima non si evolve, poiché è sempre perfetta. È *jiva*, o l'ego – l'anima attaccata al corpo – che si evolve verso la liberazione. Dire che l'anima si evolve, quindi, è più che altro una convenienza, che si riferisce all'evoluzione spirituale, piuttosto che fisica, dell'ego.)

Krishna dice: «L'energia investita nel commettere una colpa non può essere distrutta: può solo essere trasmutata». La stessa energia che è stata impiegata per odiare le persone, per essere in collera con loro, per cercare di ferirle e per bramare i piaceri di questo mondo, non può mai essere distrutta. L'energia investita in tutte queste cose, come ho detto, viene semplicemente ridiretto verso attività spirituali.

§

**(8,19)** *Più e più volte, o Figlio di Pritha (Arjuna), le stesse persone si affollano nuovamente sulla Terra per rinascere. (Il ciclo della) reincarnazione si conclude per loro solo temporaneamente col calare della Notte di Brahma. Ricomincia con l'alba del Giorno di Brahma.*

Quanto a lungo deve continuare "lo spettacolo"? Questa stanza offre una risposta che può intimidire, o addirittura scoraggiare, coloro che dicono a se stessi: «Tutto si sistemerà da solo, col tempo». Un Giorno di Brahma – a giudicare dalle prove della scienza moderna – ha la durata di qualche miliardo di anni. Molti ego autoconsapevoli, che fanno la loro comparsa

all'alba del Giorno di Brahma, stanno ancora vagando nell'illusione al calare della Notte di Brahma. A questo punto non si può fare a meno di chiedersi: per quanti Giorni di Brahma, in verità, la maggior parte delle anime continua a vagare nell'illusione?

La risposta non è circoscritta dal tempo. Potrebbe essere per innumerevoli Giorni di Brahma! Tuttavia, il destino cosmico di ogni anima è la liberazione finale in Dio. «Un giorno?» soleva dire Yogananda, come abbiamo già visto, «...un giorno? Perché non *ADESSO?*». Quando l'anima sfugge finalmente alla grande ruota del “destino” (che è soltanto un ciclo di incessanti ritorni karmici fino a quando il karma stesso cessa di incatenarci), l'uomo comprende che il tempo trascorso era inesistente! Il tempo è un'illusione: nell'eternità, non è neppure un secondo.

Una domanda preoccupante fa allora capolino: anche il progresso spirituale personale non è lineare, ma ciclico come ogni altra cosa? Ciò che è suggerito in questa stanza della *Bhagavad Gita* è che ogni onda crescente di buon karma dovrebbe essere afferrata saldamente. Non sprecare quell'opportunità! Sebbene il tempo non esista, infatti, esso appare certamente molto reale mentre ci affanniamo sotto il suo giogo! «Cogli l'attimo!» si dice: questo Giorno di Brahma, questo *yuga* di tempo terreno, questa stagione, questo giorno, questo momento stesso! Il progresso spirituale non giunge con il passare degli anni, ma con ogni istante di sforzo sincero. «I minuti» soleva dire Yogananda «sono più importanti degli anni».

*Vivi già adesso* in Dio! L'unico tempo che potrai mai avere è adesso, poiché anche il domani sarà solo un altro “adesso”, quando arriverà. «Che importa cosa accadrà tra cinque anni?» rispose sprezzantemente una giovane donna a qualcuno che le aveva posto una domanda, in un film famoso. Molte persone, allo stesso modo, pensano: «Oh, il futuro! Che importa cosa accadrà allora? L'unico tempo che mi riguarda è adesso». Sfortunatamente per questo spensierato modo di pensare, quel “futuro”, quando alla fine arriverà, sarà proprio “adesso”, anche se ciò accadrà in un altro corpo. È sempre assai poco saggio – per non dire sciocco – trasgredire la legge karmica.

La giusta azione ti darà buon karma, e questo ti permetterà di sperimentare una corrispondente felicità. Non ti libererà, però, dal costante movimento della ruota della macina che, nel corso del tempo, frantuma ogni illusione riducendola in polvere. Lo scopo della *Gita* non è quello di mostrarti semplicemente la via che conduce a una vita migliore, forse sulla Terra, forse in paradiso. Piuttosto, come diceva Yogananda usando le parole di Krishna, è di aiutarti a «fuggire dal Mio oceano di sofferenza e miseria!».

Una ad una, e non certo come risultato di qualche passo avanti di tutta la società o dell'evoluzione, ogni anima sfugge infine a quella ruota nelle braccia della Sapienza Cosmica. Sii anche tu una di loro!

La cosa sorprendente è che questo passo è davvero facile! Sembra difficile quando ci guardiamo intorno e vediamo quanti sono quelli che non riescono a compierlo. Se scrutiamo



nel nostro cuore, però, invece di giudicare noi stessi con il metro delle lotte altrui, dobbiamo riconoscere che il compito *non* è poi così difficile come sembra. Tutto è imperniato su due o tre pensieri molto semplici: primo, preferisci la felicità alla sofferenza? Secondo, sei disposto a fare il lavoro necessario per trovare una felicità che non si trasformi, col tempo, in sofferenza? Terzo (e più importante di tutti), sei disposto a offrire nel fuoco della saggezza – che è la vera percezione delle cose così come sono – quell’“io” pateticamente piccolo e insignificante? Sei, per continuare quest’ultima domanda, disposto a dire: «Tu, Signore, sei Colui che agisce. Tua è l’importanza. Tuo il merito di fronte agli altri. Tuo anche il biasimo per ogni peccato che questo piccolo “io” ha commesso, e che ora getto nelle Tue fiamme affinché sia purificato e affinché la sua realtà sia distrutta per sempre»?

Allora – come direbbe un medico a un bambino dopo avergli fatto un’iniezione – era poi così difficile?

Il sentiero che conduce a Dio è facile! Innanzitutto, le prove della vita verrebbero in ogni caso, senza alcuna apparente ragione cosmica. In secondo luogo, non esiste un’alternativa! Infine, ogni passo lungo il cammino è sempre più gratificante, gioioso e pienamente soddisfacente!

## §

### STORIE ED ARTICOLI SULLA REINCARNAZIONE

#### **--Il Sentiero, Capitolo 17**

La dottrina della reincarnazione motiva compiutamente le enormi diseguaglianze di salute, intelligenza, talento e opportunità nella vita dell’uomo che, altrimenti, parrebbero ingiuste. Essa è, come affermò Hume, «l’unico sistema che la filosofia può prendere in considerazione».

L’obiezione più frequente è: «Se tutti si reincarnano, perché nessuno ricorda le vite precedenti?». La risposta è semplice: molti ricordano! In Occidente, naturalmente, i bimbi che esprimono i loro ricordi prenatali imparano presto, per i rimproveri e l’incredulità dei genitori, a tenere per sé i loro pensieri; ma, ciononostante, un numero notevole di casi ben documentati ha ricevuto una considerevole pubblicità. Dato il mio interesse relativamente noto per tale argomento, numerose persone mi hanno narrato il ricordo delle vite passate nelle loro personali esperienze.

Una signora, insegnante di pianoforte, mi narrò di aver eseguito un pezzo per un bambino di quattro anni suo allievo. Subito, con l’aria di non star parlando a vanvera, il bambino annunciò: «Conosco questo pezzo. Lo suonavo sempre sul mio violino». Sapendo che aveva studiato soltanto il pianoforte, la donna gli chiese spiegazioni e quello le dimostrò di conoscere correttamente le difficili posizioni delle dita e i movimenti del braccio usati per suonare il violino. «Non ha mai visto un violino prima d’ora», insistette in seguito la madre. «non ha neppure mai udito musica per violino!».

Una delle testimonianze più interessanti mi fu inviata anni or sono da un mio amico di Cuba. L'articolo apparso dapprima in Francia fu ristampato su un giornale cubano. Secondo la relazione, una bimba francese, figlia di ferventi cattolici, non appena poté esprimersi, aveva cominciato a pronunciare parole riconoscibili in lingua indiana, come ad esempio «rupee». Due parole soprattutto era solita ripetere: «Wardha» e «Bapu». I genitori, perplessi e incuriositi, cominciarono a leggere libri sull'India. Appresero così che «Wardha» era il villaggio dove il Mahatma Gandhi aveva stabilito il suo ashram e che «Bapu» era il soprannome familiare usato dagli amici più intimi e dai discepoli. La bambina affermava che nella sua vita precedente aveva vissuto a Wardha con Bapu.

Un giorno qualcuno si recò a far visita ai suoi genitori con una copia dell'*Autobiografia di uno Yogi*, nella quale Yogananda descrive la visita compiuta nel 1936 al Mahatma Gandhi nel suo ashram di Wardha. Non appena la bambina vide la fotografia di Yogananda sulla copertina, esclamò con gioia: «Oh, ma questo è Yogananda! Venne a Wardha. Era bellissimo!».

Chi è convinto di vivere soltanto una volta è costretto a scendere a dei compromessi con le proprie speranze di perfezione. I credenti ortodossi possono cercare di vivere in modo tale da evitare il fuoco dell'inferno dopo la morte, ma i più, ritengo, sono ugualmente tentati di chiedersi opportunisticamente: «Quanto male posso commettere senza incorrere nella condanna eterna?».

La fede nel principio della rinascita aiuta l'uomo a guardare con gioiosa fiducia alla propria evoluzione, senza timore o scoraggiamento.

«L'evoluzione ha fine?», chiese un giorno un visitatore a Paramhansa Yogananda.

«Non ha mai fine», fu la risposta. «Il progresso continua finché l'uomo non ha raggiunto l'infinito».

A Mount Washington la reincarnazione era parte normale del nostro modo di pensare e non ci stupivamo affatto quando il Maestro, come succedeva a volte, accennava alle nostre vite passate.

Guardando Jan Savane, un bambino di nove anni, un giorno esclamò ridendo: «Il piccolo Jan non è un bambino. È ancora un vecchio!».

Una volta gli confessai che avevo sempre desiderato vivere in solitudine. La sua reazione fu: «È perché così vivevi una volta. La maggior parte di quelli che sono con me hanno vissuto in solitudine parecchie vite passate». Queste sue osservazioni erano tanto casuali che di rado coglievo l'occasione di rivolgergli delle domande più precise; alcuni però

esprimevano un interesse più profondo e le risposte del Maestro erano a volte del tutto esplicite.

Alcuni anni dopo che il dottor Lewis aveva perso la madre, Yogananda, conoscendo la devozione che il dottore aveva nutrito per lei, lo informò: «È rinata. Se vai a...» e menzionò una località del New England, «la potrai rivedere». Il dottor Lewis si mise in viaggio.

«Fu un'esperienza inquietante», mi raccontò al suo ritorno. «La bambina aveva soltanto tre anni, ma in molti dei suoi atteggiamenti ella assomigliava proprio a mia madre. Notai anche dal primo momento in cui mi vide mostrò per me una immediata simpatia, quasi mi riconoscesse».

La signora Vera Brown andò una sera a teatro col Maestro e alcuni discepoli. Una ragazzina seduta nella fila davanti a loro richiamò la sua attenzione. «Non riesco a staccarle gli occhi di dosso», mi confessò più tardi. «C'era qualcosa in lei che mi affascinava. Sembrava molto più vecchia e saggia della sua età, traspariva da lei una profonda tristezza. Finita la rappresentazione, il Maestro mi chiese: “Eri affascinata da quella ragazzina, vero?”. “Sì, signore”, risposi. “Non so perché, ma non ho potuto fare a meno di guardarla per tutto il tempo che siamo rimasti nella sala”».

«”Nella sua vita precedente”, disse il Maestro, “ella morì in Germania in un campo di concentramento. Ecco perché ha un'espressione tanto triste. La sua tragica esperienza, però, e la compassione che sviluppò conseguentemente l'hanno resa santa. È stata la saggezza che hai intuito in lei ad attrarre tanto la tua attenzione”».

Un giorno gli fu dato da reggere un neonato. «Stavo quasi per lasciarlo cadere», raccontò in seguito agli amici. «Tutt'a un tratto avevo visto, latente in quella piccola forma dall'aspetto innocente, la coscienza reincarnata di un assassino».

Le discussioni sulla reincarnazione in sua presenza acquistavano un profondo interesse. Un giorno chiesi al Maestro: «Giuda aveva conseguito in qualche misura una realizzazione spirituale?».

«Naturalmente il suo karma non doveva essere tanto buono», rispose il Maestro, «ma, ciononostante, egli era un profeta».

«Davvero?». Questa variazione sul tema comune della scelleratezza di Giuda mi lasciò esterrefatto.

«Ma certo», confermò enfaticamente il Maestro. «Fu a buon diritto uno dei dodici apostoli. Ma dovette poi passare attraverso duemila anni di sofferenze per il suo tradimento.

Fu liberato in questo secolo, in India. Gesù apparve a un maestro laggiù e gli chiese di liberarlo. Conobbi Giuda in questa vita», soggiunse.

«Voi!». Continuai avidamente a indagare. «Che aspetto aveva?».

«Sempre molto tranquillo e sulle sue. Manifestava ancora un certo attaccamento per il denaro. Un giorno un altro discepoli cominciò a beffarsi di lui per questo difetto, ma il maestro scosse il capo. “No”, lo ammonì, “lascialo in pace”».

Nel 1936 Yogananda visitò Stonehenge in Inghilterra e in quella occasione osservò, rivolto al suo segretario, Richard Wright (il fratello di Daya Mata): «Anch'io ho vissuto qui tremilacinquecento anni fa».

A volte ci affascinava con accenni, sempre casuali, alle vite passate di famosi personaggi storici. «Winston Churchill», ci narrò, «era Napoleone. Napoleone voleva conquistare l'Inghilterra; Churchill, come primo ministro, soddisfece tale ambizione. Napoleone voleva distruggere l'Inghilterra; nei panni di Churchill gli toccò presiedere alla disintegrazione dell'Impero britannico. Napoleone fu mandato in esilio, ma ritornò in seguito al potere; Churchill, in modo analogo, fu costretto a ritirarsi dalla scena politica, ma dopo qualche tempo resse nuovamente le sorti dell'Inghilterra».

È un fatto notevole che Churchill, in gioventù, abbia trovato ispirazione nelle imprese militari di Napoleone.

«Hitler», continuò il Maestro, «fu Alessandro il Grande». Un interessante punto di paragone in questo caso è che tanto l'uno che l'altro adottarono in guerra una strategia basata su attacchi fulminei, il *blitzkrieg* come lo chiamava Hitler. In oriente, naturalmente, dove le conquiste di Alessandro furono responsabili della distruzione di fiorenti e progredite civiltà, l'appellativo «il Grande» è citato sempre in tono sarcastico.

Il Maestro aveva sperato di ridestare in Hitler il ben noto interesse di Alessandro per le dottrine indiane, indirizzando così le ambizioni del dittatore verso il conseguimento di obiettivi più spirituali. Compì anche il tentativo di incontrare Hitler nel 1935 ma la sua richiesta fu respinta. Mussolini, a detta del Maestro, fu Marco Antonio; *Il Kaiser* Guglielmo fu Giulio Cesare; Stalin fu Gengis Khan.

«E Franklin Roosevelt?» chiesi.

«Non l'ho mai detto a nessuno», rispose il Maestro con un sorrisetto malizioso. «Non vorrei passare dei guai!».

Abraham Lincoln, ci informò, era stato uno yogi nella regione dell'Himalaya dove era morto col desiderio di dedicare la propria vita futura a instaurare l'eguaglianza razziale. La sua nascita come Lincoln fu appunto destinata all'adempimento di tale voto. «Egli è rinato ancora una volta in questo secolo», disse il Maestro, «come Charles Lindbergh».

È interessante osservare come il plauso pubblico negato a Lincoln, che pur l'aveva meritato ampiamente, fu tributato a Lindbergh spontaneamente. È anche interessante notare che dopo la morte di Lindbergh un suo amico hawaiano, Joseph Kahaleushi, esclamò: «Questo non è un uomo insignificante, è simile a un presidente!».

Charles Lindbergh mostrava vivo interesse per la filosofia indiana. Avendo soddisfatto il suo desiderio, come yogi, di operare in favore dell'uguaglianza razziale, e avendo rifiutato, come Lindbergh, il successo che gli fu tributato come ricompensa karmica per il suo buon successo come Lincoln, si può supporre che nella prossima vita diventerà nuovamente uno yogi.

Parlando di mistici, Yogananda ci raccontò che Teresa Neumann, la cattolica tedesca di Konnersreuth, in Germania, segnata dalle stigmate, era Maria Maddalena. «Ecco perchè», esclamò il Maestro, «le furono concesse le visioni della passione e crocifissione di Cristo».

«Lahiri Mahasaya», mi disse una volta a Twenty-Nine Palms, «fu il più grande santo del suo tempo. In una vita precedente fu re Janaka. Babaji lo iniziò in quel palazzo dorato poiché egli era vissuto prima in un palazzo».

Secondo la versione di un altro discepolo, il Maestro avrebbe detto a qualcuno che Lahiri Mahasaya fu anche il grande mistico medioevale Kabir.

«Babaji», disse, «è un'incarnazione di Krishna, il più grande profeta dell'India».

Il Maestro ci rivelò poi che lui stesso fu il più intimo amico e discepolo di Krishna, Arjuna. («Principe dei devoti» così è denominato nella *Bhagavad Gita*). Non fu difficile per noi credere che fosse stato quel poderoso guerriero. L'incredibile forza di volontà di Yogananda, l'innato dono per il comando, la sua forza fisica, potente quando voleva adoperarla, tutto contribuiva a caratterizzare quella tempra di eroe al quale non era preclusa nessuna conquista. Parlando di quella incarnazione, il Maestro spiegò: «Ecco perché, in questa vita, ho dei rapporti così intimi con Babaji». ....

Una notte feci un sogno che non mi parve solo un'esperienza onirica. Vidi me stesso in un'altra vita, legato da profondo affetto ad un amico il quale approfittava della mia

devozione per trattarmi con disprezzo oppure con condiscendenza. Con il tempo crebbe in me l'amarezza, però avvicinandosi la fine di quella incarnazione, compresi che se fossi morto nutrendo quel sentimento, esso avrebbe agito come un magnete e portato entrambi in una situazione analoga nella vita successiva. Le parti sarebbero state invertite e sarei stato io a trattarlo con la medesima durezza. In tal caso la sua reazione avrebbe quasi sicuramente invertito le posizioni e così via. Forse dopo una successione interminabile di «scontri e rivincite» di un'intensità gradatamente affievolita, saremmo stati finalmente capaci di sottrarci a questa dimensione di amore-odio, così come affievolisce a poco a poco l'eco di un suono in una valle.

«Perché impiegare tanto tempo?», mi chiesi. «Non c'è modo di sgusciare subito da questa rete? Qualunque sia la lezione che il mio amico ha da imparare, non c'è dubbio che *io*, almeno, posso liberarmi subito». E dal profondo del mio cuore gridai: «Lo perdono!». Nello stesso istante, pervaso da una sensazione ineffabile di sollievo, mi svegliai. Sentii che era bastato quel semplice gesto di perdono per liberarmi completamente da un karma cattivo che gravava su di me.

§

### **--Conversazioni con Yogananda**

~ 29 ~

Nelle sue conferenze, a volte il Maestro affrontava una domanda che le persone pongono spesso: qual è la natura del male, se addirittura esso esiste e qual è il suo scopo nel grande schema delle cose. «Ci deve essere un "cattivo"» spiegava il Maestro «affinché le persone si sentano ispirate ad amare l'eroe. Tuttavia, se reciti la parte del cattivo, dovrai subire la punizione che gli spetta.

«Stalin» continuò «era un cattivo di quel genere. [Il nome Stalin significa "acciaio". Il vero nome di Stalin era in verità Yosif Vissarionovich Djugashvili.] Ebbi l'occasione, una volta, di incontrare un suo vecchio autista, che mi raccontò: "Quando guidavo l'auto di Stalin, lo sentivo spesso ripetere con grande fermezza l'affermazione: 'Io sono Stalin! Io sono Stalin! Io sono acciaio!'".

«Per il cattivo karma che ha acquisito in questa vita, e anche in vite precedenti, dovrà soffrire centomila anni».

In diverse occasioni, il Maestro ci disse: «In una recente incarnazione, Stalin era lo spietato conquistatore Gengis Khan».

Debi Mukherjee, un discepolo bengalese, reagì a questa profezia del Maestro sulla punizione di Stalin per i suoi trascorsi peccati esclamando: «Così poco, Maestro?» (come se centomila anni fossero niente!).

«Quanto a lungo vuoi che soffra una persona?» gli chiese il Maestro. «Dio non è un tiranno. Lui ama tutti i Suoi figli allo stesso modo».

## Capitolo Nove: I TRE GUNA

### --La via del risveglio nell'Induismo, Capitolo 8

La dualità si autoregola attraverso la sua stessa tendenza a ritornare alla realtà centrale, proprio come nel mare la tensione superficiale fa ritornare le onde al livello generale dell'acqua. Così, implicita nella dualità, vi è una terza qualità. Il movimento vibratorio è duale, ma le *qualità* di questa dualità sono tre.

Questa terza qualità, sebbene non possa essere definita come movimento, non è neppure una *mancanza* di movimento. La sua azione, in altre parole, è positiva, non passiva. Il ritorno delle onde a uno stato di calma non è dovuto solo a una graduale dissipazione dell'energia, ma a una naturale influenza calmante, che, nel caso dell'acqua, chiamiamo tensione superficiale. La dualità non potrebbe esistere senza questa influenza centrale, che tiene insieme i due opposti.

Nella dualità cosmica esistono tre *qualità* di movimento, la terza delle quali agisce, per così dire, come freno alla dualità stessa. I nomi di questi tre *guna* (qualità) sono *rajas* (che energizza o attiva), *tamas* (che deprime) e *sattwa* (che calma).

Il *sattwa guna* è la qualità che calma infine la creazione vibratoria, facendola immergere nuovamente nello Spirito Supremo. Nello Spirito immobile, i *guna* cessano di esistere. Un maestro liberato, che ha immerso la sua coscienza nell'infinita calma dello Spirito, è chiamato *triguna rahitam*: colui che ha trasceso le tre qualità della Natura.

Nel regno della manifestazione esteriore – il regno della relatività – l'influenza calmante del *sattwa guna* è riconoscibile a tutti i livelli. Nell'oceano, la tensione è presente su tutta la superficie, in ogni onda, ondina, increspatura e tremolio; anche nel tremolio più piccolo c'è tensione superficiale. Tuttavia, quando un'onda viene calmata da questa tensione, solo il suo piccolo movimento si ferma: l'acqua che la circonda può essere agitata come sempre.

Il *sattwa guna* è presente anche dove le dualità sono in violenta opposizione tra loro. Le opposizioni sono comunque meno evidenti nel *sattwa guna* e più evidenti nel *tamo guna*. La rapida ascesa e caduta delle onde più piccole, che indica la preminenza del *rajo guna*, diventa più lenta e poderosa quando le onde raggiungono altezze maggiori. Quando predomina il *tamo guna*, gli estremi sono la norma: rabbia violenta, passione e avidità, seguite dalle loro inevitabili conseguenze: disgusto, depressione e sazietà.

Tutti e tre i *guna*, in ogni caso, interagiscono a ogni livello della manifestazione cosmica. Anche dove la dualità è più violenta e l'illusione di conseguenza è più forte, sono sempre presenti a qualche livello, per quanto lieve, l'influenza calmante del *sattwa guna* e quella agitante del *rajo guna*. Perfino il più violento dei criminali, ad esempio, può essere un figlio leale e un padre devoto.

Anche quando gli estremi della dualità si riducono fin quasi a scomparire, ci sarà comunque, sempre in termini relativi, un accenno dello spirito irrequieto del *rajas* e un'indicazione, seppure minima, della pesantezza del *tamo guna*. Perfino il più grande santo, nel quale predomina il *sattwa guna*, ha ancora bisogno di muoversi (una manifestazione del *rajo guna*), nonché di dormire o rilassarsi (una manifestazione del *tamo guna*). Può occasionalmente esprimere impazienza (*rajo guna*) o forse tristezza (*tamo guna*) per la follia degli altri. Ovviamente, nel caso di un santo, il *rajo* e il *tamo guna* sono presenti solo in misura minima, relativamente parlando, poiché la sua “onda” di manifestazione è fortemente sintonizzata con lo Spirito privo di vibrazione, l'Oceano Cosmico. La creazione non esisterebbe, tuttavia, senza l'opera continua di tutti e tre i *guna*.

Al livello umano, è utile visualizzare queste qualità come movimenti di energia all'interno del corpo.

Il *rajo guna* è la corrente energizzante nella Natura, e quindi nell'uomo stesso. Si manifesta nel corpo come un movimento *ascendente*; per questo motivo, associamo ogni elevazione dell'energia – un sentimento di esultanza, ad esempio – a un flusso verso l'alto. Con lo sviluppo della sensibilità spirituale diventa anche chiaro che questo flusso si manifesta principalmente nella spina dorsale. Anche se la nostra consapevolezza non è centrata in quel punto, un flusso ascendente di energia e di coscienza nel corpo produce la tendenza a guardare in alto, a stare in piedi o seduti ben dritti e a sentirsi generalmente “su” nei confronti della vita.

Il *tamo guna* è associato a una diminuzione, o a un ritirarsi, dell'energia. La naturale direzione del *tamas* è verso il basso, simile alla risacca che si forma per compensare ogni onda. Nel corpo umano, questo flusso discendente di energia produce spesso un sentimento di depressione, l'opposto emozionale dell'euforia. La depressione è espressa letteralmente dal linguaggio del corpo: schiena curva, spalle cadenti, bocca piegata verso il basso, sguardo rivolto all'ingiù.

Tuttavia, se il movimento non è solo verso il basso ma anche verso l'interno, la negazione dell'energia manifestata dal *tamo guna* può trasformarsi in interiorizzazione e quindi affermare nuovamente una pace interiore, *sattwica*. Di conseguenza, il *rajo guna* non è necessariamente seguito da una reazione *tamastica*. Attraverso la discriminazione, è possibile cancellare il *rajas* ritirandosi in una calma *sattwica* e addirittura nell'assenza del respiro, che accompagna gli stati più profondi della meditazione.

Un'altra “increspatura” della manifestazione vibratoria nel corpo è il respiro. Con ogni inspirazione, il subconscio afferma l'ascesa dell'energia, che si traduce in un corrispondente movimento verso l'alto dell'energia stessa nel corpo. Con ogni espirazione, il subconscio afferma la cancellazione di quel movimento verso l'alto, causando un corrispondente flusso di energia indirizzato verso il basso.



La respirazione può aiutare a raggiungere il controllo sui processi delle reazioni emotive e, col tempo, a liberare l'individuo dall'incessante irrequietezza di *maya*, o illusione. «L'assenza di respiro» diceva sempre Yogananda «è assenza di morte».

Il gioco di *maya* può perpetuarsi all'infinito. Finché esiste il divino impeto alla creazione, anche il movimento vibratorio continuerà a esistere. Le Scritture indiane parlano della manifestazione cosmica come del “giorno di Brahma”, un vasto ciclo di tempo che si estende per molti milioni di anni. Si dice che abbia la stessa durata anche la corrispondente “notte di Brahma”, quando la creazione viene ritirata nello Spirito. (Ci si chiede come sia possibile misurare il tempo quando il tempo stesso cessa di esistere, poiché cessa di esistere il movimento. Alla fin fine, il mistero divino non può che rimanere insondabile per la mente umana!)

Nell'arte e nella letteratura indiane la dualità della Vibrazione Cosmica e la natura trina delle qualità sono temi costanti. Una comprensione di questi temi è importante per capire il simbolismo attraverso il quale vengono rappresentati.

In definitiva, i simboli dell'arte indiana non descrivono semplicemente astrazioni cosmiche, ma si riferiscono innanzitutto alla condizione umana e specialmente alla ricerca umana dell'illuminazione. I fatti specifici, come particolari eventi storici o la disposizione e definizione della gerarchia celeste, sono subordinati alla direzione dello sviluppo interiore dell'uomo.

## §

### **--L'arte e scienza del Raja Yoga, Capitolo 14**

Le gradazioni dell'apparente unione divina e della disunione illusoria, del senso di unità con Dio e di separazione da Lui, vengono definite nell'Induismo come i tre *guna* (qualità): *sattwa* (ciò che eleva o spiritualizza), *rajas* (ciò che attiva o energizza) e *tamas* (ciò che rende oscuro, apatico o inerte). Questi *guna* rappresentano non solo i diversi stadi della manifestazione cosmica, ma anche le differenti *direzioni* di pensiero e di energia che danno luogo a quelle manifestazioni. Così, perfino a livello del *sattwa* c'è una qualche coscienza di distinzione, invece che di unità cosmica. (Se così non fosse, il *sattwa guna* cesserebbe di esistere e l'anima si immergerebbe nuovamente nell'unità con l'oceano dello Spirito.) Questa coscienza rappresenta gli aspetti *rajasici* e *tamasici* del *sattwa guna*. Potrebbe manifestarsi anche solo come il desiderio di aiutare gli altri; tuttavia, questa coscienza della loro diversità, se continuamente accentuata, potrebbe portare a poco a poco la mente così fuori da se stessa da perdersi nei più profondi abissi del *tamo guna*.

Anche nelle profondità del *tamas*, d'altro canto, non può non esserci almeno un impulso verso le realtà più elevate. A quel livello, il desiderio di elevarsi attraverso il lavoro, di andare maggiormente d'accordo con i vicini o perfino di rubare con più astuzia, rappresentano gli aspetti *sattwici* e *rajasici* del *tamo guna*. Se una persona di questo tipo continuerà ad accentuare quelle *direzioni* di consapevolezza positive dentro di sé, si eleverà gradualmente verso la spiritualità

L'intero universo, dunque, è una mescolanza di questi tre *guna*. La qualità *tamasica* rappresenta l'allontanamento dallo Spirito e quindi (anche se non viene solitamente definita in questo modo) la forza satanica. La qualità *sattwica* rappresenta il richiamo divino in tutti gli esseri a raggiungere l'unione con Dio, unica Fonte di tutta la vita. Tra questi due opposti vi è la qualità *rajasica*, o attivante, paragonabile a un'auto in folle, in cui il motore gira ma non è in grado di far muovere la macchina né avanti né indietro. Sotto l'influsso di questo *guna*, la mente cerca la diversità piuttosto che una direzione definita. Da questo attaccamento alla diversità, potrebbe dirigersi verso un maggiore senso di affinità con le persone e le cose, e quindi verso quel senso di unità fondamentale con esse che è *sattwico*; oppure potrebbe spingersi sempre più verso un senso di distinzione, rivalità e opposizione, sprofondando così gradualmente nel caos spirituale del *tamas*. Il *rajo guna* conferisce un potere oggettivante sia al *sattwa* che al *tamas*. Per le persone *tamasiche* rappresenta il passo necessario verso il *sattwa guna*; per le persone *sattwiche* rappresenta il primo allontanamento dalla realtà spirituale, che le porta a un coinvolgimento con le cose del mondo che di per sé è più o meno neutro, ma che può anche spingerle col tempo a dedicarsi eccessivamente alla propria gratificazione personale e a entrare quindi – dalla porta principale, per così dire – nella corrente del *tamo guna* che fluisce verso l'esterno

Nel *sattwa*, come ho detto, c'è anche un pizzico di *rajas* e *tamas*, e nel *tamas* c'è un pizzico di *rajas* e *sattwa*. Anche nel *rajas* sono presenti gli altri due *guna*. Tutte le cose, come abbiamo visto, sono una mescolanza dei tre *guna*. È la *predominanza* dell'uno o dell'altro *guna* che definisce una cosa come fondamentalmente *sattwica*, *rajasica* o *tamasica*

Gli stadi stessi della creazione esprimono i tre *guna*

Quando lo Spirito ha iniziato a manifestare l'universo, una parte della Sua coscienza si è mossa sotto forma di pensieri. Da questi pensieri si è evoluto l'universo causale, o ideativo, un universo non di forme, colori e strutture, ma di pure idee. Essendo il più vicino allo Spirito nella sua manifestazione di pura coscienza, l'universo causale esprime principalmente il *sattwa guna*

Lo Spirito ha fatto poi vibrare più vigorosamente i Suoi pensieri. Come una persona addormentata, i cui pensieri prendono gradualmente forma per diventare un sogno, così una porzione delle idee manifeste di Dio è divenuta l'universo astrale, un universo di luce, forme e colori, tutti sotto forma di pura energia e quindi manifestazioni del *rajo guna*

Infine, lo Spirito ha fatto vibrare una porzione di questo universo astrale in modo ancor più grossolano, e l'energia ha assunto l'apparenza di materia solida: l'universo fisico. Gli scienziati, oggi, affermano che in realtà la materia non è nient'altro che energia. La sua solidità e le altre sue proprietà, come affermarono gli yogi nell'antichità, sono solo un'apparenza. Dei tre livelli della creazione, questo universo fisico è principalmente una manifestazione del *tamo guna*, la qualità dell'inerzia; tuttavia, anche in questo livello, è

possibile scorgere gli altri *guna*. Il mio guru disse infatti che intere galassie esprimono in modo predominante qualità *sattwiche*, *rajasiche* o *tamasiche*, ovviamente entro il mezzo relativamente *tamasico* della materia. Vale a dire, intere galassie sono vortici rotanti di energia negativa e i loro pianeti sono abitati prevalentemente da esseri malvagi. Altre galassie – inclusa la nostra – sono vortici di *rajo guna*: i loro pianeti producono, ai loro livelli più elevati, esseri che sono essenzialmente materialistici, cioè né particolarmente spirituali né particolarmente malvagi. Ci sono poi ulteriori galassie che, in relazione alle altre di questo universo fisico, contengono all'apice della loro evoluzione soprattutto esseri *sattwici*.

Ognuno di questi universi contiene a sua volta combinazioni e gradazioni di *sattwa*, *rajas* e *tamas*. L'universo astrale, ad esempio, contiene oscuri inferni così come splendidi paradisi. (L'universo causale, essendo principalmente *sattwico*, non ha condizioni così estreme.) La vastità della creazione cosmica sconcerta la mente. Perfino in questo universo fisico relativamente piccolo, gli astronomi stimano che esistano circa cento miliardi di stelle. Se le cifre del bilancio nazionale ti hanno ormai assuefatto a ragionare in termini così astronomici, ti potrà aiutare a comprendere l'enormità di tale cifra il considerare che, volendo contare anche solo fino a *un* miliardo e contando un numero al secondo senza mai fermarti per mangiare o dormire, ti ci vorrebbero approssimativamente trentatré anni per raggiungere questa cifra. Qualcuno ha stimato che se si contassero i numeri pronunciandoli («milleduecentotré» ecc.), per raggiungere il miliardo ci vorrebbero più di tremila anni.

Come se non bastasse, le Scritture dell'Induismo affermano che Dio manifesta questo vasto cosmo e poi (forse dopo qualche trilione di anni) lo dissolve nuovamente in Se Stesso, ripetutamente. Sono i Giorni e le Notti di Brahma, vaste distese di tempo in confronto alle quali una vita umana sembra quasi troppo breve per essere presa seriamente in considerazione!

## §

### **--Risvegliarsi nella Supercoscienza, Capitolo 12**

Così come una luce bianca è composta dallo spettro completo dell'arcobaleno, anche un'energia non è una forza singola, ma è composta da un largo spettro. Allo stesso modo in cui esistono dei raggi di luce di gran lunga più sottili di qualsiasi cosa visibile a occhio nudo, similmente un'energia contiene un largo campo di vibrazioni, di gran lunga più sottili di qualsiasi cosa misurabile con strumenti fisici. Così come esistono tre livelli nella creazione – mentale, astrale e materiale – vi sono tre bande principali nello spettro della vibrazione, e dunque anche nello spettro dell'energia.

La prima di queste bande contiene vibrazioni che elevano spiritualmente e sono leggere. La seconda attiva o energizza; negli esseri umani, può essere descritta come attivante per l'ego. La terza è densa e può essere definita pesante.

Queste tre bande di frequenza (*guna*) sono presenti in gradi diversi in tutta la creazione. Senza di esse, niente avrebbe potuto manifestarsi.

I tre *guna* possono essere paragonati, in un certo senso, alle molecole di una barra magnetica, ciascuna delle quali ha una polarità nord-sud, che è la stessa a prescindere se la molecola si trovi più vicina all'estremità nord o a quella sud della barra stessa. Il magnetismo deriva da un flusso di energia rivolto in una certa direzione. Il secondo *guna* in questa analogia è il flusso di energia stesso, che passa tra i due poli.

Allo stesso modo, in ogni parte della creazione vi è un flusso di energia tra due poli opposti; il flusso stesso è il secondo *guna* (qualità o attributo). Nello schema cosmico della cose, la dualità si esprime nei due poli: il polo "sud" rappresenta l'universo materiale, il polo "nord" rappresenta l'universo delle idee. L'energia che fluisce tra i due poli rappresenta l'universo astrale. Questa "zona intermedia" di energia rappresenta sia il flusso diretto a nord che quello diretto al sud. Così, l'opposizione esistente nel mondo energetico dà luogo alle gradazioni vibratorie di paradisi e inferni.

Negli esseri senzienti, la presenza di questi tre *guna* si manifesta in modo simile: il *tamo guna* (la qualità pesante che offusca la mente) indica la tendenza all'insensibilità e alla stupidità; il *rajo guna* (la qualità che attiva) indica inquietudine, indecisione ed esitazione nate dal costante conflitto tra i due "poli"; e il *sattwa guna* (la qualità più leggera) indica la calma attrazione interiore verso la purezza e verso uno spirito espansivo.

Ogni essere umano manifesta queste tre qualità in gradi differenti, a seconda delle vibrazioni della propria coscienza ed energia. Se il suo flusso di energia è interamente diretto verso l'alto, si purifica sempre più finché oltrepassa i tre *guna* e si immerge nel puro Spirito privo di vibrazione. Se il flusso è diretto verso il basso, la comprensione diventa sempre più ottusa, finché rimane ben poco, a parte la forma umana, che distingue l'individuo dagli animali inferiori. Se poi egli vive, come la maggior parte delle persone, in uno stato di indecisione e di conflitto interiore tra questi due flussi, rimane per sempre agitato e irrequieto, dibattendosi avanti e indietro.

La grande maggioranza degli esseri umani appartiene a questa terza categoria. Possono sentirsi attirati più verso un "polo" che verso l'altro, ma il loro conflitto interiore rimane irrisolto. Quelli che hanno una coscienza poco raffinata, o pesante, raramente posseggono un magnetismo sufficientemente forte per proiettare la loro pesantezza spirituale sugli altri. Sono coloro che appartengono alla categoria "ego-attiva" ad avere il potenziale più grande per abbassare il magnetismo degli altri. Possedendo maggiore energia, possono essere magnetici anche se il loro flusso di energia è diretto verso il basso.

Evita come la peste tutti coloro il cui magnetismo ha il potere di abbatterti. Una persona di questo tipo è peggio di una malattia; la malattia fisica, infatti, colpisce solo il corpo, mentre la malattia spirituale può essere devastante sul piano spirituale.

Le persone calme, non-violente, controllate e sincere emanano un magnetismo elevato. La loro sola presenza guarisce e ispira gli altri. È per questo che le Scritture indiane dicono: «Anche un solo attimo trascorso nella presenza di un santo, sarà per te come un vascello per solcare l'oceano dell'illusione.

## **--L'essenza della Bhagavad Gita**

**(2,45)** *I Veda insegnano che l'universo è una mescolanza di tre qualità fondamentali, o guna. Il tuo dovere, Arjuna, è di liberarti di tutte e tre, come pure dalle dualità della Natura. La via verso questa conquista è rimanere sempre calmo nel Sé, libero da qualunque pensiero di accettazione o di possesso.*

Tra gli opposti della dualità esiste uno stato intermedio, che li divide e li unisce a un tempo. Ogni onda dell'oceano ha una cresta, una base e una parte intermedia. Quella parte centrale divide, ma anche unisce. Le onde grandi producono creste torreggianti: sono gli egocentrici di questo mondo, che si vantano dei loro meriti, cercano di superare in bravura tutti gli altri e combattono l'uno contro l'altro in una feroce competizione.

Durante una forte tempesta, la superficie dell'oceano è molto agitata e non conosce pace. Le onde non solo si sollevano in alto, ma si infrangono anche le une contro le altre, come se ognuna volesse sopraffare quelle che la circondano. Anche nella vita, i grandi ego non conoscono pace: quanto più cercano di allontanare il loro ego dalle calme profondità dell'oceano, sottolineando la propria individualità, le proprie simpatie e antipatie, le proprie ambizioni e bramosie di vittoria, tanto più diventano inquieti e agitati nel cuore.

Perfino l'onda più alta, tuttavia, ha come base il vasto oceano. In modo simile, ogni essere umano è fondamentalmente una parte di Dio e quindi, nella sua essenza, è divino. Dio dimora in ogni ego, sebbene molti cerchino di evitare qualunque accenno alla Sua presenza interiore affermando invece la propria importanza. Così, la parte più vicina all'oceano è coperta e invisibile, mentre gli ego delle persone si ergono torreggianti e inviano avidamente l'energia all'esterno attraverso i sensi, cercando il piacere, l'eccitazione, il potere e il dominio sugli altri.

La parte più vicina all'oceano rappresenta il *sattwa guna*, la qualità che ricorda più chiaramente le calme profondità oceaniche. Affinché possa esistere un rigonfiamento nell'oceano, tuttavia, devono sempre essere presenti tutte e tre le parti dell'onda: quella più bassa, più vicina all'oceano; quella intermedia, che si solleva desiderosa di definire se stessa; e quella più alta, o cresta, che agisce come se volesse affermare la propria indipendenza dall'oceano stesso. Anche nel più umile dei santi non possono che esistere ancora queste tre parti della sua onda di manifestazione, poiché ogni cosa manifesta è una mescolanza dei tre *guna*, o qualità: *sattwa*, *rajas* e *tamas*.

Il *tamas*, o *tamoguna*, è quella parte dell'onda della manifestazione che si proietta più lontano di tutte dalla propria realtà fondamentale e che oscura in misura maggiore l'esistenza stessa di quella realtà. In questo senso, le anime spiritualmente ottenebrate, accecate dall'egocentrismo, credono di possedere una realtà propria, completamente separata dalle altre.

Il *rajas*, o *rajoguna*, rappresenta la porzione principale dell'onda: la parte centrale, che dà sostanza all'onda e sostiene la torreggiante arroganza suggerita dalla cresta. Quanto più una persona proietta la sua consapevolezza lontano dalla propria origine in Dio, pavoneggiandosi nel proprio ego e gonfiandolo come un pallone, tanto più si allontana dalla vera fonte di ogni suo potere. Gli egocentrici producono solitamente una grande quantità di «strepito e furia»,<sup>1</sup> ma con il loro stesso orgoglio si separano dalla loro forza interiore riducendola a una piccola cresta, che spesso diventa solo spuma e pertanto si indebolisce. Conosciamo tutti il detto: «L'orgoglio precede la caduta». Via via che un'onda, allontanatasi troppo dalla propria base, perde il potere che la sostiene, finisce per infrangersi. Il *tamoguna* è ottusità e inerzia: le conseguenze di un ego che ha esaurito la propria forza.

Questa immagine non è perfetta; nessuna immagine può esserlo. Esistono anche, ad esempio, ego che non si proiettano all'esterno dal cuore dell'oceano per orgoglio, semplicemente perché sono troppo ottusi per percepire qualunque realtà più profonda dell'ego. Le loro onde, quindi, potrebbero essere indolenti, piuttosto che eccessivamente esuberanti. È quello che può accadere, ad esempio, sulla superficie dell'oceano dopo una fuoriuscita di petrolio. In ogni caso, la realtà della loro vasta fonte è meno apparente sulla cima dell'onda, e più evidente alla base.

La forza dell'onda di sollevarsi viene dalla sua porzione centrale: dall'agitazione prodotta dal vento e dalla spinta interiore e ascendente dell'acqua. Il *rajoguna* è attivo, irrequieto, ambizioso, insistente. È ciò che, innalzandosi di slancio nell'affermazione del proprio ego, finisce per divenire sempre più debole nella cresta dell'onda che si infrange, oppure si ritrova nel ventre arrotondato dell'onda, che rappresenta comunque la separazione maggiore dalla propria origine. In ogni caso, la cresta dell'onda rappresenta il *tamoguna*.

Il *sattwa guna*, come abbiamo visto, è quella parte dell'onda che ne costituisce la base: non il potere che si innalza verso l'alto, ma quello che abbraccia l'oceano, che sa da dove trae la propria forza e che, se l'onda è solo una piccola increspatura, sembra a malapena separato dall'oceano stesso. I santi possono essere descritti come piccole onde, o anche solo come increspature. Sono sempre consapevoli di essere vicini a Dio. Persino loro, tuttavia, nella misura in cui mantengono una consapevolezza individuale, manifestano tutti e tre i *guna*, sebbene la loro manifestazione principale sia il *sattwa guna*. La parte della loro natura che è più lontana da Dio rappresenta la loro insignificante quantità di *tamoguna*. Perfino i santi, infatti, devono rivelare in una certa misura il *tamoguna*, poiché se non lo facessero, non potrebbero manifestarsi. Possono farlo, ad esempio, quando dormono o riposano oziosamente. Il livello di “*tamas*” che manifestano potrebbe addirittura essere considerato *sattwico* in alcune persone, poiché in tutta la creazione vediamo espresso in termini di direzione relativa il fatto di sembrare “più vicini”, “più lontani” e “più lontani in assoluto” dalla Fonte.

Il *rajoguna* è il terreno intermedio. Così, anche la dualità della Natura è implicita nell'universale commistione dei tre *guna*.

---

1 Shakespeare, *Macbeth*. (N.d.T.)

Arjuna è stato esortato a ergersi al di sopra dell'identificazione con i tre *guna* e quindi anche con gli stati opposti della dualità. Krishna gli ha detto di separarsi dall'identità esteriore raggiungendo una calma assoluta dentro di sé. Il distacco interiore richiede che si metta a tacere l'impulso dell'ego di continuare a definire se stesso come una realtà individuale e separata.

La coscienza dell'ego è lo stimolo interiore a spingere sempre più in alto l'onda della propria individualità, con la speranza di ergersi finalmente al di sopra delle altre onde. Di nuovo, nessuna immagine può essere perfetta. Nel caso dell'oceano, è soprattutto il vento a sollevare le onde sulla superficie; nel caso dell'ego, è il "vento" dell'illusione, che in un certo senso soffia sul mondo rendendo le persone confuse riguardo alla natura fondamentale della realtà. Il potere dell'illusione, tuttavia, proviene principalmente dall'intimo di ogni persona, non dall'esterno. È l'illusione *interiore* a far sì che l'uomo sbagli nella sua *risposta* alle circostanze esterne.

La necessità principale sul sentiero della saggezza è di superare la spinta dell'ego a dichiarare esternamente, e ad affermare interiormente, la propria individualità separata. In un passo successivo della *Gita*, Krishna propone dei modi importanti con i quali questo impulso può essere ridotto e infine superato. Tutti questi modi, come egli lascia intendere anche in questo brano, richiedono di cercare le risposte soprattutto in noi stessi. La Scrittura non può sostituire lo sforzo personale.

§

**(14,5)** *O (Arjuna) dalle possenti braccia! Ciò che lega l'anima imperitura al corpo sono i tre guna, manifestati da Prakriti.*

**(14,6)** *O Senza Peccato (Arjuna)! Di questi guna, la pura qualità di sattwa dona salute e comprensione, ma causa (tuttavia) la schiavitù del corpo, rendendo l'uomo attaccato alla felicità e alla conoscenza (intellettuale).*

Perfino il *sattwa guna*, sebbene elevante, non libera l'individuo dal pensiero dell'"io". Egli pensa: «Io sono felice. Io ho delle intuizioni. Io sono sano». La coscienza dell'ego è la limitazione finale; rimane anche quando ogni altro legame è stato reciso. «Le catene, anche se d'oro, incatenano comunque». L'essere felici, ovviamente, non crea di per sé un vincolo. Ciò che ci tiene legati è il pensiero: «Io». L'ego ci incatena sempre più via via che ci separa dagli altri; diventa sempre più limitante via via che trascura di considerare il benessere altrui e spinge l'individuo a tenere stretta a sé la propria felicità invece di offrirla in alto, nella gioia di Dio.

La felicità, nella sua forma più alta (la beatitudine), è la meta. Tuttavia, l'attaccamento al pensiero: «Io, Giovanni, sono felice» impedisce a quel pensiero di espandersi nell'Infinito. È come il caso dei discepoli di cui abbiamo parlato qualche pagina fa, i quali, sentendosi personalmente appagati dal progresso raggiunto, non sentono l'urgenza di salire ulteriormente verso la perfezione spirituale. Così, sebbene continuino a compiere i giusti sforzi, agiscono sempre con il pensiero: «Possiedo già la felicità che ho così a lungo cercato di conquistare».

Anche la conoscenza intellettuale è una trappola, o piuttosto un vicolo cieco nel viaggio interiore. Molte persone di indole spirituale si sentono appagate dalla conoscenza indiretta che traggono da letture e discussioni sulle verità dello Spirito. La conoscenza intellettuale, tuttavia, non ci tocca intimamente. Non è basata sull'esperienza diretta, ma solo sui pensieri, sulle opinioni e sulle esperienze degli altri.

**(14,7)** *Sappi che la (qualità del) rajas è imbevuta di passione, e che quest'ultima mette in atto forti desideri e attaccamenti e lega l'uomo al corpo con le intense aspettative che fa nascere in lui, tramite la sua irrequietezza.*

Un buon esempio di *rajas* è l'eccitazione della folla durante una partita di calcio: una sfrenata esuberanza quando la squadra "giusta" segna un punto; collera quando l'arbitro prende una decisione "sbagliata"; imprecazioni sibilate tra i denti quando a segnare è la squadra "sbagliata"; gioiosa esultanza quando vince la squadra "giusta"; sconforto e tristezza quando invece la vittoria va alla squadra "sbagliata". Si tratta di un buon esempio perché in realtà non è veramente importante chi vince o chi perde. È solo un gioco.

Anche la vita è così: solo un gioco! Tuttavia, le persone la prendono molto sul serio e investono tutte le loro speranze e tutti i loro timori in risultati che, per l'anima, neppure esistono!

**(14,8)** *O Bharata (Arjuna)! Sappi che la qualità (oscurante) del tamas produce l'ignoranza (spirituale), che illude la mente e rende le persone pigre, sbadate ed eccessivamente attratte dal sonno subconscio.*

L'ubriachezza è *tamasica*. La dipendenza dalle droghe è *tamasica*. L'apatia mentale è *tamasica*. La stupidità è *tamasica*.

Qualunque cosa, che si tratti di cibo sbagliato, abituale inattività, mancanza di adeguato esercizio fisico, riluttanza a ragionare profondamente o ad affrontare le sfide, accettazione passiva delle cose così come sono senza curarsi di migliorarle, anche se degradano la coscienza, in altre parole tutto ciò che limita la chiarezza mentale, può essere giustamente definito *tamasico*.

Il *tamas* è quella qualità presente nella natura umana (nata, tuttavia, dalla natura cosmica) che attrae l'infelicità di ogni tipo. Esso crea attorno all'ego una parete talmente spessa, da far sì che l'individuo consideri se stesso e i propri interessi come completamente separati da quelli di chiunque altro.



Nell'analogia con l'oceano e le onde, il *tamas* rappresenta quella parte dell'onda che si spinge più lontano dalla superficie. L'azione del *tamas* è generata dalla parte intermedia, *rajasica*, dell'onda; di per sé il *tamoguna* non ha alcun potere e si disintegra semplicemente in spuma dopo aver raggiunto l'apice della sua espressione. Nel flusso di energia nella spina dorsale, il *tamoguna* è l'attrazione verso il basso esercitata dall'attaccamento alla materia, quando si è raggiunto il punto in cui non si cerca più nulla attivamente, ma ci si aggrappa con cecità a qualunque oggetto o condizione materiale che l'ego insiste nel considerare «Mio, e di nessun altro».

**(14,9)** *Il sattwa genera attaccamento alla felicità; il rajas all'attività; il tamas, soffocando il discernimento (che dona la "coscienza delle soluzioni"), sommerge la persona di difficoltà.*

Il *sattwa guna* eleva la coscienza. Il *rajas* la mantiene coinvolta nella realtà circostante. Il *tamas* la ottenebra a tal punto, che la questione di ciò che è giusto o sbagliato non si pone nemmeno. Tuttavia, se il *sattwa guna* non possiede almeno un tocco di *rajas*, può rendere solo passivamente felici, con il rischio di cadere di nuovo da quello stato elevato in un'inerzia relativa. In questo modo, la ruota continua a girare. Vi sono tre aspetti del *rajas*: quello diretto verso l'alto, quello privo di direzione salvo che sullo stesso piano, e quello diretto verso il basso. Sebbene il *rajas* sproni la persona all'azione, quell'attività può elevarla o degradarla. Compiere coscienziosamente il proprio dovere significa agire sotto l'influsso di *sattwa-rajas*. D'altro canto, l'azione che è diretta solo verso l'appagamento personale, sotto l'influsso del desiderio e dell'attaccamento, può condurre in qualunque direzione. Se si impara, attraverso di essa, a riconoscere e apprezzare il fatto che anche gli altri hanno le loro esigenze, allora perfino l'azione egoistica può portare in alto, verso una coscienza più libera. Se invece l'individuo *esclude* con determinazione le necessità degli altri dalla propria lotta per l'appagamento personale, la sua coscienza si contrarrà su se stessa e la sua energia scenderà nella spina dorsale, nei *chakra* inferiori.

**(14,10)** *In alcune persone, il sattwa predomina e tiene a bada il rajas e il tamas; in altre predomina il rajas, piuttosto che il sattwa o il tamas; in altre ancora, il tamas oscura sia il sattwa che il rajas.*

È necessario comprendere che tutti gli uomini sono una mescolanza dei tre *guna*, così come un'onda possiede tre parti: quella più vicina alla superficie dell'oceano, quella intermedia che la spinge verso l'alto, e la cresta, dalla cui cima la calma profondità dell'oceano sembra quasi non esistere.

I santi, che ovviamente manifestano soprattutto il *sattwa guna*, mostrano comunque anche l'aspetto del *tamoguna* nella loro natura, quando fanno calare sulla loro mente la cortina del sonno o quando si riposano brevemente da altre attività. I santi rivelano anche il *rajas* nella loro natura, quando si adoperano per il benessere degli altri o quando semplicemente si rilassano, ridono o raccontano storielle divertenti.

Le persone mondane, dedite all'appagamento del proprio ego, mostrano comunque i segni del *sattwa* quando aiutano gli altri, ad esempio quando sostengono i propri figli nella crescita e nella ricerca del successo. Mostrano il *tamas* non solo quando dormono eccessivamente, ma anche quando cercano di evitare i doveri perché «danno troppe seccature».

Le persone *tamasiche*, dalla mente ottusa, manifestano il *rajas* nella loro natura quando si scuotono per realizzare *qualsiasi cosa*. Mostrano il *sattwa* quando esprimono apprezzamento per *qualsunque cosa*, o perfino quando si chiedono pigramente, riguardo alla vita: «Ne vale davvero la pena?». (Quella domanda, infatti, li spinge a tenere la mente rivolta verso l'alto, seppure brevemente e forse solo con un senso di esasperazione!)

Chi cerca di aiutare le persone, o di insegnare ai giovani, farebbe bene a ricordare che è possibile progredire solo per stadi. Incoraggiare un individuo fondamentalmente *tamasico* a sviluppare atteggiamenti *sattwici*, ad esempio, sarebbe uno spreco di energia, oltre che un'assurdità. Se si cercasse di farlo meditare, non farebbe altro che dormire o scivolare in un torpore subconscio. La meditazione non è per tutti, né lo sono le virtù altruistiche. Chiedi a una persona *tamasica* di fare qualcosa di disinteressato e non farà proprio nulla! Chiedi a una persona *rajasica* di «vivere più nel Sé» e si guarderà intorno alla ricerca di qualcosa da poter afferrare e tenere per se stessa.

Un seme non può diventare albero improvvisamente. Ogni essere umano ha bisogno di crescere a partire dallo stadio che ha finora raggiunto. Invece di aspettarci la perfezione da un giorno all'altro sul sentiero spirituale, dobbiamo lavorare realisticamente con gli strumenti che abbiamo a disposizione. Il seme crescerà se sarà annaffiato regolarmente. L'annaffiatura, per un devoto, è rappresentata dalla meditazione quotidiana e dalla pratica costante della presenza di Dio.

**(14,11)** *Quando in una persona la luce del discernimento risplende attraverso tutte le porte dei sensi, è chiaro che il sattwa predomina in lei.*

La persona *sattwica* ode la bellezza e la purezza in ogni cosa, le vede riflesse ovunque e trova occasioni per ricordare Dio in tutto ciò che tocca, gusta e annusa. Ciò che ella è in se stessa, lo proietta all'esterno nel mondo che la circonda.

**(14,12)** *Quando una persona mostra avidità, attività irrequieta e motivazioni egoistiche, nella sua natura predomina il rajas.*

La persona *rajasica* vede ogni cosa alla luce di ciò che può ricavare da essa per il proprio appagamento. I suoi “cancelli dei sensi” sono ingombrati dalle tossine mentali del desiderio. Vede un bel torrente di montagna e pensa soltanto: «Quanta energia elettrica potrei ricavare da quest'acqua che scorre, per arricchirmi?». Vede un bel dipinto e si chiede solamente: «Dal punto di vista monetario, quanto vale?». Ode una bella melodia e si limita a pensare: «Ha bisogno di un ritmo più forte». Gusta un frutto delizioso e pensa: «Dovrebbe avere più sapore». Questo accade con ognuna delle sue esperienze sensoriali.

**(14,13)** *Quando la coscienza di una persona è oscura, pigra, negligente verso il dovere e incline a non comprendere nulla correttamente, il tamas è il suo guna dominante.*

In persone di questo tipo, i “cancelli dei sensi” sono ostruiti dalle impurità. Per loro, tutto contiene delle allusioni sessuali, oppure legate al gusto o ad altri aspetti materiali grossolani. Individui come questi vedono e sentono solo il male. Parlano solo del male. Dire loro di essere migliori di ciò che sono sarebbe un esercizio del tutto inutile. Il meglio che si possa fare per loro è cercare di coinvolgerli in buone compagnie. Altrimenti, la cosa migliore che si può fare *riguardo a* loro è semplicemente evitare la loro compagnia.

**(14,14)** *L'uomo nel quale alla morte predomina il sattwa si innalza fino alle regioni elevate in cui dimorano i conoscitori della verità.*

Il momento della morte è estremamente importante nella vita di ogni essere umano. È per questo che Krishna dedica molte stanze della *Bhagavad Gita* a quel momento sacro. I pensieri che si hanno in quegli attimi riflettono il tipo di vita che si è vissuta. È necessario, comunque, fare un ulteriore sforzo per mantenere la coscienza elevata. Perfino i maestri, che conoscono sempre l'ora della propria morte, sperimentano spesso una certa trepidazione di fronte alla cruda consapevolezza che presto tutto ciò che hanno conosciuto in questa vita verrà loro strappato via in modo irrevocabile. Questo non significa che provino attaccamento; sarebbe più giusto dire che si sono semplicemente *abituati*.

Il mio Guru mi raccontò che quando vide per l'ultima volta il suo guru in carne e ossa, poco prima che egli morisse, uno dei presenti si rivolse a Sri Yukteswar con una frase del tipo: «Vi vedrò tra breve a Kidderpore». Per un attimo la mano di quel grande maestro tremò, ed egli esclamò con forza inusitata: «Non andrò mai più a Kidderpore!». Un momento dopo ritornò di nuovo interiormente calmo e distaccato.

Il velo di *maya*, in ogni caso, è pesante. Perfino i maestri devono fare uno sforzo cosciente per rimuoverne le ultime tracce ancora annidate nella loro coscienza.

Quando sopraggiunge la morte, quindi, fai un serio sforzo per tagliare le corde dell'attaccamento che ti legano a questa vita. Con le corde più grosse, usa mentalmente un'ascia; con quelle più sottili, usa mentalmente un coltello affilato per tagliare completamente e gettare via i nodi che si sono formati nel tuo cuore. Gettali lontano da te con vigore e cerca di non pensare più a essi.

Comincia con i tuoi desideri e attaccamenti apparentemente più *tamasic*. Donali a Dio con fermezza, dicendo a te stesso: «Da questo attaccamento ho guadagnato solo infelicità. Me ne libero con gioia!». Quindi, afferma mentalmente: «Sono libero in me stesso!».

Passa poi a quei legami che, essendo *rajasici*, sono più sottili e meno in grado di tenerti ancorato a terra, impedendoti di elevarti.

Anche le persone spirituali possono sentire un rimpianto improvviso al pensiero di lasciare dietro di sé i luoghi e gli individui che hanno amato, o che perlomeno sono divenuti loro familiari. Tieni a mente che l'amore è un legame tra gli uomini: li attira ripetutamente insieme, fino a quando il loro affetto si immerge finalmente nel grande oceano dell'amore divino. Per quanto sincero tu sia stato come devoto, fai comunque un ulteriore sforzo, quando arriverà la morte, per concentrarti solo su Dio.

**(14,15)** *Colui che alla morte è dominato dal rajas rinasce tra coloro che hanno un forte attaccamento egoico all'attività. Chi, invece, alla morte è permeato dal tamas rinasce nel ventre di qualcuno profondamente immerso nell'illusione (e in una famiglia, ambiente e circostanze oggettive che favoriscono l'illusione).*

In ognuna di queste tre categorie si trova ovviamente un'ampia gamma di persone. Una persona *sattwica* può essere santa, tuttavia perfino tra i santi vi sono livelli diversi, che vanno da coloro che hanno dedicato la propria vita alla ricerca spirituale fino a coloro che hanno già raggiunto la meta. Solo i santi che hanno trasceso la coscienza dell'ego diventano *jivan mukta* – vale a dire, liberati mentre ancora vivono nel corpo – anche quando la loro liberazione giunge solo al momento della morte. Gli altri devono tornare sulla Terra, legati dalle funi (di seta, nel loro caso) del karma passato.

Anche le persone *rajasiche* possono essere catalogate secondo molte diverse tipologie. Essenzialmente, esistono persone che si muovono verso l'alto e persone che si muovono verso il basso, come pure, ovviamente, persone che si muovono in modo orizzontale: né buone né cattive, soltanto irrequiete.

Le persone *tamasiche*, infine, si presentano divise in categorie che vanno dall'individuo semplicemente stupido a quello attivamente malvagio. Le anime che dai livelli di espressione più alti scendono fino al punto di esprimere attivamente il male possono addirittura indulgere in pratiche oscure, come la magia nera e il satanismo.

Abbiamo accennato in precedenza all'esistenza di mondi, e persino intere galassie, in cui predominano l'uno o l'altro dei tre *guna*. È possibile chiedersi, con apparente ragionevolezza: «Come può perfino un maestro conoscere qualcosa delle lontane galassie?». La risposta è che, nel *samadhi*, egli è già lì! Quando l'ego è stato trasceso, l'unica vera barriera all'onnipresenza è demolita.

Gli abitanti di galassie *sattwiche* conducono un'esistenza ideale, sebbene ancora materiale. Vivono a lungo, circondati da ambienti meravigliosi. Il velo tra l'universo materiale e quello astrale viene facilmente squarciato.

Le galassie *rajasiche* sono come la nostra, colme di esseri che cercano costantemente di appagare i propri desideri. In tali galassie abbondano l'irrequietezza, l'insoddisfazione e l'ansietà. Ai loro abitanti, tuttavia, "è andata bene" rispetto a coloro che vivono nelle galassie *tamasiche*, dove bestie feroci si aggirano incessantemente in cerca di prede e il cannibalismo tra gli esseri umani è una pratica comune. In quei luoghi tutto è guerra, conflitto, emozioni violente, condizioni primitive e apatia mentale.

Una domanda sorge spontaneamente: gli esseri che popolano gli altri pianeti sono simili a noi nell'aspetto? I biologi direbbero: «Impossibile! L'evoluzione è completamente casuale!». Paramhansa Yogananda, tuttavia, ha spiegato che questo mondo è un'imitazione, a un livello più grossolano, del mondo astrale. La forma del corpo umano viene determinata a un livello ancora più sottile: quello causale. Essa ricorda, per sommi capi, la stella dell'occhio spirituale con le sue cinque punte: quando l'uomo apre le braccia ai lati e rimane in piedi con le gambe divaricate, i suoi quattro arti, più la testa, formano la copia di quella stella. Gli esseri autoconsapevoli, lungi dall'essere il risultato di un semplice incidente, seguono un prototipo già stabilito nell'universo astrale e causale.

Un'altra domanda viene naturale: ognuno dei mondi materiali riflette *necessariamente* una *soltanto* delle tre qualità? La risposta è: «Certamente no!». I *guna* appaiono ovunque mescolati tra loro, tuttavia sempre nello stesso rapporto l'uno con l'altro. Se, ad esempio, sulla Terra non nascessero i grandi maestri, chi in questo luogo sarebbe ispirato a cercare lo sviluppo spirituale? L'anelito potrebbe esistere, ma la speranza spirituale sarebbe schiacciata dalle fin troppo evidenti realtà più grossolane dell'esistenza.

Le anime vengono attratte nuovamente sulla Terra – cioè sul piano materiale, ovviamente – in luoghi le cui condizioni riflettono il livello di coscienza che hanno sviluppato fino a quel momento.

In questo mondo, molte persone hanno avuto questo dubbio: «Se la reincarnazione è un fatto e l'anima non è creata per la prima volta con ogni neonato, perché allora la popolazione della Terra sta aumentando? Da dove vengono tutte quelle anime? La risposta, naturalmente, è questa: «Da ovunque!».

**(14,16)** *(I saggi) dicono che i frutti dell'azione sattwica sono l'armonia e la purezza (del cuore e della mente); che quelli dell'azione rajasica sono il dolore e la sofferenza; e che i frutti dell'azione tamasica sono le varie manifestazioni dell'ignoranza spirituale (ottusità mentale, indolenza, stupidità e un generale senso di impotenza di fronte alle difficoltà della vita).*

Questi risultati dei vari tipi di attività, derivati dalle diverse qualità, agiscono come stimoli per cercare l'illuminazione finale. Purtroppo, l'inventiva dell'uomo nel proteggere se stesso dal miglioramento rasenta la genialità. Le persone *rajasiche* – invece di lavorare sui complessi *rajasici* presenti in loro stesse – odiano spesso le persone *sattwiche* proprio per la loro armonia e purezza. Le persone *tamasiche* non sopportano quelle dall'energia elevata, poiché considerano la loro energia come un insulto personale alla propria mancanza di essa. Per di più, le persone *tamasiche* (nonché quelle *rajasiche*) non possono convincersi che esistano realmente persone *sattwiche*. Attribuiscono ai buoni ogni possibile motivazione egoistica. Se falliscono nel loro tentativo di denigrarli, arrivano al punto di perseguitarli e perfino di ucciderli, come fecero gli Ebrei con Gesù Cristo.

**(14,17)** *La saggezza sorge dal sattwa; la lussuria e l'avarizia dal rajas; (l'oscurità) dell'ignoranza (spirituale) dal tamas.*

È importante comprendere che sebbene ogni individuo sia unico, le *qualità* che manifesta sono universali. Le parole di una canzone sentimentale in voga qualche anno fa in Occidente riuscivano in qualche modo a esprimere una verità eterna: «Non ci sarà mai un altro te». È ugualmente importante comprendere, tuttavia, che quel “te” (la personalità) di cui parlava la canzone non ha niente a che fare con il *te* realmente eterno. Le qualità, o *guna*, non appartengono a nessuno. Sono semplicemente manifestazioni di *Prakriti* e possono aggrapparsi a chiunque, dando per qualche tempo l'impressione molto reale di definirlo.

Col tempo, la saggezza del *sattwa* può diventare, nella *stessa* persona, l'avidità e l'avarizia del *rajas* e l'oscura ignoranza del *tamas*. Nessuna qualità è, o può essere, proprietà di qualcuno, né potrà mai definirlo. Le qualità, o *guna*, si limitano a risiedere temporaneamente negli uomini; potrebbero essere descritte come degli eterni viandanti. Qualunque caratteristica un essere umano manifesti può essere accresciuta, diminuita o eliminata completamente, ma non può mai, in alcun modo, essere identificata con ciò che egli è realmente, nel suo intimo.

Ecco quindi una domanda che pretende una risposta: «Ma allora, chi è egli veramente, nel suo intimo?». *Satchidananda!*

La guerra di Kurukshetra, e il consiglio di combattere che Krishna dà ad Arjuna, sono fondati su questa verità eterna. Nel caso dei Pandava, si tratta di una guerra contro caratteristiche che – essendo universali ed eterne – non possono in ogni caso essere uccise, poiché non possono essere identificate con nessuno. Per i Kaurava, è una guerra per proteggere un territorio carpito con l'inganno e tenuto stretto con arrogante disprezzo per il benessere della popolazione. Quando la cupidigia e l'avarizia vengono trasformate in saggezza, in un certo senso vengono “uccise”, ma in realtà nulla è andato perduto. La trasformazione ha utilizzato gli stessi “materiali” – l'energia e la coscienza – rivestendoli semplicemente di nuovi abiti.

Così anche le persone migliori, se vivono nel modo sbagliato, possono acquisire gli attributi peggiori e persino quelli pessimi. Al tempo stesso, anche la persona peggiore può acquisire col tempo, se vive correttamente, gli attributi migliori. Le stesse qualità, o *guna*, sono astrazioni. L'individuo che esse aggrediscono, molestano o benedicono costituisce in effetti la realtà che le ospita, e che quindi è più permanente. Anch'egli, ovviamente, è solo un attore di sogno nel dramma cosmico. Nell'eternità, la sua esistenza come sé egoico è transitoria, se non come un ricordo che perdura anche quando egli ha raggiunto l'unione finale con Dio.

In ogni caso, in nessuna qualità esiste qualcosa di permanente, qualcosa che ci definisca.

Quello che la *Gita* sottolinea in questo passo è che i *guna* possono essere manipolati. Se agisci in un certo modo, attrarrai il *guna* che appartiene a quel tipo di attività. Se agisci in un altro modo, di nuovo attrarrai il *guna* che appartiene a quell'altro tipo di attività.

Quanto meno permetterai al tuo ego di identificarsi con una qualunque delle qualità, tanto più potrai scegliere quelle che desideri manifestare, imparando così ad agire in modo adeguato in ogni circostanza. Se vuoi essere felice, datti da fare per sviluppare qualità *sattwiche*. Ricordati che nessuna qualità è *te*. Quel *te* più profondo non cambia mai e non può mai essere identificato con nulla, tanto meno con il tuo piccolo sé, l'ego.

La felicità, se la manifesti conducendo una vita *sattwica*, è reale, anche se non ti definisce. Essa dovrebbe ispirarti, tuttavia, a elevare te stesso perfino al di sopra di quella soddisfazione, nella suprema beatitudine dello Spirito. Altrimenti, se ti compiacerai di te, non farai altro che cadere – ancora una volta! – perché avrai affermato nuovamente il tuo ego. La vera gioia non è legata al piccolo pensiero dell'io: è possibile raggiungerla solo nella perfetta libertà. Non c'è possibilità di caduta dallo stato di totale liberazione dall'ego. Quello stato giunge con la completa realizzazione del Sé.

Il modo per trascendere i *guna* è diverso per ognuno di essi, nonché diverso per ogni individuo a seconda della particolare miscela di *guna* che si manifesta in lui. È inutile cercare di scrollarsi di dosso con una semplice alzata di spalle le oscure e pesanti manifestazioni del *tamoguna*. Non possono essere trasmutate: bisogna semplicemente sopportarle e consumarle gradualmente attraverso il contatto con altre persone, come i ciottoli di un torrente che diventano rotondi grazie al costante attrito reciproco. È all'altro margine dello spettro che la trascendenza diventa pienamente possibile, anche se il *rajoguna* ha per lo meno la capacità di far *desiderare* alle persone di essere più calme, più pacifiche e più felici *in se stesse*. È possibile risalire la scala dell'evoluzione spirituale solo con pazienza e accettando ciò che è come la realtà del momento. Il velo quasi trasparente che copre l'illusione con il *sattwa guna* può, come abbiamo visto in un'immagine usata in precedenza nella *Gita*, essere soffiato via come il fumo da un semplice alito di vento: un po' di meditazione rivela ben presto il fulgido fuoco della saggezza, nascosto dietro il suo diafano paravento.

Vediamo quindi l'importanza di avere un vero guru. Solo lui, dal suo livello di saggezza suprema, con la chiara comprensione intuitiva della tua natura e con il suo impegno ad aiutarti a trovare Dio come suo discepolo, potrà garantirti che ti mostrerà la via attraverso i campi minati delle qualità sorprendentemente eterogenee che manifesti. Con il suo aiuto potrai raggiungere l'altopiano delle qualità principalmente *sattwiche*, per poi comprendere come superare perfino quelle qualità elevate e raggiungere, nella coscienza infinita, la perfetta libertà da ogni traccia di coscienza egoica.

Anche solo la sintonia mentale con il guru può esserti d'aiuto nella tua comprensione, ogni volta che ti trovi sul punto di commettere un errore. Ciò che sperimenterai in quel caso sarà un certo nervosismo nei sentimenti del tuo cuore. Quando invece starai facendo la cosa giusta, sentirai nel cuore il calmo sostegno e l'approvazione interiore del guru.

Vediamo quindi di nuovo l'assoluta importanza, sul sentiero spirituale, di avere un vero guru. Pochi riescono anche solo a comprendere questa necessità. E pochi, anche dopo aver trovato un vero guru (il che significa anche essere stati accettati da lui), hanno la fede necessaria per seguirlo implicitamente. La vera fede nel guru non è passiva, né è un segno di ignoranza. I discepoli benedetti da quella fede emergono ben presto dai confini dell'ego nei cieli immacolati della coscienza divina.

Negli annali della spiritualità è possibile trovare alcuni illustri esempi di obbedienza. Bisogna dire, a questo proposito, che un vero guru fa ogni sforzo per assicurarsi che l'obbedienza del discepolo sia al tempo stesso deliberata (cioè spontanea) e intelligente, e non il frutto di una acquiescenza cieca o semplicemente remissiva.

Swami Shankara si trovava sulla riva di un fiume, dalla parte opposta a quella in cui era un suo discepolo. Il mio Guru una volta mi raccontò che cosa accadde. Ricordo ancora la sua espressione contenuta, il sottile gesto della mano e il quieto tono di voce con cui mi riferì questa parte della storia. Shankara chiamò dolcemente il suo discepolo: «Vieni». La maggior parte delle persone si sarebbe guardata intorno alla ricerca di una barca. Il discepolo, tuttavia, pose senza esitazione un piede sull'acqua. Nel momento stesso in cui lo fece, una foglia di loto apparve sotto il suo piede, sostenendolo. Ad ogni passo successivo, apparve un'altra foglia. Il discepolo raggiunse velocemente l'altra riva. Da allora in poi, fu conosciuto come Padmapada ("Piedi di loto").

Sadashiva (di cui si è parlato in precedenza in questo libro) fu un altro caso. Entrambe queste storie mostrano la perfetta obbedienza, e la grazia del guru. Quando era ancora un giovane nell'*ashram* del suo guru, Sadashiva era un brillante conversatore; nelle discussioni aveva spesso la meglio su uomini molto più anziani di lui. Un giorno, sconfisse un uomo più anziano, mettendo in evidenza l'inadeguatezza delle sue argomentazioni.

Il suo guru gli chiese con una certa impazienza (o per lo meno le sue parole davano questa impressione): «Quando imparerai a tenere a freno la lingua?». La tendenza del discepolo a mettere in mostra la sua arguzia intellettuale era una manifestazione non solo di intelligenza, ma anche, cosa meno lodevole, di ego.

«Subito, Maestro, con la vostra grazia!» fu la risposta. Da quel giorno in poi, Sadashiva non pronunciò mai più un'altra parola. Divenne famoso come un *mauni* in perenne silenzio.

**(14,18)** *Chi è ben saldo nel sattwa si eleva; chi è immerso nel rajas rimane nelle regioni intermedie; chi è imbevuto di tamas sprofonda nei centri spinali inferiori.*

Abbiamo già parlato dei *guna* in relazione alla direzione dell'energia e della coscienza nella spina dorsale. Nella pratica dello yoga, l'energia fluisce verso l'interno. Nelle persone che vivono nella coscienza dell'ego e sono colme di desideri e attaccamenti, l'energia è rivolta all'esterno. La coscienza delle persone *sattwiche*, essendo prevalentemente centrata nel punto tra le sopracciglia (il lobo frontale del cervello), rende chiaro l'intelletto e la comprensione. Le persone *rajasiche*, centrate principalmente nelle emozioni, sono governate dalle loro simpatie e antipatie, speranze e delusioni, ambizioni e fallimenti devastanti. Le persone *tamasiche*, essendo centrate nei tre *chakra* inferiori, sono eccessivamente focalizzate sui godimenti e sulle "ricompense" fisiche: crudeltà, rozza dipendenza sessuale, ubriachezza e il piacere di mentire al solo scopo di creare confusione.



**(14,19)** *Il veggente che non percepisce nessun altro agente attivo nell'universo all'infuori dei tre guna (cioè colui che comprende come le azioni umane siano motivate dai tre guna, piuttosto che dalle scelte individuali) e che percepisce quella (coscienza immobile) che è più elevata dei guna, entra nel Mio essere.*

**(14,20)** *Avendo trasceso le tre qualità della Natura, che sono la causa dell'incarnazione fisica, si diventa liberi dalla sofferenza (che accompagna) la nascita, la vecchiaia e la morte, e si raggiunge l'immortalità.*

**(14,21)** *Arjuna disse: Quali sono i segni distintivi di colui che ha trasceso i tre guna? Come si comporta? In che modo rivela la sua trascendenza?*

**(14,22)** *Il Beato Signore disse: O Pandava (Arjuna), egli non prova né avversione né desiderio per qualunque manifestazione dei guna, sia essa l'illuminazione (elevazione), l'incessante attività o l'ottusa ignoranza; ...*

**(14,23)** *... indifferente all'una e all'altra, non toccato (da alcuna espressione delle qualità che osserva), vedendole all'opera nell'universo, egli rimane sempre tranquillamente centrato nel Sé.*

**(14,24)** *Non toccato (personalmente) dalla gioia o dalla sofferenza, dalla lode o dal biasimo, dando lo stesso valore a una zolla di terra, a una pietra e all'oro, egli non fa distinzione tra le persone (a seconda) che lo trattino bene o male.*

**(14,25)** *Non influenzato dall'onore o dal disonore, ugualmente (benevolo) verso amici e nemici, libero da qualunque motivazione dettata dall'ambizione personale: questi sono i segni che accompagnano colui che ha trasceso le (tre) qualità della Natura.*

**(14,26)** *Colui che Mi serve con amore e devozione fedeli trascende i guna e possiede le qualità necessarie per divenire (uno con) Brahman.*

**(14,27)** *Io, infatti, sono il fondamento di tutto ciò che esiste: l'Imperituro Brahman, in cui risiedono la Legge eterna e l'infinita Beatitudine.*

Krishna ha parlato di se stesso come personale. Come può il personale essere la base (o, come qualcuno ha detto, la dimora) dell'Infinito Brahman? Sicuramente solo nel senso che il devoto percepisce inizialmente il Divino attraverso il guru come attraverso una finestra: prima personale, poi impersonale.

§

**(18,19)** *La consapevolezza di un'azione, lo svolgimento di quell'azione e la persona che la compie sono descritti nel sistema Shankhya come appartenenti a tre tipologie, in base al guna coinvolto. AscoltaMi ora mentre ti parlo delle manifestazioni di questi tre tipi.*

Chiaramente, quello che uno fa, il modo in cui lo fa e lo spirito con cui lo fa, sono ugualmente influenzati dalla mescolanza di *sattwa*, *rajas* e *tamas* presente nel carattere di ognuno. Pochi appartengono – anzi, è il caso di dire che nessuno appartiene o può appartenere – completamente a un tipo o a un altro, ma è comunque utile che ciascuno comprenda quali sono i fattori coinvolti in ciò che lui stesso, o altri intorno a lui, cercano di realizzare.

**(18,20)** *O Arjuna, comprendi che l'influenza sattwica è quella in cui l'unico Spirito indistruttibile viene percepito come (dimorante) in tutti gli esseri, ("indiviso nel diviso") e non come separato in ognuno di loro.*

L'esempio del cinematografo cade qui a proposito. Le innumerevoli immagini che appaiono sullo schermo sono solo manifestazioni sempre diverse dell'unica luce che risplende costantemente dietro il film, nel proiettore. Così è anche la visione *sattwica* della realtà. Essa influenza tutto ciò che la persona fa, portando unità in ciò che gli altri vedono come mancanza di unità e quindi armonia in quello che gli altri considerano disarmonia, o perfino caos.

**(18,21)** *Quell'influenza che è basata, d'altro canto, sul vedere i molteplici esseri come reali (in se stessi) è, per natura, rajasica.*

L'influsso del *rajas* sulla natura di una persona la rende incline a vedere se stessa e chiunque altro come motivati dall'ego, dall'egoismo e dall'interesse personale.

**(18,22)** *Infine, è tamasica quell'influenza che percepisce tutti gli effetti come se non fossero collegati tra loro, e che non tiene in alcun conto la motivazione, sia essa profondamente valida o banale, che sta dietro l'azione.*

Coloro che agiscono sotto l'influsso del *tamas* non pensano mai all'azione in termini di causa ed effetto karmico. Ritengono l'atto stesso una realtà, e una cosa del tutto indipendente da ciò che l'ha motivato. Se vengono licenziati, considerano irrilevante l'aver meritato o meno quel licenziamento; sono solo arrabbiati per ciò che, ai loro occhi, sembra un maltrattamento. Se vengono ripresi per qualcosa che hanno fatto, rivolgono il cannone dell'indignazione verso la critica stessa, non verso la domanda: «Ho meritato di essere criticato?». Se fanno male un lavoro, protestano dicendo: «Beh, almeno l'ho fatto, no?». E se qualcuno dà loro del cibo che non gradiscono, non dicono: «Beh, so che le tue intenzioni erano buone», ma sono invece dispiaciuti per non aver ricevuto quello che avrebbero desiderato.

**(18,23)** *È sattwica l'azione divinamente ispirata, compiuta con completo non-attaccamento, senza alcun senso di attrazione o repulsione e senza alcun desiderio per i frutti.*

A questo punto, anziché parlare dell'*influenza* dei tre *guna* sull'attività, Krishna spiega il loro effettivo rapporto con l'attività stessa. L'azione *sattwica* è motivata dall'ispirazione supercosciente. È svolta senza attaccamento, senza simpatie e antipatie, e senza il desiderio dei frutti che possono maturare da essa. Ancora una volta, bisognerebbe sottolineare che tutto questo non viene offerto come una nuova informazione, ma semplicemente come un ripasso di ciò che è stato già esposto in precedenza in modo approfondito.

**(18,24)** *L'azione è rajasica se è motivata dai desideri, se è svolta con la coscienza dell'ego e se produce un senso di grande (tensione) e sforzo.*

Più un'azione è *sattwica*, maggiore è il senso di facilità che l'accompagna. Più è *rajasica*, maggiore è il senso di sforzo, perché la coscienza dell'ego tiene lontani il potere e l'ispirazione superiore, facendo credere all'individuo di dover risolvere ogni problema e di dover portare a termine ogni compito da solo.

**(18,25)** *L'azione tamasica è compiuta in modo sventato, senza misurare le proprie abilità e senza curarsi delle possibili conseguenze, (come) fallimento, danni o qualche altra calamità per se stessi o per gli altri.*

È interessante osservare quanto spesso gli opposti si somiglino. In questo caso, gli atteggiamenti descritti come *tamasic* potrebbero essere applicati, a un livello più alto, anche a quelli *sattwici*: la fede, il non-attaccamento ai frutti e la mancanza di paura. Tuttavia, non si tratta di un cerchio che si chiude, ma piuttosto di una spirale verso l'alto, come se una persona manifestasse nuovamente alcuni degli stessi atteggiamenti che aveva nella sua immaturità, ma a un livello di comprensione superiore e più maturo. Il soldato che imprudentemente si lancia contro il nemico impara con l'esperienza (sempre ammesso che sopravviva!) a essere più cauto; potrà anche ritrovarsi a provare una forte paura. D'altro canto, colui che avendo offerto il proprio ego a Dio sente che solo Dio sta agendo attraverso di lui, se percepisce che questa è la Sua volontà, potrà lanciarsi in battaglia con lo stesso coraggio del guerriero *tamasic*, pur essendo perfettamente consapevole dei pericoli che affronta; tuttavia, lo farà in modo più cosciente, con la piena consapevolezza di ciò che quel coraggio comporta.

**(18,26)** *Si definisce sattwica quell'azione che è priva di motivazione egoica, che non si preoccupa della riuscita o non-riuscita, del successo o del fallimento, e che è infusa di coraggio e di ardore.*

Abbiamo visto la differenza tra il coraggio *tamasic* e quello *sattwico*. Nel *tamas*, però, non c'è vero ardore. L'ardore viene da una dedizione disinteressata, ma molto cosciente, a una causa idealistica. Il "coraggio" *tamasic* è cieco e oscuro, e si basa sull'ignoranza delle possibili conseguenze (o sull'indifferenza nei loro confronti, che in questo caso è la stessa cosa). Il coraggio *sattwico*, invece, è basato sulla perfetta conoscenza e accettazione dei possibili effetti, e valuta attentamente la propria utilità.

**(18,27)** *Lo strumento dell'azione (l'individuo che la compie) è definito rajasico se è colmo di attaccamento e bramosia per i frutti, se è pieno di cupidigia, di motivazioni impure e di spietata determinazione, e se esulta o si deprime di fronte al successo o al fallimento.*

Anche nell'ambito di ciò che gli uomini desiderano per se stessi, coloro che fanno salti di gioia quando vincono o singhiozzano fino a diventare rauchi quando perdono, si privano di quella chiara energia che è necessaria per ottenere il successo in tutto ciò che fanno! Bramosia di guadagno, attaccamento, desiderio, motivazioni egoistiche, indifferenza verso i sentimenti degli altri: queste cose, unite a una reazione esplosiva nei confronti di tutto, sono forti deterrenti che impediscono di realizzare bene, o anche solo di portare a termine, qualunque cosa nella vita, sia essa importante o banale.

**(18,28)** *L'azione tamasica è titubante, volgarmente esibizionistica, ostinata, priva di scrupoli, ingannevole, (frequentemente motivata dalla) malizia, pigra e caratterizzata dalla tendenza a procrastinare.*

Non serve a nulla dire alle persone *tamasiche* come guarire il loro *tamas*, poiché non vedono niente di male nell'essere come sono. Se sembreranno accettare il tuo consiglio, sarà solo per metterti a tacere! Puoi contare sul fatto che ti tradiranno o ti abbandoneranno alla prima occasione. L'unico motivo per trattarle con indulgenza e perdono sarà, nel tuo stesso interesse, quello di affermare il tuo non-attaccamento anche ai frutti di ciò che fanno loro. In ogni caso, fai attenzione ai segnali menzionati in questa stanza, che ti permetteranno di capire se nella loro natura è all'opera il *tamas*. Non ci si può mai fidare di persone di questo tipo e se, per bontà, si accetta di lavorare con loro, bisognerebbe sempre essere consapevoli delle loro tendenze pericolose. Non fidarti mai, ad esempio, di dare loro da portare in banca l'incasso della settimana!

**(18,29)** *O Conquistatore della Ricchezza (Dhananjaya: Arjuna), ti spiegherò ora, dettagliatamente e un punto alla volta, le triplici divisioni dei guna nel loro rapporto con la capacità di comprensione e forza interiore di un individuo.*

**(18,30)** *È sattwico, O Partha (Arjuna), l'intelletto che comprende la natura della giusta azione e sa quando trattenersi dal compiere (perfino la giusta) azione; che sa cosa dovrebbe essere fatto e cosa non dovrebbe essere fatto; che comprende la distinzione tra ciò che dovrebbe essere temuto (perché sbagliato) e ciò a cui ci si dovrebbe dedicare senza timore (perché giusto e doveroso), e tra ciò che costituisce una schiavitù e ciò che rappresenta il sentiero verso la liberazione.*

L'insegnamento di questa stanza è presentato in modo chiaro e meraviglioso. Non ha quasi bisogno di essere commentato, se non, forse, per sottolineare come Krishna ribadisca l'esistenza, a volte, di un giusto motivo per avere timore: quando l'azione che pensiamo di compiere potrebbe farci cadere nell'errore karmico.

**(18,31)** *O Partha (Arjuna), è influenzato dal rajas l'intelletto che costringe la persona a percepire in modo distorto il dharma e l'adharm (l'azione virtuosa e non virtuosa), così come (qualunque) azione conforme e non conforme al dovere.*

Consideriamo il caso in cui vi sia una guerra tra il proprio Paese e un altro. I tamburi della propaganda rulleranno con forza per proclamare che il proprio Paese, qualunque esso sia, è nel giusto. Tuttavia, alla luce di una legge superiore, quella causa è giustificata o ingiustificata? L'influenza *rajasica* è già evidente e farà del suo meglio per incitare le persone a combattere, urlando slogan autogiustificatori che proclamano la giustezza di quella causa. Le persone *sattwiche*, tuttavia, dovrebbero ritirare i loro sentimenti in un centro interiore di calma intuizione e lì chiedere a Dio: «Questa causa è *giusta*? Sarei più giustificato sostenendola o astenendomi da ogni coinvolgimento?».

A volte, come nella guerra di Kurukshetra e come nel caso in cui il proprio Paese sia invaso da forze ostili, la causa può essere giudicata giusta e legittima. Altre volte, tuttavia, non è karmicamente giustificata. In questo caso, sarebbe giusto diventare obiettori di coscienza? Oppure, se l'etica della situazione non dovesse sembrare del tutto limpida, sarebbe giusto dimostrare lealtà al proprio Paese accettando di arruolarsi nelle forze armate? Sono questioni di coscienza che ogni individuo dovrebbe risolvere a quel livello con la propria discriminazione.

Tuttavia, per le persone *rajasiche* – per lo meno per la maggior parte di loro – la decisione è semplice: lanciarsi nell'azione, non importa se vacillando. L'attività, per i *rajasici*, è di per sé una ricompensa.

**(18,32)** *O Partha (Arjuna), è tamasico l'intelletto che, avvolto nell'ignoranza, crede che ciò che è sbagliato sia giusto e giudica ogni cosa (non solo il dharma e l'adharm) in modo distorto.*

Le persone *tamasiche*, se dotate di un po' di intelligenza, usano qualunque pallido ragionamento in loro possesso per giustificare le loro conclusioni, ovviamente sbagliate. Esse diranno (e infatti, notoriamente, *hanno detto*): «Beh, se rubo da questa macchina aperta, sarà una bella lezione per il proprietario. La prossima volta imparerà a chiudere l'auto, per impedire ai ladri come me di entrare».

Marceranno con ardore ipocrita a sostegno di una causa dittatoriale e considereranno “nemici del popolo” coloro che si oppongono a essa.

**(18,33)** *(Per quanto riguarda la risolutezza), la forza d'animo sattwica dipende dal rendere stabile la mente con la meditazione dello yoga, e dal mantenere sotto controllo tramite il pranayama l'energia del corpo e dei sensi.*

La forza d'animo *sattwica* non dipende da un'inflexibile determinazione, ma dall'essere centrati nel sé e dal mantenere calmi il respiro e l'energia del corpo, regolando il flusso di *prana* e *apana* nella spina dorsale.

**(18,34)** *La forza d'animo rajasica si manifesta nell'attaccarsi tenacemente – al dovere, agli oggetti dei sensi o ai beni posseduti – e nel pretendere (per se stessi) i frutti di ogni sforzo compiuto.*

Questo «attaccarsi tenacemente» produce tensione, ansietà e incertezza in tutto ciò che viene compiuto sotto l'influsso del *rajas*. Coloro che sono soggetti a tale influenza pretendono ad alta voce i loro “diritti”. Sono spesso ossessionati dalla paura di essere derubati o svaligiati. Perfino se hanno un buon desiderio, si lasciano afferrare dalle sue fauci, fino al punto di credere che non possa esistere nessun'altra “causa” al mondo!

**(18,35)** *La forza d'animo tamasica, o Partha (Arjuna), si manifesta come dipendenza dal sonno, ossessione per le proprie paure, completo assorbimento nel dolore, abbandono di ogni speranza e presuntuosa arroganza.*

Il temperamento *tamasico*, in altre parole, tende agli estremi, fino al punto in cui la ragione è completamente abbandonata. La persona *tamasica*, incapace di vedere oltre l'orizzonte della realtà attuale, qualunque essa sia, quando soffre non può immaginare di poter mai più affrontare con calma la stessa circostanza; se fa bene qualcosa (o viene lodata, anche se immeritevolmente, per questo), si vanta assurdamente della propria bravura; se teme qualcosa, la sua paura, per giorni, sarà tutto ciò di cui riesce a parlare.

**(18,36)** *O Migliore dei Bharata (Arjuna), ascolta ora i tre tipi di felicità, sui quali regna trascendente la beatitudine Suprema, la conseguenza della continua interiorizzazione della mente (attraverso la meditazione). (Solo) nella beatitudine si raggiunge la fine di ogni sofferenza.*

È appropriato che Krishna inizi la sua spiegazione dei diversi tipi di felicità che sono soggetti all'influsso dei tre *guna*, riferendosi alla beatitudine che li trascende. Ogni felicità umana è relativa; solo nella beatitudine assoluta è possibile raggiungere la fine di ogni sofferenza.

**(18,37)** *Quella (felicità umana) che è definita sattwica (si raggiunge attraverso ciò che) appare all'inizio come un veleno, ma si rivela alla fine come nettare e conduce alla chiara percezione del Sé.*

È più difficile scalare una montagna che scivolare lungo i suoi pendii. La virtù è difficile da praticare all'inizio e, come il veleno, può avere un gusto amaro. Dopo qualche tempo, però, diventa facile e dolce come il nettare. Nella coscienza più elevata esiste un magnetismo che, una volta raggiunto un certo livello nel proprio *sadhana*, attira senza sforzo, per così dire, l'anima verso l'alto. C'è un detto che ben si addice a tutto questo: «Quando solleviamo una mano verso Dio, Egli ne tende due verso di noi per aiutarci».

**(18,38)** *È rajasica la felicità che scaturisce dal contatto dei sensi con i loro oggetti. All'inizio essa appare simile al nettare, ma alla fine è come un veleno.*

I piaceri dei sensi possono spesso sembrare, all'inizio, dolci come il nettare. Se li consideriamo la *fonte* del nostro godimento, tuttavia, diventano presto amari e rappresentano un vero e proprio veleno per la nostra felicità. Il buon cibo è piacevole, ma se lo consideriamo la fonte della nostra felicità potremo mangiare troppo, diventando eccessivamente pesanti, flaccidi e predisposti alla malattia. Il vino può essere piacevole al gusto, ma se consideriamo anch'esso come una fonte di felicità, potremo bere in eccesso e divenire alcolizzati. Lo stesso si può dire di ogni cosa che venga goduta attraverso i sensi: il sesso, le droghe, tutto. La sazietà finisce sempre in noia, in disgusto e a volte in tragedia.

**(18,39)** *È definita tamasica quella felicità sfuggente che inizia e finisce nell'ingannevole stordimento del sonno eccessivo, dell'ubriachezza e della trasandatezza.*

La scelta di vivere nell'oscurità mentale proviene dal cattivo karma, rafforzato dalle pessime compagnie. Vi è inoltre l'attrazione di ciò che è quasi familiare, poiché ci siamo elevati dai livelli di coscienza meno consapevoli degli animali inferiori. A livello subconscio quella memoria permane e produce in noi l'attrazione verso la comodità priva di sforzo: una facile alternativa, così ci sembra, alla lunga e ripida scalata del monte della Perfezione. Avendo eternamente dinanzi la scelta tra sforzo e facilità, non è poi così sorprendente che molti in realtà esclamino: «Lasciatemi in pace; lasciatemi continuare a dormire!».

Questa tendenza *tamasica*, sebbene spiccata in alcuni, è presente almeno a livello latente in tutti. Possiede un certo magnetismo, radicato nella nostalgia per le vecchie abitudini subconscie. Ogni cosa in Natura manifesta una mescolanza dei tre *guna*. Osserva la tua mente per scorgervi qualunque segno di riluttanza a compiere ciò che sai di dover fare. Quella è l'influenza in te del *tamoguna*. Delle sue tendenze capaci di indebolire la mente si può dire: «Dagli una mano e si prenderà tutto il braccio».

**(18,40)** *Non esiste nessuno nel mondo materiale (o nell'universo materiale) e neppure tra gli dèi nei paradisi astrali, che sia libero dalle tre qualità, o guna, nate da Prakriti (la Natura Cosmica, la manifestazione di Dio).*

Come disse il mio Guru, il tessuto della creazione è tenuto insieme dai fili dei tre *guna*. Perfino i santi manifestano il *tamoguna* (*tamas*), sebbene, relativamente parlando, in quantità molto lieve. Lo manifestano quando dormono o si riposano. Perfino le persone *tamasiche* o molto malvagie, inoltre, quando fanno qualcosa di buono per qualcuno dimostrano in lieve misura la qualità *sattwica*. Il mio Guru raccontava la storia di una donna estremamente malvagia che, nel dare un morso a una carota che aveva rubato, scoprì che conteneva un verme; la diede quindi senza indugio a un monello che passava di là. Quando, alla sua morte, si ritrovò all'inferno, quella "buona azione" fu ricordata come il suo unico merito (relativo!).

## Da Kriyananda

### **--Raggi della stessa Luce, 34<sup>a</sup> settimana, Bhagavad Gita**

**3:38** *“Come il fuoco è coperto dal fumo, lo specchio dalla polvere, l’embrione è racchiuso nell’utero, così l’onnipresente Sé è avviluppato dal desiderio.”*

#### **Commento**

In questo passo della Gita queste gunas vengono descritte considerando il loro potere di oscurare nell’uomo la consapevolezza dell’onnipresente Sé.

Delle tre gunas, Sattwa guna, la qualità che eleva, o chiarificatrice, presenta gli impedimenti minori. Solo se un devoto enfatizza il fondo egoistico delle sue virtù, allora il suo sviluppo sarà ostacolato.

Se il fumo dell’illusione dovesse farsi più denso dinanzi al fuoco della consapevolezza interiore, una metafora più adatta sarebbe quella della ruggine su uno specchio di metallo; ciò impedisce allo specchio di riflettere chiare immagini. Questa è la qualità di raja guna, il principio attivatore dell’ego.

Anche nel caso di raja guna, se una persona sente sinceramente in sé il bisogno di crescere in saggezza non ha che da praticare con diligenza le pratiche spirituali e via via la ruggine dell’illusione si scrosterà.

Una persona in cui predomina raja guna deve lavorare per superare l’inquietudine e sviluppare la calma. Deve spostare le sue energie da attività prive di significato ad altre azioni utili e significative; e da acquisizioni ispirate dal desiderio verso lavori a beneficio di tutti.

Molto più difficile è il caso di colui in cui predomina tama guna. Questo tipo di persona si presenta apatica, pigra e dalla mente ottusa. Egli è perennemente un effetto di ciò che gli capita nella vita; non è mai una causa. In lui l’impulso creativo è assopito. Non si può fare molto per trasformare questa qualità.

La migliore speranza per una persona tamasica sta nell’attivare i suoi desideri. Pungolato dal desiderio, può darsi che si decida ad agire con una certa creatività.

Il tempo è ciò che maggiormente serve alle persone dalla natura spenta, per poter cambiare - tempo per cercare di uscire da quel fango mentale e spirituale in cui, al momento, la natura li obbliga a camminare faticosamente. Ne consegue il paragone della Gita di tama guna con l’embrione, che emerge dall’oscurità dell’utero allo scadere dei nove mesi.



A poco a poco, con il crescere del dolore che questo tipo di persona prova ogni qualvolta scivola nel fango dell'illusione, le sue energie si indirizzano, sebbene pigramente, verso raja guna, la qualità più alta, a lui più prossima.

Sebbene una delle tre guna tenda a predominare nella natura individuale, tutti gli uomini rappresentano una mescolanza delle tre. La persona spenta, ad esempio, può mostrare coraggio. La persona idealista può essere presa dalla pigrizia, dall'irrequietezza, o dalla paura. Dobbiamo usare le nostre virtù per aiutarci a superare i nostri difetti.

§

### **--Raggi dell'unica Luce, 34<sup>a</sup> settimana**

Come il fuoco è nascosto dal fumo, come uno specchio è reso opaco dalla ruggine, come un embrione è racchiuso nel grembo, così il Sé che dimora nell'uomo è avviluppato dal desiderio.

Yogananda ha spiegato che ognuno di questi esempi descrive una delle qualità umane, o *guna*. Il *sattva guna* – ciò che eleva la nostra coscienza – può essere liberato da ogni identità con l'ego tramite un minimo sforzo di meditazione e di giusta affermazione. Il *rajo guna*, che intrappola l'ego nell'attività irrequieta, può essere eliminato con uno sforzo più consistente e un po' più prolungato. Il *tamo guna*, che abbraccia gli stati mentali della pigrizia e della stupidità, può essere superato solo con il tempo, dato che inibisce persino il *desiderio* di migliorare se stessi.

§

### **--Conversazioni con Yogananda**

~ 39 ~

Il Maestro insegnò che tutta la creazione (come afferma anche la *Bhagavad Gita*) è una mescolanza dei tre *guna*, o qualità di base della coscienza. La forma più bassa è il *tamo guna* (la qualità oscurante); poi viene il *rajo guna* (la qualità attivante); il più alto dei tre è il *sattva guna* (la qualità spiritualmente chiarificante o elevante). L'universo, ovunque, manifesta in modo predominante l'una o l'altra di queste qualità. In verità, il Maestro ci disse che intere galassie manifestano primariamente un *guna* o l'altro. Devo ricorrere a una parafrasi a questo punto, perché, sebbene stia citando ciò che egli disse, non ricordo con precisione le sue esatte parole.

«Ci sono intere galassie in cui predomina il *tamas*. Gli abitanti dei pianeti di quelle galassie sono per la maggior parte simili a bruti e incapaci di aspirare alle altezze dello Spirito. Le bestie feroci vi abbondano, come pure il cannibalismo. Gli abitanti sono in uno stato costante di conflitto e di guerra. La lussuria e ogni piacere bestiale sono considerati il meglio che la vita ha da offrire.

«Ci sono poi galassie nelle quali predomina il *rajo guna*. I pianeti che vi si trovano sono abitati da esseri più autoconsapevoli, che si preoccupano principalmente del proprio successo, dell'affermazione del proprio potere e della propria importanza personale. La nostra "Via Lattea" è una galassia di questo tipo».

Vorrei inserire a questo punto una mia supposizione personale: è probabile che la Terra, situata com'è verso il margine della nostra galassia, riceva in quantità minore quel potere che, secondo Swami Sri Yukteswar, emana dal centro galattico. Per questo motivo, è possibile che noi sulla Terra siamo ancora più *rajasici* della maggior parte dei pianeti *rajasici* più vicini al centro.

«Ci sono infine» continuò il Maestro «intere galassie in cui predomina il *sattwa guna*. I pianeti che vi si trovano ricordano le leggende del Giardino dell'Eden. Le persone che li abitano possono comunicare facilmente con gli esseri del mondo astrale; armonia e bellezza prevalgono ovunque.

«Bisognerebbe tuttavia tenere sempre a mente che, a prescindere dal *guna* predominante, gli esseri senzienti sono comunque confinati entro il loro ego. La perfezione non può essere raggiunta se non nel Sé infinito. Per quel vero Sé, l'ego è una prigioniera. L'eterno anelito dell'anima è sempre, e incessantemente, rivolto alla perfezione e alla perfetta Beatitudine. Il Sé infinito non solo permea tutta l'esistenza manifesta, ma giace anche al di là dell'intera manifestazione e ne è la causa suprema.

«Anche la semplice contemplazione della vastità cosmica ha l'effetto di espandere la mente. Dimorate sempre nel pensiero che, nel vostro vero Sé, voi siete infiniti ed eterni! Imparate inoltre a memoria la mia poesia "Samadhi"; ripetetela ogni giorno, quando meditate».

§

## **--L'essenza dell'autorealizzazione, Capitolo 8**

### **5.**

«Quante forme assume il karma?», chiese un devoto pensando forse ai semplici giudizi emessi in un tribunale umano.

«Tu confondi karma con punizione», rispose il Maestro. E sorridendo aggiunse: «Molti commettono questo errore. Ma karma significa semplicemente azione, intrinsecamente buona, cattiva, o neutra; l'azione neutra spesso serve di transizione fra la buona e la cattiva. L'universo stesso, secondo le Scritture indù, è un misto di tre qualità, o *guna*, come le chiamano: la buona, l'attivante e la cattiva.

«La qualità buona, chiamata *sattwa guna*, eleva la coscienza verso la sua sorgente in Dio. L'attivante, *raja guna*, è solo questo: spinge il popolo a beneficio dell'ego, sebbene non necessariamente verso la cattiva azione.

«Il cattivo guna è chiamato tama. È cattivo perchè oscura l'intelletto.

«La maggior parte degli esseri umani sono terreni e agiscono per utile personale. Pochi lo fanno con la volontà di danneggiare gli altri; pochi sono effettivamente cattivi.

«Le conseguenze dell'azione sono multiformi come I fatti stessi.

«La Bibbia dice: "Il sangue di colui che spanderà il sangue dell'uomo, sarà sparso dall'uomo" (Genesi, 9:6). Questo non era un comandamento: era una spiegazione della legge divina.

«Gesù disse a un uomo che aveva guarito: "Non peccare più affinché non ti avvenga di peggio" (Giovanni, 5:14). L'implicazione era chiara: la malattia di quell'uomo era dovuta anzitutto al suo aver peccato.

«Dal punto di vista positivo, pensa a coloro che riescono senza sforzo in tutto quello che si accingono a fare. (Per lo meno il loro successo appare senza sforzo). Di dove viene la loro buona fortuna? Evidentemente dal buon karma».

Il devoto: «Tuttavia molti assassini sono morti tranquillamente nel loro letto. E molte persone di successo non sembrano, come avete detto, aver fatto qualcosa per meritare il loro successo».

Il Maestro: «Questo è vero. La legge del karma è dunque inseparabile dalla sua compagna, la legge della reincarnazione. Ognuna sarebbe incompleta senza l'altra.

«Una sola vita non è sufficiente per chiudere il cerchio degli innumerevoli atti che sono stati iniziati durante il soggiorno di una persona sulla terra».

§

**--Da *Raja Yoga*, capitolo 10, versione inglese**

## Le qualità del cibo

Secondo gli yogi tutti i tipi di cibo esercitano un'influenza sulla natura mentale e spirituale dell'uomo, così come sul corpo fisico. La frutta è considerata essere il cibo più spiritualizzante, o *sattwico*. Altri cibi – carni e cereali, per esempio – hanno un effetto attivante o *rajasico*. Cibi devitalizzati o eccessivamente acri (come il rafano, per esempio) hanno un'influenza oscurante o *tamasica*. Tutti i cibi sono suddivisi a seconda delle loro vibrazioni essenziali: *sattwica*, *rajasica* o *tamasica*. Queste tre qualità – elevante, attivante, oscurante – sono insite in tutto il creato. L'intero universo è il prodotto della mescolanza di queste tre *guna*, o qualità.

Tra tutto il cibo materiale, la frutta manifesta la *sattwa guna* nella sua forma più pura. Frutti specifici aiutano a sviluppare specifiche qualità spirituali. La banana porta la vibrazione dell'umiltà, la pera quella della pace, l'uva quella della devozione (che si trasforma in lussuria quando l'uva diventa vino), le ciliegie quella dell'allegria (è curioso come in inglese esista l'espressione "la vita è una scodella di ciliegie", che indica come la vita dovrebbe essere vissuta con un atteggiamento di allegria).

**Banana** – calma, umiltà

**Pera** – pace

**Uva** – devozione, amore divino

**Ciliegia** – allegria

**Arancia, limone** – eliminano la malinconia e stimolano il cervello

**Bacche (in generale)** – purezza del pensiero

**Fragola** – dignità

**Lampone** – gentilezza del cuore

**Pesca** – altruismo, interesse per il benessere altrui

**Ananas** – sicurezza di sé

**Avocado** – buona memoria

**Noce di cocco** – spiritualizzante

**Dattero** – tenerezza, dolcezza

**Fico** – ammorbidisce un troppo severo senso di disciplina

**Mandorla** – autocontrollo sessuale

**Miele** – autocontrollo

**Sciroppo d' acero** – freschezza mentale

**Mais dolce** – vitalità mentale

**Pomodoro** – forza mentale

**Barbabietola** – coraggio

**Spinaci** – natura semplice

**Lattuga** – calma

**Latte di mucca** – entusiasmo e fresca energia spirituale

**Tuorlo d'uovo** – rajasico, energia diretta verso l'esterno

**Cereali (in generale)** – forza di carattere

**Fumento** – fedeltà ai principi

**Riso integrale** – mitezza

## **Capitolo Dieci: Alcuni capitoli del libro: “*LA VIA DEL RISVEGLIO NELL’ INDUISMO*”, SWAMI KRIYANANDA**

### **Capitolo ottavo: La rivelazione induista – Prima parte. Il Sanaatan Dharma, la religione eterna**

I teologi, i pensatori e certamente i filosofi occidentali, forti della loro asserzione che gli insegnamenti indiani sono una “filosofia”, spesso lodano i suoi elevati «concetti», le sue cosmiche «generalizzazioni» e il suo approccio «sebbene teorico» alle schiacciante intuizioni che la scienza, con la sua tecnologia avanzata, è riuscita a dimostrare nella realtà.

Una volta, a Roma, un cardinale cattolico mi disse: «La filosofia indiana si è spinta fino alle estreme possibilità del pensiero umano nel sondare i grandi misteri della Vita. Quello che le è mancato, ovviamente, è stata la rivelazione». La percezione indiana della realtà, in altre parole, non poteva essere classificata come una rivelazione divina pari a quella postulata dalla Sacra Bibbia, in particolare da Gesù Cristo e, ancor più, dalla Chiesa cattolica nella sua interpretazione. Quel cardinale, per così dire, stava “condannando con deboli lodi” gli insegnamenti elevati che hanno dato origine alla civiltà più antica e maggiormente incentrata sui valori dello spirito; insegnamenti che, se fossero compresi, potrebbero ispirare le religioni del mondo a coesistere in reciproco rispetto, armonia e cooperazione per un mondo migliore.

Persino “gli dei e le dee” del pantheon induista, derisi da molti non-induisti come dimostrazione di “paganesimo e idolatria”, hanno un profondo significato simbolico, la cui comprensione è essenziale per capire che cosa sia veramente l’“Induismo”.

Ho messo la parola *Induismo* tra virgolette perché l’Induismo, inteso come nome della più antica religione dell’India, è un’imposizione straniera. Il nome indigeno di questa religione è sempre stato *Sanaatan Dharma*: “religione eterna”. Tuttavia, poiché esiste una setta che rivendica il nome di Sanaatan Dharma per la sua limitata interpretazione di quell’antica religione, ho ritenuto fosse meglio in questo contesto non associare troppo l’Induismo a quel nome, sebbene il Sanaatan Dharma non abbia affatto implicazioni così limitate. Quello di cui esso si occupa è la Verità assoluta, non i vari credo religiosi. La Verità assoluta è universale e sempre impersonale; nessuno può reclamarne la proprietà.

Il *Sanaatan Dharma*, inteso nel giusto senso, è radicato nelle fondamenta stesse dell’universo. Come insegnamento, non esclude nessuna pratica che abbia lo scopo di nobilitare ed elevare la mente, di risvegliare nel cuore l’amore altruistico, di ispirare il desiderio ardente della verità, di allentare i legami dell’ego e dell’egoismo e di approfondire la consapevolezza di ciò che è, al contrario di ciò che sembra soltanto essere.

In parole ancora più semplici, lo scopo del Sanaatan Dharma è duplice: da un lato, *l'elevazione* della coscienza umana; dall'altro, *l'espansione* della nostra identità attraverso l'amore, fino ad abbracciare tutta la vita e tutta la realtà. Qualunque pratica ispiri a procedere in questa direzione, anche senza definire l'obiettivo in modo così specifico, appartiene di diritto alla sfera del *Sanaatan Dharma*.

Per questo motivo, anche quando qualcuno sostiene con insistenza che la salvezza può giungere solo accettando Gesù Cristo, il *Sanaatan Dharma* non oppone alcuna obiezione. Se, adottando questa fede, la nostra coscienza si espande, e con essa la nostra empatia, noi soddisfiamo le condizioni essenziali del *Sanaatan Dharma*, il cui criterio è l'esperienza diretta, non le credenze mentali o emotive. Se invece insistiamo nell'affermare che Gesù Cristo è "l'unica via", ma nella nostra ristretta devozione non riusciamo a elevare la nostra coscienza o ad espandere la nostra compassione, allora la nostra religione, *così come è praticata*, è incompatibile con il Sanaatan Dharma, la Religione Eterna. Secondo il *Sanaatan Dharma* non dovremmo neppure, in questo caso, essere considerati veri cristiani, poiché ignoriamo i principi che furono insegnati da Gesù e che hanno veramente fatto del Cristianesimo un sentiero che conduce a Dio e alla salvezza dell'anima. Come ha detto lo stesso Gesù Cristo: «Perché mi chiamate: Signore, Signore, e poi non fate ciò che dico?» (Luca 6,46).

Questo giudizio si applica ugualmente a ogni religione. Le credenze dell'uomo sono provvisorie. Come le ipotesi della scienza, devono essere dimostrate dall'esperienza diretta, che in termini scientifici è nota come "sperimentazione". Se le persone, nel loro sistema di pensiero, proclamano che solo le loro credenze sono vere senza metterle alla prova con l'esperienza, peccano di presunzione.

Il Sanaatan Dharma non parla di sistemi di credenze statici, ma di direzioni di sviluppo. Un cristiano può esclamare: «Gesù è la via». Un musulmano può replicare: «No! Maometto è il profeta di Dio». Un buddista può pontificare affermando che l'unica via è l'accettazione di Buddha. Ciò che conta, in realtà, è che una persona viva seguendo la visione della verità più ampia e più elevata che è capace di comprendere, e che aspiri a quella verità, espandendo i sentimenti del proprio cuore per abbracciare tutta l'umanità e ogni forma di vita.

Se, d'altra parte (offro questo pensiero come una possibilità del tutto teorica), dovesse risultare che un grande maestro sia davvero più evoluto di ogni altro, col tempo questa verità si rivelerà al devoto sincero. Non c'è dunque bisogno di litigare: una seria ricerca della verità porta sicuramente, alla fine, a trovare la via migliore, qualunque essa sia.

È vero che gli insegnamenti dei *rishi* indiani non mostrano alcun cenno di parzialità da parte di Dio o della Verità. È vero anche che l'introduzione di una parzialità nello schema divino delle cose contraddirebbe il concetto stesso di universalità. Tuttavia, quegli antichi

aggi non si sarebbero scomposti, se qualcuno avesse contraddetto in questo modo i loro insegnamenti. La realizzazione della Verità, qualunque essa sia, era il loro unico ideale.

Nell'antica India era tradizione non apporre il nome dell'insegnante ai suoi insegnamenti. Oggi, visto che gli insegnamenti sono così tanti, è utile conoscere chi sia l'autore di un'idea. A quei tempi, tuttavia, non esisteva la competitività religiosa che è così diffusa in questa nostra epoca di minore consapevolezza spirituale. Chi, in realtà, ha il diritto di proclamarsi "autore" anche di una sola verità?

C'era una seconda ragione alla base di questa tradizione di anonimato: sebbene la verità sia eterna, può essere necessario metterla in risalto in vari modi in tempi o luoghi diversi, e a seconda dei diversi livelli di comprensione delle persone. Le parole, inoltre, possono mutare di significato con il passare del tempo. Una verità affermata in un certo momento o in un certo luogo può dover essere affermata in modo diverso in un'altra situazione. La verità stessa non cambia; tuttavia, verbalizzarla significa anche attribuirle delle qualità, rendendola così meno universale. Caratterizzarla fino a *personalizzarla*, inoltre, significa allontanarsi dal cuore della sua verità eterna.

A dire l'ultima parola sulla verità dovrebbe essere, quando possibile, un vero saggio del proprio tempo, non uno vissuto secoli prima. L'importante, sempre, è che il saggio di oggi sia evoluto nella realizzazione del Sé tanto quanto il suo predecessore. Ogni epoca ha prodotto almeno alcuni uomini e donne di tale grandezza.

Un'importante prova di autenticità è la *congruità* con gli insegnamenti autorevoli di ogni altra epoca. Se un insegnante recente, o ancora vivente, contraddice qualche verità fondamentale che è stata insegnata con coerenza dai grandi maestri di tutte le epoche, i suoi insegnamenti devono essere considerati falsi. È per sottolineare questa congruenza, non per aiutarsi a giungere a conclusioni personali, che i grandi maestri citano solitamente le Scritture. Le verità divine differiscono in questo senso dalle dichiarazioni degli scienziati moderni, la cui comprensione della realtà muta in continuazione via via che nuovi fatti vengono alla luce. La verità realizzata, al contrario della conoscenza empirica, è eterna e immutabile. È per questo che gli antichi insegnamenti erano chiamati *Sanaatan Dharma*.

Bisogna anche capire che i *rishi* hanno insegnato la loro *espressione* del *Sanaatan Dharma*. Non dobbiamo confondere un'espressione della verità, per quanto fondata sulla rivelazione diretta, con l'esperienza diretta di quella verità. Si tratta di un cavillo importante, perché sfortunatamente è comune tra gli studiosi, che si avvicinano spesso alle Scritture in maniera troppo intellettuale, discutere sulle parole di un insegnamento, invece di cercare di intuire il suo reale significato al di là delle parole. Spesso, cioè, quelle che sembrano contraddizioni sono in realtà delle conferme, espresse in altri termini.

In India, è universalmente riconosciuto che i *rishi* dei tempi antichi siano stati i primi a proporre il *Sanaatan Dharma*. Esaminiamo insieme alcune delle loro intuizioni fondamentali.



## Il sogno cosmico

Secondo i loro insegnamenti – non basati su deduzioni ma sull’esperienza diretta e quindi radicati nella “rivelazione” tanto quanto ogni altra grande Scrittura – l’universo è un sogno proiettato dalla coscienza dello Spirito Infinito. Ogni cosa nella creazione (incluso il nostro ego, che ci sembra fin troppo reale) è un’illusione. La coscienza precede la creazione dell’universo. È *manifestata* dal cervello umano, ma non potrebbe mai essere prodotta da esso.

La materia sembra molto consistente ai nostri sensi umani. Le rocce sono dure; i fiumi scorrono e sono bagnati; persino le meduse, quasi inconsistenti ai nostri occhi, hanno una loro chiara definizione. La scienza, tuttavia, ha tracciato un quadro della realtà molto diverso da quello che ci viene rivelato dai sensi. All’inizio del ventesimo secolo, come ho già accennato in precedenza, i fisici dimostrarono che la materia è solo una vibrazione di energia. Non molto tempo dopo, alcuni si spinsero anche oltre, dichiarando che l’energia stessa sembrava sospettosamente simile a una manifestazione della coscienza.

Secondo le antiche Scritture indiane, lo Spirito è la Realtà Ultima. I non-induisti accusano l’Induismo di essere panteistico, e ciò è vero, ma non nel senso che essi immaginano. Il panteismo induista non è, come essi affermano, l’insegnamento che ogni cosa è Dio.

Un’onda non è l’oceano. Nessun essere del creato può essere Dio. Come dice la Bibbia: «Dio nessuno l’ha mai visto» (Giovanni 1,18). E, come afferma la *Bhagavad Gita*: «Non puoi vedermi con occhi umani. Perciò ti dono la vista divina» (capitolo undicesimo). L’onda, come ha spiegato Paramhansa Yogananda, non è l’oceano, ma l’oceano è tutte le sue onde. Niente è Dio, ma Dio, al tempo stesso, è ogni cosa, nel senso che è stato Lui solo a manifestarla. Non è l’uomo – inteso come corpo e occhi mortali – che vede Dio; Dio può essere percepito solo con la visione spirituale: con l’occhio dell’anima. La zanzara è solo una minuscola espressione della coscienza del Sognatore; la sua manifestazione della saggezza divina è limitata a una conoscenza puramente istintuale, come quella necessaria per diluire il sangue animale prima di succhiarlo.

Persino le rocce, secondo gli antichi insegnamenti, manifestano un barlume di consapevolezza. Questa affermazione è stata fatta anche da scienziati famosi, come l’indiano Jagadis Chandra Bose e il tedesco Karl Bonhoeffer, che sono riusciti a stimolare una risposta nella materia apparentemente “inanimata”. La loro conclusione è che non esiste una chiara linea di demarcazione tra la materia animata e quella inanimata.\*

«Dio dorme nelle rocce,» proclamano le Scritture indiane «sogna nelle piante, comincia a risvegliarsi negli animali e nell’uomo è desto nell’individualità del proprio ego». Nel saggio illuminato, infine, Egli si risveglia alla piena realtà di ciò che veramente è, nel Suo Sé infinito. Dio non può essere definito nei termini di una manifestazione specifica, e neppure nella somma delle diverse manifestazioni. È oltre ogni possibilità di definizione. La *Bhagavad*

Gita, la Scrittura più conosciuta dell'India, afferma chiaramente tutto questo: «Sebbene Io manifesti Me Stesso in tutte le cose, non sono identificato con alcuna di esse».

*\* Vedi la mia dissertazione su questo argomento in Crisi nel pensiero moderno, ed. Mediterranee.*

## **Il sogno come vibrazione**

La Divina immanenza in tutte le cose, manifestata attraverso tutte le cose ma mai rivelata attraverso di esse, è stata una delle grandi affermazioni dei rishi dei tempi antichi. Dio, lo Spirito Eterno, ha messo in movimento –vale a dire in vibrazione – una parte della Sua coscienza. Attraverso quella vibrazione, ha prodotto quello che i nostri sensi ci presentano come realtà, ma che in verità è solo apparenza. Questa apparenza è il Suo sogno cosmico.

Una parte del sogno cosmico si è mossa e ha prodotto pensieri e idee. Nel secondo stadio della sua manifestazione, una parte di questo universo delle idee, o universo causale, ha vibrato in modo più grossolano, o più ampio, producendo luce ed energia. Infine, una parte di quella luce, che è nota come universo astrale, ha vibrato in modo ancor più grossolano, creando l'illusione della pesantezza; così è stato manifestato l'universo materiale. La materia non è nient'altro che energia, l'energia è solo pensiero e il pensiero è solo una vibrazione sulla superficie, per così dire, del calmo Oceano, lo Spirito Supremo.

L'intero universo, dalla sua manifestazione più sottile a quella più grosso-lana, esiste come vibrazione. Le Scritture indiane chiamano questa Vibrazione Cosmica AUM. Se l'AUM, la Vibrazione Cosmica, smettesse di vibrare, l'apparenza cesserebbe di esistere e persino la coscienza delle apparenze sprofonderebbe nuovamente nell'immobile oceano dello Spirito dal quale è emersa

La Sacra Bibbia, per nulla estranea a queste verità, inizia con le seguenti parole: «In principio Dio creò il cielo e la terra. Ora la terra era informe e deserta e le tenebre ricoprivano l'abisso e lo spirito di Dio aleggiava sulle acque. Dio disse: "Sia la luce!". E la luce fu. Dio vide che la luce era cosa buona e separò la luce dalle tenebre».

## **Dwaita, o Dualità**

La vibrazione è un movimento alterno in direzioni opposte a partire da uno stato di quiete al centro. Per questo motivo ogni cosa manifestata, poiché vibra, è fondata sul principio cosmico di Dwaita, o dualità.

La vibrazione, come si sa, produce il suono. Il Suono Cosmico è il «Testimone fedele e verace»\* dell'origine divina dell'universo. Non è ciò che l'orecchio esterno conosce come suono, ma è il suono nel suo aspetto più sottile, divino. L'AUM viene sperimentato all'interno del corpo, non all'e-sterno attraverso le orecchie. È un suono che si sente dapprima nell'orecchio destro e che viene poi sentito e percepito in tutto il corpo; con uno sviluppo spirituale più profondo, lo si sperimenta nell'intero universo. Quando ci si \* Questa citazione

è tratta dalla Sacra Bibbia: «Così parla l'Amen, il Testimone fedele e verace, il Principio della creazione di Dio» (Apocalisse 3,14). L'Amen, in questo caso, è il suono dell'AUM. concentra su questo grande suono, nella meditazione profonda, la mente è trascinata via dal coinvolgimento dei sensi ed entra in uno stato di divina comunione interiore.

La Vibrazione Cosmica è una manifestazione della coscienza divina. Non si manifesta solo come suono, ma come ogni altro aspetto della Vibrazione Divina. È facile, intellettualmente, comprendere la sua manifestazione come luce, poiché si sa che la luce accompagna la vibrazione. Tuttavia, la Vibrazione Cosmica si manifesta anche come amore divino, beatitudine estatica, potere assoluto, pace paradisiaca, calma vasta e dinamica e saggezza perfetta. Tutta l'ispirazione che la mente può conoscere deriva da quella vibrazione.

L'aspetto più forte della Vibrazione Cosmica è il suono, in quanto esso si manifesta più stabilmente. È questo, quindi, l'aspetto di maggior rilievo per coloro che meditano profondamente. L'AUM è indescrivibile, perché fa vibrare le corde più profonde del nostro essere. Può essere vagamente paragonato a un rombo lontano, «il rumore delle grandi acque», come lo descrive la sacra Bibbia.

Molti passi della Bibbia si mostrano d'accordo con questo insegnamento e ne dimostrano l'universalità. Ne citerò alcuni. «Mi condusse allora verso la porta che guarda a Oriente ed ecco che la gloria del Dio d'Israele giungeva dalla via orientale e il suo rumore era come il rumore delle grandi acque e la terra risplendeva della sua gloria» (Ezechiele 43,1-2). La parola ebraica per Oriente è kedem, che significa "fronte" o "ciò che viene prima". La «porta che guarda a Oriente» è l'occhio spirituale nella fronte, a metà tra le sopracciglia. Al devoto, inoltre, viene insegnato che è bene meditare rivolti verso est.

«La voce era simile al fragore di grandi acque» (Apocalisse 1,15).

«Venne all'improvviso dal cielo un rombo, come di vento che si abbatte gagliardo» (Atti 2,2).

«Mirabilmente tuona Dio con la sua voce, opera meraviglie che non comprendiamo!» (Giobbe 37,5).

Cantare AUM all'inizio e alla fine di una preghiera significa offrire quella preghiera alla Coscienza Universale. È come affermare: «Questa preghiera è radicata nella Verità». Amen significa AUM, ed è recitato alla fine delle preghiere di origine semita, per la stessa ragione.

Una buona rappresentazione della relazione tra lo Spirito e la Vibrazione Cosmica è l'oceano con le sue onde. Il movimento delle onde verso l'alto e verso il basso è sempre uguale; il livello totale dell'oceano rimane quindi immutato, non importa quanto alte siano le onde. Ogni movimento verso l'alto è compensato da una corrispondente ricaduta.

Il movimento delle onde dell'oceano è infinitamente complesso. Sulla superficie di ogni grande onda ci sono innumerevoli ondine; su ogni ondina, piccole increspature; su ogni increspatura, minuscoli tremolii, difficilmente visibili dall'occhio umano. Similmente, i movimenti della Vibrazione Cosmica esistono perfino nel più piccolo tremolio di un elettrone.

Nessuna immagine può esprimere pienamente la verità che illustra: le onde dell'oceano sono solo manifestazioni materiali, mentre la Vibrazione Cosmica include tutto ciò che esiste. Abbraccia un'infinità di pensieri, sentimenti e stati di coscienza. La dualità fondamentale di tutte le cose è ugualmente evidente sia nella coscienza umana sia nella materia. L'immagine delle onde dell'oceano può spiegare in qualche modo anche gli alti e bassi delle reazioni e delle emozioni umane.

Quanto più grande è l'onda dell'oceano, tanto più essa nasconde – alla persona che la cavalca – la calma sottostante dell'oceano stesso. Inoltre, quanto più l'onda si solleva, tanto più profondamente ricade. Quando le persone si distanziano dal loro centro cercando l'appagamento nell'eccitazione esterna e nella stimolazione dei sensi, scoprono che a ogni picco emotivo corrisponde una caduta altrettanto profonda nei dispiaceri e nella depressione. Più grande è la vittoria, più grande sarà, alla fine, la sconfitta; più grande la fama, più grande l'opposizione degli altri; più grande il successo, più grande la rovina, anche se forse in un altro campo della vita.

La vita e la legge di causa ed effetto, conosciuta come karma, regolano tutte le attività e non hanno altra scelta se non quella di darci, come desolante somma di tutti i nostri sforzi, lo zero. Proprio come il livello totale dell'oceano non cambia mai, così anche la nostra realtà centrale rimane inalterata e non toccata da qualunque cosa facciamo o ci accada nel mondo di sogno della manifestazione esteriore.

### **Le tre qualità, o guna**

La dualità si autoregola attraverso la sua stessa tendenza a ritornare alla realtà centrale, proprio come nel mare la tensione superficiale fa ritornare le onde al livello generale dell'acqua. Così, implicita nella dualità, vi è una terza qualità. Il movimento vibratorio è duale, ma le qualità di questa dualità sono tre.

Questa terza qualità, sebbene non possa essere definita come movimento, non è neppure una *manca* di movimento. La sua azione, in altre parole, è positiva, non passiva. Il ritorno delle onde a uno stato di calma non è dovuto solo a una graduale dissipazione dell'energia, ma a una naturale influenza calmante, che, nel caso dell'acqua, chiamiamo tensione superficiale. La dualità non potrebbe esistere senza questa influenza centrale, che tiene insieme i due opposti.

Nella dualità cosmica esistono tre qualità di movimento, la terza delle quali agisce, per così dire, come freno alla dualità stessa. I nomi di questi tre *guna* (qualità) sono *rajas* (che energizza o attiva), *tamas* (che deprime) e *sattwa* (che calma).

Il *sattwa guna* è la qualità che calma infine la creazione vibratoria, facendola immergere nuovamente nello Spirito Supremo. Nello Spirito immobile, i *guna* cessano di esistere. Un maestro liberato, che ha immerso la sua coscienza nell'infinita calma dello Spirito, è chiamato *triguna rahitam*: colui che ha trasceso le tre qualità della Natura.

Il *sattwa guna* è presente anche dove le dualità sono in violenta opposizione tra loro. Le opposizioni sono comunque meno evidenti nel *sattwa guna* e più evidenti nel *tamo guna*. La rapida ascesa e caduta delle onde più piccole, che indica la preminenza del *rajo guna*, diventa più lenta e poderosa quando le onde raggiungono altezze maggiori. Quando predomina il *tamo guna*, gli estremi sono la norma: rabbia violenta, passione e avidità, seguite dalle loro inevitabili conseguenze: disgusto, depressione e sazietà.

Tutti e tre i *guna*, in ogni caso, interagiscono a ogni livello della manifestazione cosmica. Anche dove la dualità è più violenta e l'illusione di conseguenza è più forte, sono sempre presenti a qualche livello, per quanto lieve, l'influenza calmante del *sattwa guna* e quella agitante del *rajo guna*. Perfino il più violento dei criminali, ad esempio, può essere un figlio leale e un padre devoto.

Anche quando gli estremi della dualità si riducono fin quasi a scomparire, ci sarà comunque, sempre in termini relativi, un accenno dello spirito irrequieto del *rajas* e un'indicazione, seppure minima, della pesantezza del *tamo guna*. Perfino il più grande santo, nel quale predomina il *sattwa guna*, ha ancora bisogno di muoversi (una manifestazione del *rajo guna*), nonché di dormire o rilassarsi (una manifestazione del *tamo guna*). Può occasionalmente esprimere impazienza (*rajo guna*) o forse tristezza (*tamo guna*) per la follia degli altri. Ovviamente, nel caso di un santo, il *rajo* e il *tamo guna* sono presenti solo in misura minima, relativamente parlando, poiché la sua "onda" di manifestazione è fortemente sintonizzata con lo Spirito privo di vibrazione, l'Oceano Cosmico. La creazione non esisterebbe, tuttavia, senza l'opera continua di tutti e tre i *guna*.

Al livello umano, è utile visualizzare queste qualità come movimenti di energia all'interno del corpo.

Il *rajo guna* è la corrente energizzante nella Natura, e quindi nell'uomo stesso. Si manifesta nel corpo come un movimento ascendente; per questo motivo, associamo ogni elevazione dell'energia – un sentimento di esultanza, ad esempio – a un flusso verso l'alto. Con lo sviluppo della sensibilità spirituale diventa anche chiaro che questo flusso si manifesta principalmente nella spina dorsale. Anche se la nostra consapevolezza non è centrata in quel punto, un flusso ascendente di energia e di coscienza nel corpo produce la tendenza a guardare in alto, a stare in piedi o seduti ben dritti e a sentirsi generalmente "su" nei confronti della vita.

Il *tamo guna* è associato a una diminuzione, o a un ritirarsi, dell'energia. La naturale direzione del *tamas* è verso il basso, simile alla risacca che si forma per compensare ogni onda. Nel corpo umano, questo flusso discendente di energia produce spesso un sentimento di depressione, l'opposto emozionale dell'euforia. La depressione è espressa letteralmente dal linguaggio del corpo: schiena curva, spalle cadenti, bocca piegata verso il basso, sguardo rivolto all'ingiù.

Tuttavia, se il movimento non è solo verso il basso ma anche verso l'interno, la negazione dell'energia manifestata dal *tamo guna* può trasformarsi in interiorizzazione e quindi affermare nuovamente una pace interiore, *sattwica*. Di conseguenza, il *rajo guna* non è *necessariamente* seguito da una reazione *tamasica*. Attraverso la discriminazione, è possibile cancellare il *rajas* ritirandosi in una calma *sattwica* e addirittura nell'assenza del respiro, che accompagna gli stati più profondi della meditazione.

Un'altra "increspatura" della manifestazione vibratoria nel corpo è il respiro. Con ogni inspirazione, il subconscio afferma l'ascesa dell'energia, che si traduce in un corrispondente movimento verso l'alto dell'energia stessa nel corpo. Con ogni espirazione, il subconscio afferma la cancellazione di quel movimento verso l'alto, causando un corrispondente flusso di energia indirizzato verso il basso.

La respirazione può aiutare a raggiungere il controllo sui processi delle reazioni emotive e, col tempo, a liberare l'individuo dall'incessante irrequietezza di *maya*, o illusione. «L'assenza di respiro» diceva sempre Yogananda «è assenza di morte».

Il gioco di *maya* può perpetuarsi all'infinito. Finché esiste il divino impeto alla creazione, anche il movimento vibratorio continuerà a esistere. Le Scritture indiane parlano della manifestazione cosmica come del "giorno di Brahma", un vasto ciclo di tempo che si estende per molti milioni di anni. Si dice che abbia la stessa durata anche la corrispondente "notte di Brahma", quando la creazione viene ritirata nello Spirito. (Ci si chiede come sia possibile misurare il tempo quando il tempo stesso cessa di esistere, poiché cessa di esistere il movimento. Alla fin fine, il mistero divino non può che rimanere insondabile per la mente umana!)

Nell'arte e nella letteratura indiane la dualità della Vibrazione Cosmica e la natura trina delle qualità sono temi costanti. Una comprensione di questi temi è importante per capire il simbolismo attraverso il quale vengono rappresentati.

In definitiva, i simboli dell'arte indiana non descrivono semplicemente astrazioni cosmiche, ma si riferiscono innanzitutto alla condizione umana e specialmente alla ricerca umana dell'illuminazione. I fatti specifici, come particolari eventi storici o la disposizione e definizione della gerarchia celeste, sono subordinati alla direzione dello sviluppo interiore dell'uomo.

## **Capitolo nove: La rivelazione induista – Seconda parte. La dualità nel rapporto tra i sessi**

La dualità si esprime attraverso una serie di infiniti contrasti: luce e ombra, caldo e freddo, bene e male, amore e odio, piacere e dolore, salute e malattia.

Un dualismo che da sempre affascina l'umanità, e che è ampiamente trattato nell'arte e nella letteratura indiane, è il rapporto tra i sessi.

Considerando la nostra discussione nell'ultimo capitolo, viene naturale chiedersi: il rajo e tamo guna si applicano anche ai due sessi? E se è così, dove si colloca il terzo guna, sattwa?

Tutti e tre entrano ovviamente in gioco, ma limitare queste qualità all'uno o all'altro sesso ci porterebbe fuori strada. Il dramma cosmico è troppo complesso per permettere spiegazioni così semplicistiche; le qualità si alternano in ogni essere e in ogni rapporto umano. In molti casi, l'una o l'altra prevale a seconda che un partner aiuti l'altro a elevarsi o, come può succedere, a degradarsi.

Il sattwa, ad esempio, opera nei due sessi nel momento della riconciliazione, oppure nell'armonia che uomo e donna sperimentano insieme quando le differenti polarità che esistono tra di loro si attenuano.

In India ci si riferisce alla donna come alla shakti del maschio, poiché procura lo slancio per ciò che egli fa e gli ispira entusiasmo. Questo rende forse tamasico il principio maschile, che in questo caso ha il ruolo di ricevente? Affermare ciò sarebbe, ancora una volta, semplicistico.

Esistono due relazioni nel rapporto tra i sessi: una è quella dei genitori che aiutano i figli; l'altra è il magnetismo complementare tra di loro.

La natura femminile rappresenta il sentimento; quella maschile, la ragione. Nelle donne, di solito, il sentimento predomina e la ragione è nascosta. Negli uomini è generalmente il contrario: la ragione predomina e il sentimento è nascosto. In ogni caso, è anche possibile equilibrare queste qualità dentro di noi; questa è in realtà la condizione ideale, alla quale si giunge in modo spontaneo via via che ci si evolve spiritualmente.

Il sentimento calmo è intuizione. La facoltà intuitiva è centrata nel cuore o, più precisamente, nella sezione toracica della spina dorsale, dietro il cuore. Negli esseri umani la qualità del sentimento è più raffinata che negli animali inferiori; per questo, il seno della donna non si sviluppa nell'addome ma nel petto, vicino al cuore. Il fatto stesso che le donne

abbiano il seno è una manifestazione dei sentimenti del cuore; a sua volta, ciò influenza i loro sentimenti.

Il centro della ragione è situato nel lobo frontale del cervello, dietro la fronte. Per questo il cranio del maschio è lievemente incurvato sopra le sopracciglia e ha una forma leggermente quadrata, mentre la fronte della donna si curva leggermente all'indietro all'attaccatura dei capelli. Il punto tra le sopracciglia è descritto come la sede dell'intelletto, della volontà e –nella supercoscienza – dell'estasi e della visione spirituale. Dalla forma del teschio gli antropologi possono determinare se uno scheletro sia appartenuto a un uomo o a una donna.

Quando il sentimento fluisce verso l'alto, dal cuore al cervello e dal cervello all'"occhio spirituale" nella fronte, si raggiunge il perfetto equilibrio mentale ed emozionale. Se il sentimento non è «mantenuto in uno stato di ragionevolezza» – cioè fatto fluire verso l'alto – può rimanere intrappolato in piaceri e dispiaceri emotivi e focalizzarsi più sulle reazioni soggettive che sulla realtà oggettiva.

Dal canto suo la ragione, se non è sostenuta dal sentimento, è arida e perde di vista il suo vero obiettivo. Quando la ragione divorzia dal sentimento, la mente comincia a teorizzare all'infinito, ma è priva dello stimolo ad agire.

Ragione e sentimento sono le due metà complementari di un tutto. Quando vengono equilibrate armoniosamente, il flusso creativo sgorga senza sforzo da una fonte di percezione intuitiva.

Il sentimento è la shakti della ragione; dà alla parte maschile ciò di cui ha bisogno, energizzandola. Tuttavia, se il sentimento non è diretto verso fini ragionevoli, può perdere l'aggancio con la realtà oggettiva e diventare selvaggio e indomabile.

Nel rapporto tra i sessi, l'uomo si motiva spesso all'azione prendendo ispirazione dalla donna; la donna ispira nell'uomo il desiderio di creare. È nella natura delle donne anche desiderare che le cose vengano realizzate.

Come ho già detto, senza l'incentivo del sentimento – generato da una donna o dentro di sé – l'uomo è portato a rimuginare le idee senza mai agire.

D'altro canto, se a una donna manca l'influenza moderatrice dell'uomo, a volte si lascia andare disordinatamente alle emozioni. Il cuore, infatti, è il fulcro, il punto centrale della spina dorsale. Da quel centro, l'energia può fluire altrettanto facilmente verso l'alto o verso il basso: se fluisce verso l'alto, il sentimento si eleva diventando calma intuizione; se fluisce verso il basso, il sentimento sprofonda in un abisso di emozioni, più o meno distruttive a seconda dell'intensità del flusso. La facoltà intuitiva è innata in tutti. Le emozioni, però, la



disturbano e costringono la natura essenzialmente espansiva del cuore nell'imbuto di una percezione ristretta e un po' meschina della realtà.

Negli animali inferiori, e anche nelle persone in cui la qualità del sentire è assopita, l'energia nella spina dorsale fluisce naturalmente verso il basso. La coda degli animali è una prova di questo flusso discendente, l'espressione di un sentire istintuale. Osserva come un cane agita la coda quando è felice e la lascia penzolare quando è giù di corda. Osserva inoltre dove sono collocate negli animali le mammelle, indicatori fisici del grado di raffinatezza del sentimento: nell'addome, non nel petto come negli esseri umani.

La base della spina dorsale è il polo negativo del corpo. Se i sentimenti sono concentrati in quella zona, la persona è spiritualmente addormentata. Per destarsi da quel sonno, deve dirigere l'energia verso l'alto. Fino a quando almeno alcuni raggi di questa energia non si elevano fino al livello del cuore, i sentimenti rimangono centrati nella consapevolezza della materia, non dello spirito. Per raggiungere l'illuminazione spirituale, l'energia, nota come kundalini, deve essere fatta salire ulteriormente, dal livello del cuore fino al centro della fronte.

Il polo negativo della spina dorsale è associato alla qualità femminile della natura umana; non alla donna, nota bene, ma a una focalizzazione centripeta del sentimento. Quando la qualità del sentire nell'uomo è centrata nell'organo maschile, esso assume la funzione di una falsa spina dorsale, la cui sommità, come una falsa testa, attira quell'energia all'esterno, verso la procreazione fisica e il coinvolgimento nella materia.

Nell'essere umano, la naturale direzione nell'energia maschile non risvegliata – anche in questo caso, non specificamente l'energia dell'uomo – è verso l'esterno. Il suo impulso creativo si esprime più comunemente nella procreazione. Tuttavia, quanto più questa energia si focalizza nell'occhio spirituale, tanto più la mente viene attratta da forme di creatività più sottili, sia mentali che spirituali, e verso una visione della vita sempre più universale.

Il magnetismo femminile, quando non è attratto all'esterno da quello maschile, tende alla contrazione, perché la sua direzione naturale è verso l'interno. Quando è bilanciato con il maschile, si esprime nel dare nutrimento e nell'alimentare la creatività degli altri. Molte donne sono meno inclini a impegnarsi personalmente nella creatività artistica, ma quando lo fanno, le loro opere tendono a mettere in risalto l'adattabilità e l'armonia, più che la conquista e la vittoria: atteggiamenti, questi, tipicamente maschili.

Sia l'espansione che la contrazione, sia la creatività rivolta all'esterno che il raccoglimento interiore, sono necessari per raggiungere l'equilibrio nella natura umana. I due sessi, quindi, sono spiritualmente necessari l'uno all'altro.

La comprensione, in ogni caso, inizia dal cuore, non dalla testa. Il sentimento, più che la ragione, è la forza che motiva ogni azione. E il sentimento, sotto forma di devozione, è il primo movente dello sviluppo spirituale. È questa la ragione per cui più donne che uomini si dedicano alla vita spirituale. In verità, in ogni campo della vita la tendenza a coinvolgersi si trova più nelle donne che negli uomini, poiché il sentimento risveglia l'energia.

Il potere che dirige l'energia, d'altra parte, è la volontà. Il potere della volontà, come il potere della ragione, è centrato nel punto tra le sopracciglia. (Osserva come una persona tende ad aggrottare le sopracciglia quando vuole fortemente qualcosa.) «Più forte la volontà, più forte il flusso d'energia» era uno dei detti preferiti di Paramhansa Yogananda. Quando il sentimento risvegliato è incanalato attraverso una potente volontà, è possibile raggiungere un notevole successo in tutto ciò che si intraprende.

Le caratteristiche che ho sottolineato sono importanti per comprendere molti aspetti fondamentali dell'arte indiana. L'arte tradizionale di questo Paese, infatti, dà grande rilievo alle qualità maschili e femminili, Shiva e Shakti, e agli atteggiamenti e comportamenti ideali tra uomo e donna.

### **La dualità espressa nell'universo**

La dualità maschile-femminile è radicata nell'Infinito. Dio, lo Spirito al di là della manifestazione vibratoria, rappresenta il principio maschile; la Vibrazione Cosmica, in relazione con lo Spirito, rappresenta l'eterno femminile. Essa abbraccia tutti e tre i guna: la forza creatrice rivolta verso l'esterno, che produce le onde della dualità, e il richiamo sattwico all'illuminazione interiore. La Vibrazione Cosmica come Divina Madre ci attrae all'interno, verso il Sé, mediante il potere dell'amore divino. La Vibrazione Cosmica nel suo aspetto esteriore è invece Maha Shakti, la forza creatrice universale che esprime la sua creatività all'esterno, attraverso la dualità.

La donna, similmente, svolge due ruoli nella relazione con l'uomo: interiormente lo eleva, esteriormente lo coinvolge. Nel suo ruolo di madre e di compagna spirituale, ella nutre, cura e ispira. Come forza energizzante, d'altra parte, spinge l'uomo a farsi coinvolgere nella vita e, come tentatrice, attira la sua energia in una spirale discendente di illusione. Maha Shakti, la forza femminile creatrice dell'Universo, manifesta con la sua vibrazione tutti e tre i guna, o qualità. Il rajo e tamo guna sono mantenuti in equilibrio attraverso il sattwa guna. Nella manifestazione esteriore, ella è l'illusione cosmica stessa in tutte le qualità; proiettando il suo potere lontano dallo stato non-vibatorio dello Spirito, crea le vibrazioni della dualità. Tuttavia, esiste anche un aspetto interiore di quella manifestazione, cioè il sattwa guna, la Madre Divina, che calma le onde della vibrazione e richiama eternamente i Suoi figli all'unione con l'Infinito

Sta a noi decidere quale aspetto della Vibrazione Cosmica scegliamo di venerare: l'esteriorità, e quindi l'illusione, o l'interiorità e la comunione dell'anima con il Divino. L'aspetto esteriore è Satana; l'aspetto interiore è la Madre Divina. "Adorare" Satana può significare semplicemente essere attaccati all'esteriorità, al gioco cosmico; non vuol dire per forza invocare coscientemente il male. Tuttavia la vibrazione, crescendo sempre più nei due opposti – onde che si elevano torreggianti e che ricadono pesante-mente nell'oceano – produce inevitabilmente quegli aspetti della coscienza che definiamo malvagi: odio, crudeltà, passioni violente e così via. Bene e male sono termini relativi, ma scegliere di corteggiare quella forza che si muove coscientemente verso violenti opposti significa venerare ciò che gli

uomini chiamano Satana. Significa servire quella forza e invitarla a usarci come suoi strumenti. “Adorare”, nel senso di essere attratti verso ciò che è esteriore – sebbene non si tratti certo di un’adorazione di Satana nel senso più comune del termine – significa vivere ancora sotto il dominio degli alti e bassi dell’illusione satanica, un errore che diventa chiaro solo quando l’anima cerca di sfuggire a quella rete. Nelle vite dei santi vediamo spesso a quali altezze arrivi maya nel tentativo di impedire la loro fuga.

In senso metafisico, nessun essere umano può essere considerato maschile. Ogni essere creato è femminile, in relazione al Solo Principio Maschile: lo Spirito al di là della Vibrazione.\* Così Krishna, allegoricamente, rappresenta lo Spirito Infinito; attorno a lui i devoti, le pastorelle chiamate gopi, danzano nella gioia eterna.

È difficile, ovviamente, immaginare la Madre Divina nel doppio ruolo di Salvatrice e di creatrice dell’illusione. La realtà cosmica, in ogni caso, è impersonale; la sua reazione personale è quella che noi stessi attiriamo, attraverso l’amore altruistico e la devozione o, invece, con i nostri desideri egoistici di autogrificazione.

Quando il Signore ha manifestato la Sua creazione, ha proiettato fuori di Sé una forza creatrice. Questa forza, come ogni flusso rivolto in una certa direzione, era dotata di un potere d’inerzia. Una volta messa in movimento, ha continuato a manifestarsi all’esterno. Un atteggiamento gyanico – basato, cioè, sulla saggezza impersonale – non trova affatto difficile vedere la Madre Divina come Colei che attivamente sferza le onde della manifestazione in un uragano di attività creativa. Per il bhakta, tuttavia, o devoto di Dio, questa immagine ha ben poca attrattiva. Il flusso esteriore della creatività divina è manifestato come Natura, o Prakriti. Prakriti ha la responsabilità di manifestare ogni cosa, dalla tenerezza dei fiori e delle gocce di rugiada alla furia indomabile dei terremoti e degli uragani. Il bhakta, però, preferisce pensare alla Madre Divina nell’aspetto di Colei che ci sorride con amorevole accettazione e perdono.

Come ho già detto, la Madre Divina si manifesta al devoto in qualunque aspetto egli desideri. Ci sono persone che La venerano nel Suo terribile aspetto esteriore, come maya, o Satana (gli esseri umani sono capaci di inconcepibili aberrazioni mentali!). Questa, tuttavia, non è la sattwica e compassionevole Madre Divina, ma Madre Natura nei suoi modi rajasici e tamasici: creazione vibratoria, frenetiche onde di manifestazione. Le persone dotate di un discernimento evoluto venerano quell’aspetto della Coscienza Infinita che eleva l’anima; coloro che sono spiritualmente ciechi, cercano invece i poteri “sovrannaturali”, sintonizzandosi con il potere esteriore di Prakriti. Prima o poi, vengono trascinati via dalle onde montanti di maya e perdono infine qualunque potere transitorio avessero ottenuto. Cadendo nella confusione mentale, diventano vittime delle loro oscure ambizioni.

Il flusso esterno della creazione, infatti, è opposto al potere dell’amore divino, che ci attira verso l’interno. Agisce in ribellione satanica, per così dire, contro Dio. Il potere creativo di maya si perpetua senza fine.

\* *Questo punto sarà spiegato nel capitolo diciassettesimo.*

Non dobbiamo tuttavia pensare che la Madre Divina sia in egual misura cattiva e buona: che ispiri terrore da una parte e sia amorevole e compassionevole dall'altra. La mente umana non può neppure iniziare a concepire la vastità di Dio. Tutto ciò che esiste, esiste in Lui; il bene e il male fanno entrambi parte di quella coscienza. L'aspetto femminile che si esprime nella forma della tentatrice universale, però, non è quello della nostra Divina Madre: è il potere che ci avvolge nelle spire dell'illusione.

L'illustrazione che segue potrà forse aiutarci a chiarire questo argomento. Un drammaturgo trae da se stesso tutti i personaggi della sua commedia: l'eroe e il furfante sono ugualmente una sua creazione. Mentre scrive la parte del furfante, egli entra sinceramente in quello stato mentale, per renderlo convincente. Tuttavia, il suo scopo nel creare il furfante è di rendere più attraente l'eroe. Allo stesso modo, nel dramma divino l'esistenza del male serve lo scopo superiore di ispirarci ad amare il bene, nonché il fine ultimo di portarci oltre la dualità, all'unione con Dio.

Noi attraiamo qualsiasi aspetto del Divino che veneriamo. La scelta è sempre nostra. Se entriamo nel fiume limpido che fluisce maestoso verso il mare della Coscienza Cosmica, ci troveremo a un certo punto trasportati con sempre maggiore facilità. Non ci sarà mai un momento in cui dovremo fare da soli tutto lo sforzo di nuotare. Alla fine, la corrente ci condurrà all'unione con la Beatitudine Infinita.

Possiamo però anche scegliere di entrare in un altro fiume, che può essere descritto come il canale di scolo dell'illusione. Se ci sentiamo attratti dal suo fetore (anche il vizio più infimo ha il suo sordido richiamo), entrando nel fiume non ci troveremo trasportati verso un oceano cosmico, ma verso un fetido pantano di tristi elucubrazioni illusorie. Solo il rimorso, e un profondo desiderio di cambiamento, potranno toglierci da questa putrescenza. In alcune religioni l'inferno è descritto come eterno, ma i rishi hanno affermato che la sofferenza sembra eterna solo finché dura. Una causa finita non può avere un effetto infinito. «Ogni cruccio, ogni torto» ho scritto una volta in una poesia «finiscono in melodia».

Per l'anima, non esiste la distruzione finale. Veniamo tutti da Dio e le nostre anime sono eterne così come Lui è eterno. Sebbene, ai nostri sensi, maya sembri sommergere ogni cosa, è solo un'illusione. Il miasma che sale dalla palude dell'illusione ci impedisce di percepire la nostra brillante destinazione finale, ma quando l'ego grida per essere liberato dai suoi incubi –all'inizio così eccitanti e piacevoli ma poi miseri e difficili da sopportare – la nostra volontà di ritornare allo stato di veglia attrae la pronta risposta del Divino. Il fiume della Grazia, infatti, fluisce eternamente nelle profondità nascoste nel nostro essere. Non c'è alcun bisogno di gridare forte per farci aiutare da Dio: Egli è sempre vicino a noi, più vicino dei nostri pensieri e sentimenti più segreti.

Nei suoi estremi vibratorii più violenti, la spinta cosmica alla creazione diventa ciò che le Scritture chiamano Satana. Satana è rappresentato metaforicamente come un angelo caduto, che si è arrogantemente ribellato al Signore. È quell'aspetto della coscienza universale che proietta la vibrazione sempre più lontano dalla calma sintonia iniziale con la beatitudine

divina. Satana, quindi, rappresenta il male perché, in contrasto con il bene, cerca consciamente di rendere attraente all'essere umano la dualità.

Esiste dualità anche in queste due forze opposte della creazione: la spinta esteriore alla diversità e il ritrarsi interiore in uno stato di unità. La forza interiorizzante ci attrae tramite le qualità che ci ricordano Dio, i sentimenti teneri, le bellezze della Natura, l'arte e la musica che elevano l'anima. Queste qualità addolciscono il cuore ed elevano la coscienza. Al contrario, il male che vediamo attorno a noi, la cattiveria e la minaccia, rappresentano le influenze disarmoniche dell'illusione cosmica. Esse esprimono una forza cosciente, reale, che cerca di far sì che gli esseri umani continuino ad annasparsi sulle onde di maya, timorosi di annegare nella propria sofferenza. Fortunatamente, l'essenza eterna dell'anima non può mai annegare. Non può soffrire. Non può essere danneggiata da ciò che, dopo tutto, è solo un sogno.

Satana esiste. Non è una mera invenzione della fantasia umana, ma rappresenta piuttosto le frange esterne, per così dire, del sogno cosmico, come pure le frange esterne di ogni aspetto di maya che ci coinvolge. Si può pensare alla creazione cosmica come a una serie di cerchi concentrici, i più spirituali dei quali sono quelli vicini al centro e i più grossolani quelli più lontani. I cerchi esterni rappresentano l'influenza tamasica, o satanica, nell'Universo. Ogni cerchio, tuttavia, è come un'ampia banda, nella quale il bordo interno rappresenta l'aspetto spirituale e quello esterno, che guarda lontano dal centro, l'aspetto satanico. Il bene e il male non sono condizioni statiche: sono direzioni di movimento. Per una persona spirituale, dichiarare: «Voglio diventare miliardario!» indicherebbe molto probabilmente un passo indietro rispetto alle sue conquiste interiori, ma se lo stesso annuncio fosse fatto da un pigrone, potrebbe indicare che sta muovendosi verso un bene più grande o, per lo meno, che sta rimessando la sua indolenza tamasica con un cucchiaino di energia.

Persino nel cerchio interno più "sottile", quello più vicino al centro divino, anche il sentimento più tenero contiene un accenno della tendenza ad allontanarsi dal centro stesso. E anche nel cerchio più esterno del coinvolgimento illusorio c'è qualche traccia della memoria divina: forse un occasionale sentimento di nostalgia per una vita più pura e più interiorizzata.

Non esiste nulla di interamente statico in questo universo vibratorio. L'aspirante sincero deve cercare continuamente di far fluire la sua coscienza verso una sempre maggiore consapevolezza in Dio. Poiché l'ego è la principale causa delle limitazioni e delle illusioni umane, dovrebbe offrirlo incessantemente sull'altare dell'Infinito. Dio, fortunatamente, è il magnetismo più forte; è bene ricordarlo sempre. Non c'è motivo di aver paura. Spesso, tutto ciò che è necessario è il semplice desiderio di entrare nel flusso divino. La Bhagavad Gita lo afferma con queste bellissime parole: «Se non puoi fare di più, offriMi il tuo fallimento». Il semplice desiderio di ritornare a Dio invita la compassione divina. Ogni anima, alla fine, sarà attratta nuovamente alla sua eterna sorgente in Dio.

L'aspetto esteriore di Prakriti è sperimentato attraverso i sensi fisici. La sentiamo nel suono del vento e nel cantare degli uccelli; la vediamo tremolare nelle foglie degli alberi. Occasionalmente, nelle manifestazioni esteriori di Prakriti percepiamo nobili verità, che attirano i nostri cuori alla comunione interiore con la Madre Divina, nella nostra anima.

Solo nel silenzio della comunione interiore, tuttavia, Ella ci parla direttamente, con quella comunicazione bidirezionale implicita nella parola “comunione”. Si manifesta attraverso il potente suono dell’AUM, udibile in meditazione. L’AUM è “il Verbo” descritto nella Bibbia nel famoso passo: «In principio era il Verbo, e il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio».

### **La trinità cosmica**

Quando Dio ha manifestato Se Stesso come creazione e quindi ha sognato, o messo in vibrazione, una porzione della Sua coscienza, lo ha fatto “cantando”, per così dire, il Suo “Canto” Cosmico: il Suono Cosmico. In quel suono esistono tutte le cose. Esse non sono quel suono, eppure quel suono-vibrazione rende possibile la loro esistenza. Ogni cosa esiste come vibrazione. Il Suono stesso, d’altra parte, è un aspetto di Dio. Dio è, innanzitutto, il Vuoto senza Vibrazione, lo Spirito Supremo; ma è anche il Suono Cosmico, attraverso il quale ha dato vita all’Universo.

In questa manifestazione cosmica la Sua natura è diventata non duale, ma trina. In aggiunta a quello che ho definito un Vuoto senza Vibrazione, non toccato dal sogno della creazione cosmica, e in aggiunta alla Vibrazione Cosmica, anch’essa divinamente cosciente (è stato solo dalla coscienza che la creazione ha potuto essere manifestata), esiste il riflesso senza vibrazione dello Spirito Supremo, che costituisce l’essenza sottile di ogni atomo, di ogni punto di luce nell’universo.

Senza questo terzo aspetto della Coscienza Infinita, la creazione stessa si disintegrerebbe nel caos. Nella poesia che ho citato in precedenza\* troviamo un altro verso, che si riferisce a ciò che stiamo dicendo: «Senza il silenzio, cosa mai è il canto?». È la perfetta immobilità nel cuore di ogni movimento che tiene insieme il movimento stesso. Questo terzo aspetto della Coscienza \* La “Canzone dell’usignolo”. L’ho composta per una storia che ho scritto quando avevo diciotto anni, intitolata Il cantante e l’usignolo (Ananda Edizioni). Divina è noto nelle Scritture dell’Induismo come Kutastha Chaitanya; in Occidente, è chiamato “Coscienza Cristica”. La teologia cristiana lo descrive come «l’unigenito Figlio di Dio», e a ragione, perché la Kutastha Chaitanya è il riflesso della presenza immobile di Dio Padre in tutta la creazione.

La Coscienza Cristica è stata realizzata da Gesù, come pure da tutti i grandi maestri spirituali. Non potrebbe mai definire soltanto lui: la parola Cristo si riferisce a un maestro illuminato, ma nessun maestro può essere, in se stesso, una definizione del Cristo, così come nessuna onda può definire l’oceano.

La Trinità induista è la stessa Trinità cristiana di Padre, Figlio e Spirito Santo. In sanscrito questa Trinità è chiamata AUM-TAT-SAT: Padre, Figlio e Spirito Santo, indicati in ordine inverso. Gli studenti di religioni comparate confondono solitamente la Trinità induista con un’altra Trinità, quella dell’AUM: Brahma, Vishnu e Shiva, di cui parlerò nella seconda parte di questo libro.

L'AUM è la Vibrazione Cosmica, il grande Suono dal quale tutte le cose sono state manifestate. TAT è il riflesso immobile dello Spirito nella creazione, la Coscienza Cristica che risiede in ogni cosa come la sua essenza più raffinata. SAT è lo Spirito senza Vibrazione al di là della creazione.

Lo Spirito Santo, nella simbologia mistica, è anche Maria, che storicamente è stata la madre di Cristo ma che, in termini cosmici, rappresenta la Madre Divina, l'aspetto femminile di Dio.

Ogni aspetto della realtà, anche il più sottile, si riflette in ogni altro, perfino nel più grossolano. L'Amore Divino, ad esempio, si esprime nella materia come forza di gravità. L'Energia Divina si esprime, similmente, come la cieca forza dell'elettricità. La Trinità Cosmica si riflette anche a livello umano, nella famiglia: proprio come il potere dello Spirito infonde vibrazioni cosmiche per creare l'universo, così il padre umano pone il suo seme nella madre per generare il figlio. Inoltre, tradizionalmente la donna si occupa della casa, mentre il lavoro del padre si svolge per lo più all'esterno. L'amore che provano l'uno per l'altro è cementato dalla nascita dei figli. I genitori che riconoscono e accettano questa divisione di responsabilità hanno maggiori possibilità di creare una famiglia armoniosa.

Anche il corpo umano riflette la Trinità Cosmica, sebbene, come vedremo in seguito, questa trinità di energie sia associata più da vicino agli aspetti dell'AUM.

Ci sono due correnti nella spina dorsale superficiale, conosciute come ida e pingala. Queste correnti sono connesse con le nostre reazioni emotive: con ciò che ci piace e ciò che non ci piace. Sono inoltre collegate al respiro. L'ascesa e la discesa dell'energia nella spina dorsale sono, in senso sottile, la causa dell'inspirazione e dell'espiazione. Con il movimento del respiro la nostra coscienza è attirata all'esterno, nel corpo; e con il movimento ascendente e discendente dell'energia lungo la spina dorsale noi reagiamo affermando o negando le esperienze esterne, coinvolgendoci emotivamente in esse.

Quando il processo creativo si acquieta, anche il respiro si calma e l'energia si ritira nella spina dorsale profonda, la sushumna. È soprattutto in queste tre correnti, come spiegherò in seguito, che troviamo i tre guna espressi nel corpo umano.

Tra la base della spina dorsale e la sommità del capo esiste una polarità magnetica. Il polo superiore è percepito inizialmente come l'occhio spirituale tra le sopracciglia. Il polo inferiore della spina dorsale è negativo, o femminile, mentre il polo superiore è positivo, o maschile. Questi termini, positivo e negativo, stanno a significare solamente un magnetismo che si contrae o si espande; non si riferiscono ai due sessi in quanto tali.

Durante la meditazione profonda, l'energia (chiamata kundalini) si eleva nella spina dorsale profonda, fino a passare attraverso l'occhio spirituale e a unirsi al polo positivo superiore, sulla sommità del capo. Questo polo "nord" è conosciuto come sahasrara, "dai mille raggi", anche chiamato "loto dai mille petali".

Dal *sahasrara* emanano numerosi raggi di energia, che ricordano l'energia che irradia dal nostro centro galattico in tutta la Via Lattea. Il corpo stesso, infatti, è un universo in miniatura. I raggi sprigionati dal *sahasrara* mantengono il corpo fisico nutrito di energia. Percepito nella meditazione, il *sahasrara* fa fremere l'anima con l'estasi divina

In questo capitolo e nel precedente ho cercato di dare una breve visione generale dei concetti fondamentali che sono stati espressi in modo simbolico in alcune delle figure e dei disegni dell'arte indiana. Questi concetti sono numerosi e ne ho spiegati solo alcuni; di altri parlerò nelle successive spiegazioni di simboli specifici.

### **I templi induisti come simboli del corpo umano**

È necessaria un'ultima considerazione, che riguarda la profusione di immagini nei templi induisti. Spesso, l'unica impressione dell'Induismo che gli stranieri ricevono è proprio quella sovrabbondanza di immagini, che ha l'effetto di scoraggiarli dall'approfondire la conoscenza dell'Induismo stesso. Consideriamone brevemente il significato.

Il corpo umano è il vero tempio, all'interno del quale, durante la meditazione, è possibile realizzare Dio. Il tempio induista, quindi, simboleggia il corpo umano. La maggior parte dei templi induisti è semplice all'interno e povera di simboli. Questa semplicità rappresenta la quiete della comunione divina.

Al contrario, l'esterno del tempio, che rappresenta la superficie corporea, è coperto da una grande quantità di simboli, che suggeriscono il mondo dei sensi. Vediamo spesso maya rivelata in tutta la sua esuberanza, mentre cerca di catturare l'essere umano nella trappola dell'illusione. Le decorazioni artistiche sulla facciata di un tempio induista possono essere un po' "robuste" (per non usare termini forti!). Gli artisti – molti dei quali, probabilmente, erano essi stessi immersi nella mondanità – hanno usato la scusa di servire la religione per abbandonarsi a ogni licenza artistica.

Ciò che si contempla nell'avvicinarsi ai templi induisti può essere fuorviante, ma fortunatamente ciò non accade con tutti i templi, molti dei quali sono coperti di scene ispiranti tratte da epopee spirituali allegoriche, in particolare dal Ramayana e dal Mahabharata.

La Via induista al risveglio non è affatto sensuale: ci incoraggia a trascendere gli attaccamenti terreni nell'estasi divina. Quella profusione esteriore, inoltre, è una distorsione che appartiene ai secoli bui del Kali Yuga e non è affatto una vera indicazione degli insegnamenti interiori dell'Induismo.



Purtroppo, come ho scritto nell'Introduzione, l'Induismo viene spesso omesso dagli elenchi delle religioni del mondo. Al suo posto viene invece messo in primo piano il Buddismo, come una versione più sofisticata dell'Induismo. Le scene lussuose che appaiono in certi templi induisti, e i simboli e le allegorie quasi altrettanto esuberanti espressi in molte delle arti e delle leggende indiane, hanno indotto i non iniziati a liquidare l'Induismo come una religione primitiva, inestricabilmente intrecciata con la superstizione.

Questo libro si propone di mostrare le verità fondamentali che rappresentano l'essenza – anzi, il centro – di tutte le religioni. Ho scelto l'Induismo come esempio principale di questa universalità proprio perché la sua complessità sembra negare in modo eclatante il tema stesso dell'unità essenziale. Tuttavia, dietro la sua maschera esotica – e qualche volta persino grottesca – la Via induista al risveglio è pura ed elevata quanto ogni altra religione che la razza umana abbia avuto la benedizione di ricevere dal cuore di Dio.

## Capitolo Undici: ADDENDUM

### Addendum I: Definizione tre stati di coscienza

<u><b>Supercoscienza</b></u>	<u><b>Coscienza</b></u>	<u><b>Subconscio</b></u>
<u><b>Pensieri:</b></u>		
<i>("perchè non adesso")</i>	<i>("ma, è difficile")</i>	<i>("siamo fatti così")</i>
<u><b>Atteggiamenti:</b></u>		
Orientato a soluzioni.	Orientato ai problemi.	Confuso/inconsapevole.
Intuitivo.	Logico.	Condizionato/reattivo.
Unisce/integra/armonizza, vede le relazioni.	Divide/vede differenze i conflitti.	Fugge.
Focalizzato.	Distratto.	Influenzato dal passato.
Tranquillo.	Inquieto.	Letargico.
Visione a lungo raggio.	Miope.	Accecato dai desideri.
Magnetico/carismatico.	Auto-motivato	Dipendente
Creativo/inventivo.	Rimane entro parametri già esistenti.	Preferisce lo status quo.
Centrato nel Sé.	Centrato sulle opinioni altrui.	Centrato nell'ego/nei desideri.
Consapevole di un disegno più ampio.	Focalizzato su guadagno personale.	Inconsapevole.
Risposte immediate.	Orientato dal tempo.	Resiste al cambiamento.
Energia illimitata/risorse.	Limitato dal tempo, opinioni ed mozioni.	Limitato dal passato esperienze precedenti.
Non ci sono problemi. <i>Io posso.</i>	Prova a capire i problemi. <i>Ragioni per cui non posso.</i>	Crea problemi. <i>Ho paura.</i>
<u><b>Altre definizioni</b></u>		
Percezione diretta della verità.	Input limitati dai sensi.	Legato ai ricordi, impressioni.
La soluzione è parte naturale del problema, unico flusso/soluzione è un esito naturale.	Analizza, vede tutti i possibili problemi e soluzioni ma non distingue quella giusta.	Evita, nega.
Vede l'essenza del problema e la soluzione appropriata	Fortemente influenzato dalle opinioni, separa, divide	Finte intuizioni. Paure, nervosismo
Luminoso, puro, brillante. Calmo, chiaro, gioioso.	Richiede fatti, statistiche. Influenzato dal sub. Dubbi.	Oscuro, rabbuiato, offuscato. Incolpa gli altri e sé stesso.

Distaccato, imparziale. Fluida, adeguata. Consapevole.		Influenza la mente cosciente. Con preferenze, pregiudizi. Impaurito, preoccupato, arrabbiato.
<i>Sattwa</i> , energia raffinata. Vede il grande disegno. Medita. Sintonizzato alla Volontà. Crea il proprio destino. Gioioso.	<i>Rajas</i> , orientato all'azione. Vede il momento. Studia, raccoglie i fatti. Div. Sintonizzato alla logica. Pensieroso, annoiato.	<i>Tamas</i> , pesante, letargico. Personale, percezione emozionale. Sintonizzato all'ego/desideri. Segue la folla. Bloccato dalle abitudini. Depresso, infelice.

## Addendum II: Spettro di Sviluppo Progressivo

# SPETTRO DI SVILUPPO PROGRESSIVO PER VALUTAZIONE INDIVIDUALE

Nella prima casella a sinistra, usa i numeri da 0 a 12 per registrare il livello di sviluppo del bambino per ogni atteggiamento o comportamento.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
# la scala -- --													
Risposta alle Sfide		Atteggiamento o Comportamento Pesante Non sviluppata, Contratta, No energia, no	Atteggiamento o Comportamento Pesante Poca Consapevolezza	Imitativo, Lamentoso	Capace di iniziativa; Audace, ma privo di prospettiva	Atteggiamento o Comportamento Ego-Attiva Leggera Fa di tutto per migliorare	Atteggiamento o Comportamento Leggera Espansiva; Inclusiva Energia+molta						
Disponibilità a condividere		Timido, Esitante	Avidità, Natura supplichevole	Accaparratore, Attaccato alle proprie cose	Generoso solo verso alcune persone e situazioni								
Sincerità		Evasivo; Dice ciò che gli è più conveniente	Manipolativo; Disposto a mentire pur di ottenere ciò che vuole	Sincero solo per soddisfare le aspettative degli altri									
Approccio al lavoro e ai doveri		Negligente; Svolge i propri doveri per paura della punizione	Sforzi sporadici; Si impegna per il proprio tornaconto; Impaziente	Lavora molto; Si impegna per gli amici o per attaccamento al risultato									
Disposizione Generale		Lunatico, Letargico, Apatico	Turbolento, Nervoso, Loquace	Serio; Ambizioso; Curioso									
Interazione con gli altri		Timido, Evita l'interazione con gli altri	Irrispettoso, Competitivo	Polemico ma Rispettoso; Controlla e Guida gli altri									
Reazione quando corretto		Si arrabbia quando viene punito, ma è incurante quando gli si chiede	Rifiuta la propria responsabilità; Cerca di lusingare le figure di autorità	Correggibile se trattato con affetto, se fatto ricordare delle passate sventure, o									
Aspetto personale		Trasandato, menefreghista	Sensuale; Intenzionalmente provocatorio o offensivo	Abiti per attirare l'attenzione o guadagnare rispetto									

Osservatore: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Education for Life: [www.edforlife.org](http://www.edforlife.org)

## Sviluppo Progressivo Linee Guida

Queste linee guida si usano in associazione con la Tabella Valutativa Individuale

### **Se l'energia del bambino é Leggera:**

1. Motivate il bambino offrendogli l'opportunità di essere creativo o di servizio agli altri. Evitate la sindrome del "teacher's pet", cioè di accettare solo le idee conformi al vostro programma: questo incoraggerebbe comportamenti motivati dal desiderio di ottenere l'approvazione dell'insegnante. Piuttosto, uscite fuori dai vostri schemi per incorporare qualunque idea nasca dai vostri studenti che hanno un'energia leggera. Questo creerà un vibrante senso di co-creazione con la classe.
2. Il punto centrale é quello di sostenere la capacità del bambino di lavorare con l'ispirazione come fonte di idee. Evitate di offrire premi o complimenti che tendono ad attivare l'ego del bambino. Ad es. "Mi piacciono tanto i colori di questo disegno!" invece di "Wow, sei proprio un grande artista!"

### **Se l'energia del bambino é Ego-Attiva/Leggera:**

1. Motivate il bambino offrendogli una ricompensa come con l'Ego-Attiva/Pesante. Il premio può essere meno tangibile, come ad Es. dicendogli: "Hai fatto un ottimo lavoro tagliando l'erba. Lo apprezzo molto".
2. Il focus é quello di guidare la consapevolezza del bambino verso l'interno, nel centro della sua coscienza, con domande del tipo: "Come ci si sente ad aver fatto un così bel lavoro?", oppure: "Non credi che il tuo giardino ora fa sembrare più bella tutta la zona?"

### **Se l'energia del bambino é Ego-Attiva/Pesante:**

1. Motivate il bambino offrendogli un premio: "Se tagli l'erba ti do 5 Eu".
  - a. Il premio deve essere qualcosa a cui il bambino dà valore e di solito é qualcosa di tangibile.
  - b. Bisogna dare il premio prontamente ogni volta che il bambino fa ciò che gli avete chiesto.
2. Il punto centrale é quello di direzionare l'energia del bambino verso attività costruttive.

### **Se l'energia del bambino é Pesante:**

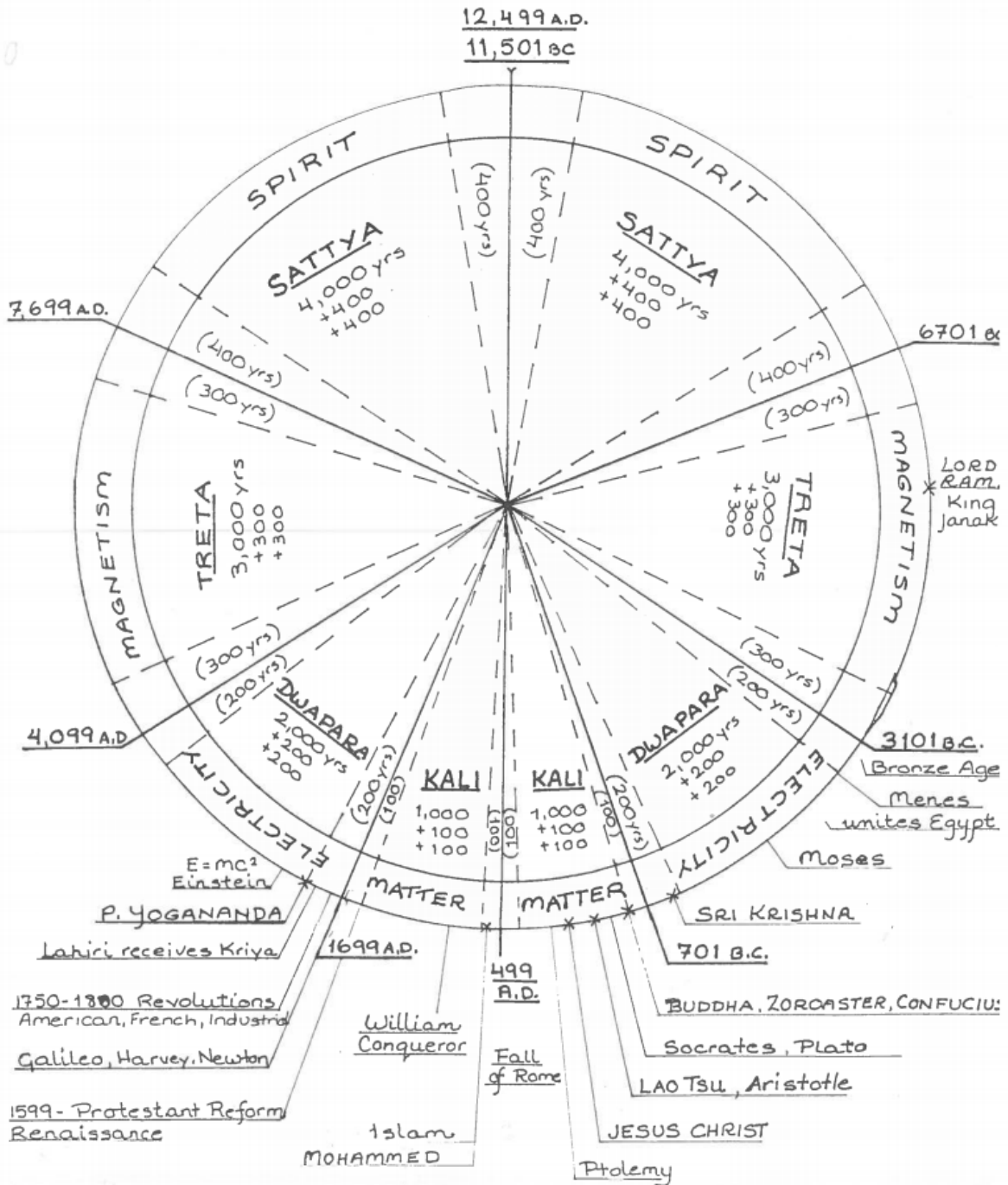
1. Creare la motivazione rendendo lo "status quo" scomodo - ad esempio: "Se non ti alzi a fai gli esercizi, non avrai la tua colazione preferita stamattina".
2. Il punto centrale é alzare il livello di energia del bambino e far si che diventi più attivo.

Education for Life: [www.edforlife.org](http://www.edforlife.org)

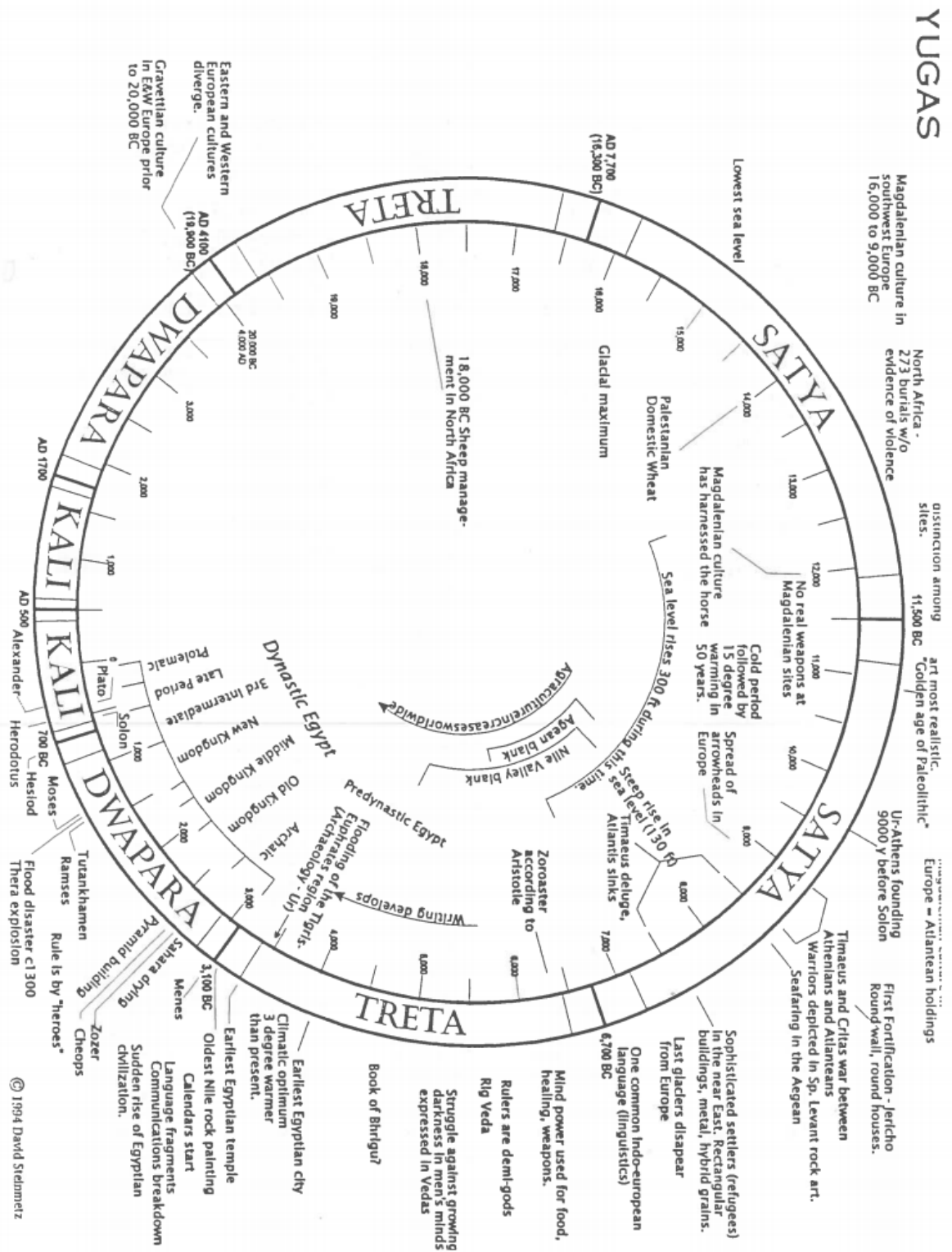
**Addendum III: Diagramma Yugas**

**DHARMA CYCLES**

FROM SRI YUKTESWAR THE HOLY SCIENCE 24,000 year cycle



## Addendum IV: I cicli dei Yugas



## Addendum V: Le caratteristiche dei Yugas

	<b>Satya (Krita)</b> Yuga. Era della Verità			
<b>Durata</b> (anno solare Manu)	400+4000+400 = 4800	300+3000+300 = 3600	200+2000+200 = 2400	100+1000+100 = 1200
<b>Anno</b> (Yuktswar)	11500 AC fino 6700 AC	6700 AC fino 3100 AC	3100 AC fino 6700 AC – DC 1700 fino 4100	700 AC fino 500 DC – DC 500 fino 1700
<b>Epoca Greca</b> equivalente (Hesiod)	L'era d'Oro	L'epoca di Argento	L'epoca di Bronzo	L'epoca di Ferro
<b>Dharma</b> (Manu)	Poggia su 4 gambe	Poggia su 3 gambe	Poggia su 2 gambe	Poggia su 1 gamba
<b>Epoca Egitto</b> equivalente	Epoca governata da Dio	Epoca governata da semi-Dei	Epoca governata da eroi	Epoca governata da essere umani normali
<b>Realtà</b> (Yuktswar)	Vibrazione (Aum)	Mente	Energia	Forma
<b>Durata della vita</b> (Manu)	400 anni	300 anni	200 anni	100 anni
<b>Forma</b> (Kriyananda)	Sfera	Piramide	Semisfera	Cubo
<b>Tentazione</b> (Kriyananda)	Non motivato alla unità con Dio	Abuso del potere magico	Abuso dell'energia	Contrazione, dogmatismo
<b>Compressione</b> (Yuktswar)	Comprendono la fonte del magnetismo universale	Comprendono che il magnetismo sottile è l'origine della sottile e grossa materia e energia	Comprendono che la parte sottile della materia e l'energia è l'origine della forma	L'unica realtà è la forma
<b>Natura dell'idealismo umano dell'epoca</b> (Yogananda)	Il potere di un continuo contatto con Dio. Dominio di tutti i poteri divini (aishvaryas)	Conoscono l'universale magnetismo e la elettricità sottile. Sviluppano il potere della	Comprendono e usano l'elettricità e la natura atomica della materia.	La comprensione è limitata dai limiti del materialismo.



		telepatia, chiaroveggenza.		
<b>Descrizione</b> (Hanuman a Bhima nel Mahabharata)	Una unica religione. Tutti gli uomini sono santi. Non ci sono cerimonie, ne malattie, ne odio. Non pensieri malvagi o paure. Tutti atti per raggiungere Brahma.	Inizio di rituali di sacrificio del fuoco. La virtù (Il Dharma) si riduce di un quarto. Gli atti religiosi sono diretti alla consecuzione di obbiettivi.	La virtù (Il Dharma) si riduce alla metà. La Verità viene sostituita dai desideri, disaggi e vengono le calamità. I Veda sono divisi in 4 parti. L'atto religioso diviene passionale.	Solo un quarto della Virtù rimane. L'uomo è cattivo, malato, le creatura degenerano. Le osservazioni religiose cadono in disuso.
<b>Colore del Signore</b> (Mahabharata)	Narayana è bianco	Narayana è rosso	Vishnu è giallo	Keshava è nero
<b>Sentiero verso la liberazione</b> (Shrimad Bhagavatam)	Meditazione	Rituals del fuoco sacrificali	Devozione al Signore	Canti devozionali
<b>Velo di Maya</b> (Yukteswar)	Vibrazione (Aum)	Tempo (Kal)	Spazio (Desh)	Forma atomica (Patra or Anu)
<b>Delusione</b>	Le forze creative che oscurano lo eterno al di la della creazione, lo non creato	Cambiamenti nella Eterna Immobilità	Divisione nella Eterna Indivisibilità	L'Unica sostanza appare come innumerevoli oggetti
<b>Casta</b> (Yukteswar)	Brahmin "Conoscitore di Dio"	Vipra "Quasi perfetto"	Dvija "Due volte nato"	Sudra "Sotto il servizio della natura"
David Steinmetz 298 Dw				