

BHAKTI

KARMA

GYANA

RAJA



ANANDA RAJA YOGA
SCHOOL OF EUROPE

R

A

J

A

Y

O

G

A

1

Manuale di studio:

**ARYTT RAJA YOGA 1: I QUATTRO SENTIERI VERSO
L'ILLUMINAZIONE - GYANA, BHAKTI, KARMA E RAJA
YOGA**

INDICE

Prefazione.....	5
Capitolo Uno: Introduzione.....	6
Da Supercoscienza, capitolo quattro – Swami Kriyananda.....	6
Da Raja Yoga (2:1) – Swami Kriyananda.....	7
Da Conversazioni con Yogananda ~ 354 ~ Swami Kriyananda.....	7
Capitolo Due: Yogas, Chitta, Vritti, Nirodh.....	9
Yogas, Chitta, Vritti, Nirodh.....	9
Da Raja Yoga, capitolo 2 – di Swami Kriyananda.....	9
Da Supercoscienza, capitolo 15 – Swami Kriyananda.....	10
Dall’Essenza della Bhagavad Gita – Swami Kriyananda.....	11
Da Supercoscienza, capitolo 3 – Swami Kriyananda.....	15
Da Il Sentiero, capitolo 23 – Swami Kriyananda.....	15
Da Yogananda.....	17
Le Quattro funzioni della Coscienza Umana: Mon, Buddhi, Ahankara, Chitta.....	18
Da Supercoscienza, capitolo 3 – Swami Kriyananda.....	18
Dalla Bhagavad Gita, Interpretazione di Yogananda.....	21
Dal Rubaiyat di Omar Khayyam, quartina 9 – Omar Khayyam.....	25
Da Perché non adesso? 27 gennaio – Swami Kriyananda.....	26
Da Il Segno zodiacale come guida spirituale, capitolo 5 – Swami Kriyananda.....	26
Da Chiavi per la Bhagavad Gita.....	26
Da L’Essenza dell’Autorealizzazione, capitolo 19 – Swami Kriyananda.....	27
Da Raggi della stessa Luce, Bhagavad Gita – 40a settimana.....	27
Storie e articoli sul piacere e dispiacere.....	28
Da un articolo East-West, gennaio 1926 – Yogananda.....	28
Ahankara: L’ego.....	29
Da Autobiografia di uno Yogi, capitolo 4 – Yogananda.....	29
Da Raja Yoga, capitolo 13 – Swami Kriyananda.....	29
Da Supercoscienza, capitolo 16 – Swami Kriyananda.....	30
Dalla Bhagavad Gita – Yogananda.....	31
Dall’Essenza della Bhagavad Gita – Swami Kriyananda.....	32
Dal Corso Super Avanzato, 1930 – Yogananda.....	32
Dall’Essenza dell’Autorealizzazione, capitolo 4 – Swami Kriyananda.....	33
Da Chiavi per la Bhagavad Gita.....	34
Dai Segreti per l’auto-accettazione – Swami Kriyananda.....	34

Da l'Arte come messaggio nascosto, cap. 12 – Swami Kriyananda.....	36
Da La via del Risveglio nell'Induismo, capitolo 14 – Swami Kriyananda.....	37
Storie ed articoli sull'ego.....	38
La storia di Namdev.....	38
Capitolo Tre: Gyana Yoga.....	41
Introduzione.....	41
Da Il Nuovo Sentiero, capitolo 9 (<i>nota a piè di pagina</i>) – Swami Kriyananda.....	41
Da L'essenza dell'autorealizzazione, capitolo 2:3 – Swami Kriyananda.....	41
Da L'essenza della Bhagavad Gita.....	41
Da Conversazioni con Yogananda ~ 354 ~ Swami Kriyananda.....	41
Da Raja Yoga, capitolo 2:I – Swami Kriyananda.....	42
Da Supercoscienza, capitolo Quattro – Swami Kriyananda.....	43
Discernimento.....	45
Da L'essenza della Bhagavad Gita – Swami Kriyananda.....	45
Dagli scritti di Yogananda.....	45
Da Interpretazione alla Bhagavad Gita di Yogananda.....	46
Da Affermazioni per l'autoguarigione: Discernimento – Swami Kriyananda.....	49
Da La via del risveglio nell'Induismo, capitolo 12 – Swami Kriyananda.....	50
I segreti della discriminazione, Swami Kriyananda.....	50
Da Raggi della stessa Luce – 19a settimana/Bhagavad Gita.....	50
Dio: personale o impersonale? Swami Kriyananda.....	52
Da Raggi della stessa Luce – 43a settimana/Bhagavad Gita.....	52
Da Il Rubaiyat di Omar Khayyam, Swami Kriyananda.....	54
Da Educare alla vita, capitolo 19, Swami Kriyananda.....	55
Introspezione.....	58
Da Affermazioni per l'autoguarigione – Swami Kriyananda.....	58
Da L'Interpretazione alla Bhagavad Gita, I:1 – Yogananda.....	58
Introspezione: analisi psicologica e sogni, Swami Yogananda.....	59
Da La religione nella nuova era: L'esame finale – Swami Kriyananda.....	60
Le abitudini.....	73
Le abitudini. Come fissare le abitudini nel cervello a comando, Swami Yogananda.....	73
Come instaurare a comando abitudini mentali, Yogananda.....	76
Creare una nuova abitudine, Yogananda.....	79
Affermazioni.....	80
Da Affermazioni per l'autoguarigione: Introduzione – Swami Kriyananda.....	80
Da Affermazioni scientifiche di guarigione – Yogananda.....	82
Capitolo Quattro: Karma Yoga.....	84

Da Raja Yoga, capitolo 2:I – Swami Kriyananda.....	84
Da Supercoscienza, capitolo quattro – Swami Kriyananda.....	85
Da L'essenza della Bhagavad Gita, Swami Kriyananda.....	87
Da Interpretazione alla Bhagavad Gita, Yogananda.....	96
Da La promessa dell'immortalità, Swami Kriyananda.....	103
Capitolo Cinque: Bhakti Yoga.....	112
Da Raja Yoga, capitolo 2:I – Swami Kriyananda.....	112
Da Raja Yoga, capitolo 5:I – Swami Kriyananda.....	112
Da Supercoscienza, capitolo quattro – Swami Kriyananda.....	113
Da L'Essenza dell'autorealizzazione, capitolo sedici – Swami Kriyananda.....	114
Da L'essenza della Bhagavad Gita – Swami Kriyananda.....	121
Da Conversazioni con Yogananda ~ 25 ~ Swami Kriyananda.....	121
Da La via del risveglio nell'induismo, capitolo 11 – Swami Kriyananda.....	125
Da Il Nuovo Sentiero, Capitolo 23: Kriya Yoga – Swami Kriyananda.....	126
Da Swami Vivekananda.....	126
Articoli sulla Preghiera.....	128
La legge dietro la preghiera esaudita, Paramhansa Yogananda.....	130
Raggi dell'unica luce: settimana 21, Swami Kriyananda.....	133
Cerimonie di Ananda, Swami Kriyananda.....	134
Canti devozionali.....	148
I Canti Spiritualizzati.....	148
Da Supercoscienza – Swami Kriyananda.....	150
“Linee guida per il canto”, Kriyananda.....	152
Recarsi dai santi.....	155
Da La religione nella nuova era: Recarsi dai santi, Swami Kriyananda.....	155
Capitolo Sei: Raja Yoga.....	165
Da Supercoscienza, capitolo Quattro – Swami Kriyananda.....	165
Da Raja Yoga, Capitolo Due – Swami Kriyananda.....	165
Da L'essenza dell'autorealizzazione, capitolo dodici – Swami Kriyananda.....	173
Da Un ordine di rinuncianti per la nuova era: Swami Kriyananda.....	174
Capitolo Sette: Piccole dispense.....	176
Addendum I: Introspezione e autoanalisi.....	176
Addendum II: Analisi delle abitudini.....	185
Addendum III: Creare una nuova abitudine.....	186
Addendum IV: Le qualità dei tre Guna.....	187
Addendum V: I messaggi dall'Universo.....	188
Addendum VI: Metodo di Guarigione a Distanza di Paramhansa Yogananda.....	191

Prefazione

Questo manuale di studio è una selezione di diversi testi e scritti di Paramhansa Yogananda e del suo discepolo diretto Swami Kriyananda. Attraverso questi diversi testi si possono trovare diverse sfumature e approfondimenti dei diversi argomenti e tematiche che vengono presentate durante questo corso.

Il manuale di studio è un sostegno d'incalcolabile valore per lo studente nel suo percorso alla ricerca delle Verità proclamate dai santi e saggi dell'antica India. Non solo sarà utile durante la formazione ma anche successivamente come prezioso supporto a tanti livelli in quanto che la comprensione dei testi sacri avviene lungo un processo di espansione della propria coscienza.

L'ordine dei capitoli corrispondono agli argomenti principali del corso:

Il primo capitolo è una raccolta di diversi testi relativi all'argomento di i quattro Yoga.

Il secondo capitolo è dedicato a alla comprensione di insegnamenti fondamentali che saranno usati per aiutare allo studenti di capire più in profondità i quattro Yoga. Tutti questi sentieri devono essere percorsi con la ferma consapevolezza dello scopo di ogni pratica dello yoga: Yogas chitta vritti nirodh (definizione dello Yoga secondo Patanjali).

Il terzo capitolo è dedicato al sentiero del Gyana Yoga.

Il quarto capitolo è dedicato al sentiero del Karma Yoga.

Il quinto capitolo è dedicato al sentiero del Bhakti Yoga.

Il sesto capitolo è dedicato al sentiero del Raja Yoga. Questo sentiero non sarà ampiamente trattato in questo corso perché verrà esposto lungo tutta la formazione e nei successi corsi, sia a livello teorico che pratico.

Il settimo capitolo è una raccolta di piccole dispense che danno una informazione per la realizzazione delle pratiche:

Questi corrispondono alle pratiche del Gyana Yoga:

- Addendum I: Introspezione e autoanalisi
- Addendum II: Analisi delle abitudini
- Addendum III: Creare una nuova abitudini
- Addendum IV: Le qualità dei tre Guna
- Addendum V: I messaggi dall'Universo

Questo corrisponde alla pratica del Bhakti Yoga:

- Addendum VI: Metodo di Guarigione a Distanza di Paramhansa Yogananda

Capitolo Uno: INTRODUZIONE

Da Supercoscienza, capitolo quattro – Swami Kriyananda

Di tutte le pratiche spirituali, la più antica e la più completa è la scienza e l'arte dello yoga. La tradizione dello yoga comprende molti sistemi, ognuno dei quali ha come scopo finale il raggiungimento della supercoscienza.

Yoga significa semplicemente “unione”. Implicito in questo termine, naturalmente, è il concetto di unione divina. I sentieri esterni che conducono a questa meta, come torrenti affluenti, sono i sentieri dell'azione (*Karma Yoga*), della devozione (*Bhakti Yoga*) e della discriminazione (*Gyana Yoga*, o *Jnana*, come viene trascritto qualche volta questo termine). Il sentiero interiore della meditazione (*Raja Yoga*) è il fiume nel quale confluiscono questi affluenti.

L'uso dei termini sanscriti è divenuto assai diffuso in Occidente. Proverò a limitarlo per rispetto al lettore occidentale medio. Per onestà verso quello stesso lettore, tuttavia, è necessario usare i termini sanscriti quando la traduzione nelle lingue occidentali non consente di esprimerne il pieno significato. Per esempio, tradurre letteralmente *Karma Yoga* come “sentiero dell'azione” è ingannevole, perché non è chiaro di che genere di azione si parli.

Karma Yoga significa liberare se stessi dai propri legami karmici, un significato che si perde sostituendo la parola *azione* alla parola *karma*. Allo stesso modo, *Bhakti Yoga* implica un'amorevole intimità, un concetto che si perde in ciò che molti definiscono il “sentiero della devozione”, poiché la devozione si associa nelle menti di molte persone ai rituali formali e alle cerimonie religiose. E *Gyana Yoga* significa praticare la discriminazione in un modo che conduca alla scoperta della saggezza. La via del *Gyana Yoga* implica dunque una percezione intuitiva, non soltanto un'analisi intellettuale come suggerisce invece l'espressione “il sentiero della discriminazione”.

Volendo essere più precisi, non si tratta neppure di sentieri, nonostante ci si riferisca a essi come tali. Un sentiero è una strada specifica che esclude le altre, mentre i “sentieri” dello yoga non possono essere separati in questo modo l'uno dall'altro. Essi sono rivolti a tre tipi fondamentali di esseri umani, anche se nessun individuo appartiene esclusivamente a un tipo o a un altro.

Il *Karma Yoga* è per i tipi attivi. Come insegnamento, tuttavia, il *Karma Yoga*, fornisce anche indicazioni valide per tutti. Nessuno infatti può vivere senza svolgere un'azione di qualche sorta. La *Bhagavad Gita* asserisce che anche il non fare nulla è una forma di azione. In questo stato, infatti, la mente non è necessariamente tranquilla, né sono sospese le innumerevoli funzioni involontarie del corpo.

Il *Bhakti Yoga* è per coloro che vivono prevalentemente al livello del sentimento emozionale. Gli insegnamenti, tuttavia, chiariscono il bisogno per ogni essere umano di raffinare e innalzare i propri sentimenti.

Il *Gyana Yoga* è per coloro che si lasciano guidare innanzitutto dall'intelletto, ma insegna anche a ciascuno come dirigere la propria intelligenza innata verso la verità più alta in ogni situazione.

Nessuno ha un temperamento limitato a uno soltanto di questi aspetti. Nessuno di noi, in altri termini, è *solo* attivo, o guidato *solo* dalle sue emozioni o dal suo intelletto. Nessuno può evitare di dipendere da ciascuno di questi tre aspetti della natura umana nei vari periodi della sua vita.

Nessuno dei tre *yoga*, inoltre, può essere praticato in modo perfetto indipendentemente dagli altri. La devozione ha bisogno della discriminazione, altrimenti diventa soltanto emozione. La discriminazione ha bisogno della devozione, per non cadere nell'inattività. L'azione richiede sia la devozione che la discriminazione, o può portare la mente in uno stato di pura e semplice agitazione. E sia la devozione che la discriminazione hanno bisogno dell'azione per definirsi sul piano pratico, poiché possono scivolare nel sentimento puro e semplice o nella teorizzazione senza fine.

I tre *yoga*, in altri termini, devono essere visti come reciprocamente complementari, come mezzi per sviluppare l'essere umano nella sua completezza.

Da Raja Yoga (2:1) – Swami Kriyananda

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

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

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

Da Conversazioni con Yogananda ~ 354 ~ Swami Kriyananda

«Dei diversi rami dello yoga» chiese un visitatore «quale insegnate?».

«Sono tutti praticamente la stessa cosa» rispose il Maestro. «Conducono il ricercatore lungo sentieri diversi, ma la loro meta è la stessa: la realizzazione del Sé.

«La maggior parte dei rami dello yoga, tuttavia, riflette i diversi temperamenti umani, che possono essere prevalentemente devozionali, razionali o attivi. Quello che insegniamo qui è il *Raja Yoga*, lo yoga “regale”; è chiamato così perché si trova in una posizione centrale rispetto a tutti gli altri sentieri e si occupa primariamente di ciò che essi, anche se in modo meno diretto, si propongono di raggiungere.

«Il silenzio della comunione interiore, infatti, è la meta di ogni sentiero dello yoga. Gli altri sentieri raggiungono quella meta meno direttamente. Nell'insegnare il *Raja Yoga*, non ignoriamo quelle altre pratiche; prendiamo un po' da ognuna di esse, in base ai diversi temperamenti delle persone, e mostriamo loro come dirigere la propria comprensione verso lo scopo supremo: il calmo, immobile silenzio della comunione interiore.

«La meta del *Bhakti Yoga* [il sentiero della devozione] non è di continuare a cantare a Dio. Ogni grande *bhakta*, o devoto di Dio, è entrato alla fine in uno stato di silenziosa comunione con Lui, uno stato in cui la devozione fluisce verso di Lui *interiormente*. Tutti i grandi *karmi* – coloro che hanno servito Dio in base ai principi del *Karma Yoga* [il sentiero del servizio altruistico] – hanno raggiunto il punto in cui hanno compreso che il servizio supremo è dirigere tutta la propria energia a Dio *interiormente*, nel silenzio. E tutti i grandi *gyani*, che seguono il sentiero della discriminazione e della saggezza, hanno compreso alla fine che non è attraverso il pensiero che si raggiunge la saggezza, ma che la saggezza può solo essere *ricevuta* nel calmo, immobile silenzio interiore.

«Così, alla fine, tutti i sentieri dello yoga conducono come affluenti all'unico, unificante fiume del *Raja Yoga*».

Capitolo Due: Yogas, Chitta, Vritti, Nirodh

Yogas, Chitta, Vritti, Nirodh

Da Raja Yoga, capitolo 2 – di Swami Kriyananda

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

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

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

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

È questo il vero scopo di ogni ricerca. Il motivo per cui gli aforismi di Patanjali sono accettati come Scrittura universale è che trattano di verità spirituali universali, non di pratiche

settarie. Ogni ricercatore della verità, indipendentemente dalla sua religione, raggiungerà alla fine lo stesso stato di calma divina che costituisce lo yoga.

§

Da Supercoscienza, capitolo 15 – Swami Kriyananda

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

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

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

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

§

Da Supercoscienza, capitolo 9 – Swami Kriyananda

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

I vritti, o vortici, penetrano nel subconscio e sprofondano ai loro rispettivi livelli nella spina dorsale, in sintonia con la relativa rozzezza o raffinatezza dell'energia che esprimono. Un'energia potente, generata da un intenso coinvolgimento della volontà,

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

§

Dall'Essenza della Bhagavad Gita – Swami Kriyananda

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

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

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

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

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

raggiungere lo stato di inattività smettendo di agire. Col tempo, non farai altro che diventare pigro e ottuso!

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

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

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

§

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

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

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

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

Alcuni individui hanno delle personalità sgradevoli. Non perdere energia reagendo a esse con antipatia o repulsione; non accoglierle nella tua “galassia” di interesse. Muoviti piuttosto

attraverso la vita come un cigno, dal cui dorso la pioggia scivola via leggera senza mai toccare il corpo.

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

§

Cap. 7 - Uno di questi metodi è descritto nel capitolo quarto, verso trentacinquesimo, in cui Krishna parla ad Arjuna dell'importanza del guru, o salvatore spirituale. Un guru è più di un semplice insegnante: con il suo potere, può trasferire il proprio magnetismo ai discepoli che si sintonizzano con la sua coscienza. In questo modo, il magnetismo del guru può contribuire a trasformare ogni loro difetto nella virtù opposta canalizzando nuovamente l'energia nella loro spina dorsale, riallineando cioè le “molecole” delle tendenze e aiutandole sempre più a fluire verso l'alto. Un fiume, quando il suo flusso è forte, dissolve tutti i vortici che rimangono lungo le sue rive e fa sì che quei vortici e qualunque detrito si trovi a ruotare al loro interno entrino nel potente flusso del fiume e siano trasportati fino all'oceano. In modo simile, un forte flusso di energia diretto verso l'alto nella spina dorsale può dissolvere tutte le vritti, o vortici di sentimento, trasportandole fino all'occhio spirituale. Ecco dunque la definizione di yoga data da Patanjali: *Yogas chitta vritti nirodha* (“Lo yoga è la neutralizzazione dei vortici del sentimento nella coscienza”). L'aiuto sottile di un vero, o Sat, guru può portare il discepolo a trasformare le proprie tendenze e a dirigerle completamente verso Dio.

§

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

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

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

§

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

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

§

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

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

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

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

D'altro canto, però, chitta non è solo un aspetto della coscienza: è la coscienza stessa. Nell'uomo, chitta è molto più dei sentimenti reattivi nel suo cuore: è un sentire profondo e intuitivo, che definisce la coscienza stessa del sé. Nella coscienza divina, chitta diventa il sentimento cosmico, non dell'ego, ma del Sé divino: la Beatitudine Assoluta. La Beatitudine è sempre esistente, sempre cosciente e (come aggiunse Yogananda) sempre nuova. Nel capitolo di Autobiografia di uno Yogi intitolato "Un'esperienza di Coscienza Cosmica", Yogananda ha

descritto in questi termini la sua prima esperienza di quello stato: «Riconobbi il centro dell'empireo come un punto di percezione intuitiva nel mio stesso cuore».

§

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

§

Da Supercoscienza, capitolo 3 – Swami Kriyananda

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

§

Da Il Sentiero, capitolo 23 – Swami Kriyananda

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

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

reazione emotivo, le nostre attrazioni e repulsioni, la sorgente, come ho detto, di ogni nostra illusione. Così, l'antico saggio Patanjali, maestro della scienza yoga, definisce lo yoga: «la neutralizzazione dei vortici (vrittis) di chitta».

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

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

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

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

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

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

Il Kriya Yoga dirige l'energia longitudinalmente attorno alla colonna vertebrale, neutralizzando a poco a poco l'azione dei vortici creati da chitta e rafforzando al tempo stesso i nervi della spina dorsale e del cervello per ricevere le correnti cosmiche di energia e consapevolezza. Yogananda affermava che il Kriya è la suprema scienza yoga, accanto alla quale

le altre tecniche che lavorano per calmare il respiro, per concentrare la mente, eccetera, sebbene importanti (Yogananda ne insegnava parecchie), devono essere considerate sussidiarie.

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

§

Da Yogananda

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

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

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

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

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

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

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

Da Supercoscienza, capitolo 3 – Swami Kriyananda

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

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

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

Tutti facciamo esperienze simili. Per esempio, vediamo un film che non ha un significato particolare per noi, ma le impressioni stampate nella nostra mente permangono in modo fastidioso, specialmente quando cerchiamo di dormire o di meditare. Queste impressioni non sono profonde, ma distraggono la mente. Il sentimento entra in gioco soprattutto con il piacere o l'irritazione provocati da quelle impressioni.

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

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

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

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

Le simpatie e le antipatie, invece, hanno un effetto vincolante. Si presentano quando arriviamo al punto di rabbrivire ogni volta che il violinista suona una nota stonata. In questo caso, c'è un coinvolgimento personale nel pensiero: «Come vorrei che suonasse intonato!». C'è persino un'autodefinizione nell'idea: «Non posso sopportare una musica che sia stonata». In

questa avversione c'è un elemento di schiavitù, poiché implica un sentimento che ruota intorno al pensiero dell'ego; vi è del karma, perché il karma è semplicemente movimento, perfino di energia.

Dei tre – impressioni, simpatie e antipatie, e karma – le impressioni sono le meno vincolanti, poiché, agendo soprattutto a livello del pensiero, non implicano ancora energia. Simpatie e antipatie implicano più energia, poiché causano delle increspature

mentali, sia piccole che grandi, che ruotano intorno all'ego formando dei vortici. Vi è del karma qui. Se, tuttavia, il nostro disappunto raggiunge un fermento tale che andiamo alla porta accanto e mandiamo in frantumi il violino, il nostro flusso di energia ha raggiunto il livello dell'azione materiale, e sarà un karma persino più forte quello che dovrà essere risolto su questo piano materiale.

Così, la meditazione praticata per raggiungere la realizzazione del Sé deve essere diretta a calmare, e quindi neutralizzare, i vortici di sentimento dell'ego. Innanzitutto, dobbiamo neutralizzare le nostre simpatie e antipatie. Gradualmente, dobbiamo anche neutralizzare i karma specifici nati dal coinvolgimento, attraverso l'azione, in quelle simpatie e antipatie.

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

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

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

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

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

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

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

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

Esercizio di meditazione

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

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

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

L'amore è la vera essenza della realtà.

§

Da Supercoscienza, capitolo 8 - Swami Kriyananda

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

§

Dalla Bhagavad Gita, Interpretazione di Yogananda

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

Versione Poetica

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

Interpretazione Spirituale

Gli organi dei sensi sono stati creati sensibili. La loro natura è sentire piacere e dolore. Essi hanno forti simpatie e antipatie. Le impressioni dei sensi scorrono lungo i canali dei nervi sottili, usando la forza vitale e la mente come fiumi che li trasportano. Quando gli oggetti materiali buoni o cattivi, caldi o freddi, vengono a contatto coi sensibili organi dei sensi, allora

ne risulta piacere e dolore, caldo e freddo, e altre sensazioni. Tutte le sensazioni che ne risultano sono transitorie; vanno e vengono. Perciò sopportale con pazienza.

§

Interpretazione Spirituale Elaborata

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

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

Una pietra a contatto con un pezzo di ghiaccio diventerà fredda. Un uomo che tiene un pezzo di ghiaccio sentirà freddo. In entrambi i casi la pietra e la mano diventano fredde, ma la domanda è: la pietra è sensibile come la mano? Non c'è dubbio che ci sono oggetti caldi e freddi, che nel corpo umano dotato di organi sensibili producono sensazioni di caldo e di freddo, ma è ovvio che la pietra non è così sensibile al freddo come la mano.

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

Per questo i saggi orientali dicono che caldo e freddo, o le sensazioni piacevoli e dolorose, si producono nel corpo attraverso il contatto degli oggetti con gli organi dei sensi, e la loro influenza può essere neutralizzata se la mente vi s'opponesse con uno stato d'indifferenza. Questa vittoria mentale e la superiorità nei confronti delle irruzioni temporanee delle sensazioni, pur mentre si cerca di trovare un rimedio ragionevole contro queste sensazioni, porta al dominio

di sé e alla conoscenza fondamentale che nessun oggetto o sensazione materiale può far male alla mente, a meno che essa non scelga d'essere sensibile e s'immagini danneggiata a causa della propria ignoranza. Perciò ogni anima deve fare il grande sforzo di sollevarsi mentalmente al di sopra di caldo e freddo, dolore e piacere temporaneo, liberando così la mente dalle invasioni temporanee di dolore e piacere, e qualsiasi altra sensazione.

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

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

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

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

--*Inner Culture, novembre 1938*

§

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

Versione Poetica

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

Interpretazione Spirituale

Il principio base della creazione è la dualità. Se uno conosce il piacere, deve conoscere il dolore. Chi conosce il caldo: deve conoscere anche il freddo. Se ci fosse stato solo caldo o freddo, o solo dolore, o solo piacere, gli esseri umani non sarebbero stati infastiditi dagli scherzi

della dualità. Quindi, finché si è influenzati dall'attacco delle dualità, si è sotto il dominio del mutamento e della creazione.

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

I santi hanno scoperto che la vera strada alla felicità consiste nel mantenere un costante stato mentale di pace imperturbabile che regni nel cuore durante tutte le esperienze delle dualità terrene. Una volta conseguito questo imperturbabile stato di pace, allora l'individuo trova la pace ineffabile visitando il santo sacrario della mente. La mente mutevole percepisce la creazione mutevole e viene turbata, mentre l'anima immutabile e la mente imperturbabile vedono lo Spirito immutabile regnare ovunque dietro la maschera del mutamento. La mente oscillante vede tutta la creazione distorta in onde di mutamento, mentre l'uomo che mantiene fermo il suo specchio mentale vede calmamente solo lo Spirito che vi si riflette, non turbato dalle onde del mutamento.

--*Inner Culture*, dicembre 1938

§

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

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

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

--*Inner Culture*, ottobre 1938

§

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

Versione Poetica

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

Interpretazione Spirituale

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

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

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

--Inner Culture, febbraio 1940

§

Dal Rubaiyat di Omar Khayyam, quartina 9 – Omar Khayyam

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

§

Da Perché non adesso? 27 gennaio – Swami Kriyanda

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

§

Da Il Segno zodiacale come guida spirituale, capitolo 5 – Swami Kriyananda

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

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

§

Da Chiavi per la Bhagavad Gita

..... torniamo indietro fino a prima della Bhagavad Gita, perché la Gita avviene più avanti in questa lunga storia. All'inizio c'erano due fratelli, Pandu, che rappresenta l'anima, e Dhritarashtra, che rappresenta la mente. Dhritarashtra era nato cieco, e questo significa che la mente da sola non è in grado di vedere chiaramente, di discriminare. Vedi, le nostre qualità mentali sono divise in quattro tipi: mon, buddhi, ahankar, chittwa – mente, intelletto, ego e sentimento. Yogananda descrive l'uomo cieco come uno specchio. Immagina un cavallo riflesso in uno specchio; lo specchio non dice "Quello è un cavallo", riflette semplicemente quello che ha davanti. Tu invece, guardando lo specchio, vedi il riflesso e dici "Oh, quello è un cavallo". L'intelletto, guardando ciò che è riflesso nella mente, definisce ciò che vede: un cavallo, un palazzo e così via.

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

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

astrazione della sua coscienza infinita. In un certo senso si può dire che lui non avesse un ego, perché non si trattava di un ego limitato, identificato con il corpo.

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

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

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

§

Da L’Essenza dell’Autorealizzazione, capitolo 19 – Swami Kriyananda

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

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

§

Da Raggi della stessa Luce, Bhagavad Gita – 40a settimana

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

§

Storie e articoli sul piacere e dispiacere

Da un articolo East-West, gennaio 1926 – Yogananda

Un modo con il quale possiamo testare il nostro potere sulle nostre abitudini è di ordinare alla mente di provare attrazione o repulsione per un tipo di cibo. Quando arrivai la prima volta in America mi servirono per cena il formaggio Roquefort con dei crackers. Non appena il Roquefort toccò il palato e venne percepito dalle cellule cerebrali, i padroni dell'abitudine si ribellarono e minacciarono di creare scompiglio

nello stomaco. Non mi piacque questo improvviso imbarazzo, e vidi che tutti gli altri ospiti stavano gustando questo formaggio particolare. Con forza imposi ai miei sensi di farsi piacere il Roquefort: il suo gusto mi piacque e mi piace ancora oggi.

§

Ahankara: L'ego

Da Autobiografia di uno Yogi, capitolo 4 – Yogananda

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

Da Raja Yoga, capitolo 13 – Swami Kriyananda

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

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

Da Raja Yoga, capitolo 14 – Swami Kriyananda

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

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

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

Ciò che spinge l'uomo da un'incarnazione di illusione all'altra è la forza di propulsione del desiderio, diretta esteriormente. La saggezza è la comprensione che tutto ciò che stiamo

cercando può essere trovato solo nel Sé. Per molte incarnazioni, però, l'anima cerca se stessa in riflessi esteriori e proietta sulle cose la gioia della sua vera natura.

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

Da Supercoscienza, capitolo 16 – Swami Kriyananda

L'aspetto positivo dell'ego

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

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

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

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

L'ego, tuttavia, può anche bloccare il flusso di creatività e di ispirazione, esclamando: «Aspetta un minuto! Il merito è tutto mio». In questo caso, lo si può paragonare a un tubo di gomma, come quelli usati per gli esperimenti nei laboratori scientifici. Se il tubo è strizzato e compresso in qualche punto, la sostanza o il liquido che passano attraverso di esso possono gonfiarlo e persino farlo scoppiare. Troviamo questo paragone anche nel linguaggio comune, dato che gli egocentrici vengono chiamati «palloni gonfiati».

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

una condizione mentale normale e convincendosi che la mediocrità è un normale stato dell'essere.

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

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

§

La dissoluzione dell'ego

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

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

§

Dalla Bhagavad Gita – Yogananda

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

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

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

--East-West, 1930

§

Dall'Essenza della Bhagavad Gita – Swami Kriyananda

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

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

§

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

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

§

Dal Corso Super Avanzato, 1930 – Yogananda

Cos'è l'ego?

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

L'attaccamento dell'uomo alla materia tiene l'anima confinata nella prigione corporea e le impedisce di trovare libertà in Dio, nel reame della Beatitudine Eterna. L'ego cerca di soddisfare il costante e insaziabile anelito verso Dio provato dall'anima tramite canali materiali. Ben lungi dal raggiungere l'obiettivo, crea la miseria dell'uomo. La fame dell'anima non può essere soddisfatta dall'indulgere nei sensi. Quando l'uomo si rende conto di questo e diventa

padrone del suo corpo, ovvero quando acquisisce controllo su se stesso, la vita viene glorificata dalla beatitudine mentre sta ancora nella carne. Allora, invece di essere schiavo di desideri e appetiti materiali, trasferisce la sua attenzione nel cuore dell'onnipresenza, dove rimane per sempre insieme alla gioia nascosta che sta in tutte le cose.

§

Dall'Essenza dell'Autorealizzazione, capitolo 4 – Swami Kriyananda

7. - «Che cos'è l'ego?», chiese un devoto.

«L'ego», rispose Paramhansa Yogananda, «è l'anima attaccata al corpo».

§

Da un discorso tenuto a Portland, 1996

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

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

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

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

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

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

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

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

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

§

Da Chiavi per la Bhagavad Gita

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

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

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

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

§

Dai Segreti per l'auto-accettazione – Swami Kriyananda

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

§

Da l'Arte come messaggio nascosto, cap. 12 – Swami Kriyananda

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

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

Il pensiero "Sono io che sto dipingendo questo albero" invece di "Ciò che sto dipingendo è un albero" è sufficiente a trattenere il flusso dell'ispirazione; in questo caso maggiore è il flusso creativo e maggiore è il blocco posto all'energia. Gli artisti creativi sono più inclini della maggior parte delle persone ad essere egoisti, non perché il loro ego sia più forte ma perché nell'atto creativo c'è un aumento di energia verso il cervello. La tentazione li attende nel pensiero: "Vedi che bravo artista sono!" Per loro è importante – più per gli artisti che per le persone meno creative – escludere il più possibile l'elemento ego mentre sono al lavoro.

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

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

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

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

§

Da La via del Risveglio nell'Induismo, capitolo 14 – Swami Kriyananda

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

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

§

Storie ed articoli sull'ego

La storia di Namdev

Da Il Nuovo Sentiero, capitolo 21 – Swami Kriyananda

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

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

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

«Perché mi picchi?», chiese.

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

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

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

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

«Ti serve un guru, Namdev».

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

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

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

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

Namdev si recò al villaggio indicatogli e chiese del santo.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

§

Capitolo Tre: Gyana Yoga

Introduzione

Da Il Nuovo Sentiero, capitolo 9 (nota a piè di pagina) – Swami Kriyananda

Gyana (saggezza) è riportata spesso nei libri con la grafica Jnana. Il Maestro commentò una volta in mia presenza i problemi posti dalla traslitterazione dai caratteri sanscriti ai latini. Stava esaminando con me alcuni dei suoi scritti a Twenty-Nine Palms, quand'ero con lui da circa un anno, e capitò ad un tratto su questa parola, gyana. «Agli studiosi piace di scriverla jnana», disse in tono di derisione. «Ma non la si pronuncia affatto j-nana. D'altronde come potresti pronunciarla diversamente finché la trovi scritta in questo modo? Ecco un esempio della pedanteria degli studiosi. Gyana è la pronuncia corretta. G-y in inglese non la esprime esattamente, ma per lo meno è molto più simile alla maniera corretta».

§

Da L'essenza dell'autorealizzazione, capitolo 2:3 – Swami Kriyananda

«Dio vi ha dato l'intelligenza perché possiate usarla appropriatamente per risolvere il mistero della vostra esistenza. Vi ha fatto intelligenti perché possiate sviluppare il discernimento di cercarLo. Valetevi saggiamente di questo dono divino. Non farlo è commettere la maggiore ingiustizia possibile contro voi stessi».

§

Da L'essenza della Bhagavad Gita

(5:5) Lo stato raggiunto tramite la saggezza (Gyana Yoga, il sentiero della discriminazione conosciuto come Shankhya) è il medesimo che viene raggiunto tramite l'azione (la scienza dello yoga). I due sentieri conducono a un'unica realizzazione universale.

(5:20) Tali saggi, stabiliti saldamente nell'unico Essere Supremo e fermi nella loro discriminazione, non si esaltano nelle esperienze piacevoli né si deprimono in quelle dolorose.

§

Da Conversazioni con Yogananda ~ 354 ~ Swami Kriyananda

E tutti i grandi gyani, che seguono il sentiero della discriminazione e della saggezza, hanno compreso alla fine che non è attraverso il pensiero che si raggiunge la saggezza, ma che la saggezza può solo essere ricevuta nel calmo, immobile silenzio interiore.

§

Da Conversazioni con Yogananda ~ 366 ~ Swami Kriyananda

«A costo di tutto ciò che possiedi» dice la Bibbia (Proverbi 4,7) «acquista l'intelligenza». Qual è, ci si potrebbe chiedere, il significato di «acquista

l'intelligenza»? L'intelligenza a cui ci si riferisce è la saggezza. Il Maestro spiegò che la saggezza non viene dai libri: viene dal discernimento.

«Il discernimento è necessario» egli disse «e non viene dal solo ragionamento, ma dall'intuizione dell'anima. La ragione può aiutarci solo a comprendere il “come” delle cose, cioè come funzionano, come avvengono; non può però mostrarci le sottili interrelazioni tra le cose. Né può, in modo più profondo, mostrarci il “perché” delle cose. Il discernimento è un esercizio individuale; è l'onda consapevole di danzare sull'oceano dello Spirito. La saggezza viene quando approfondiamo la nostra percezione dell'Assoluto. Quell'intelligenza che è saggezza, è universale».

§

Da Raja Yoga, capitolo 2:I –Swami Kriyananda

Il Gyana Yoga è lo yoga della saggezza. La saggezza giunge dapprima attraverso la pratica di (discriminazione). Quando l'ego inizia questa pratica, è tentato di compiacersi della sua profondità, addentrandosi sempre più nell'analisi dei diversi aspetti della realtà. Yogas chitta vritti nirodh. L'importante non è quante diverse verità profonde siamo in grado di afferrare, ma piuttosto quanto profondamente afferriamo la verità centrale: la necessità di elevarci al di sopra delle simpatie e antipatie personali. Nell'esercitare un'incisiva discriminazione, molti gyana yogi alimentano in realtà le loro attrazioni e repulsioni, tramite una smodata inclinazione per le idee profonde.

Discriminazione significa cercare in ogni cosa il cuore della realtà. Significa penetrare a livelli sempre più profondi di comprensione intuitiva. Il dono di una persona a un'altra, ad esempio, potrebbe in realtà avere il solo scopo di comprarne l'amicizia. Tuttavia, questo desiderio apparentemente cinico di comprare un'amicizia potrebbe sorgere dal patetico timore di non poterla conquistare in nessun altro modo. Questo, a sua volta, potrebbe essere dovuto alla consapevolezza, a un livello ancora più profondo, che l'amicizia non può mai essere conquistata né posseduta; che non c'è nulla, in verità, che possa essere posseduto. Una tale consapevolezza, dal canto suo, sebbene possa sembrare triste a prima vista, sgorga dalla certezza ancor più profonda dell'anima di essere completa in se stessa e di non dover cercare l'appagamento in nessun luogo al di fuori di sé. Il suo senso di completezza, infine, è radicato nella realtà più profonda, poiché essa, essenzialmente, è l'Infinito stesso. Il dono fatto per motivi egoistici era quindi dovuto, in ultima analisi, all'intenso desiderio spirituale dell'anima di proclamare suo l'universo stesso.

Neti, neti: né questo né quello. Guardando al di là di ogni successivo velo che nasconde la porta della Verità, il gyana yogi giunge infine alla Verità stessa, spogliata di ogni apparenza superficiale.

Non perverrà mai a questa realtà, tuttavia, finché la cercherà solo al livello delle idee, alcune delle quali lo attrarranno mentre altre lo respingeranno. La sua ricerca deve portarlo nell'intimo di se stesso, per realizzare a livelli sempre più profondi chi e che cosa egli è. Il gyana yogi deve dissipare le false identificazioni del proprio cuore. Proprio come nel Bhakti e nel Karma Yoga, ciò che veramente conta non è ciò che vede, ma come vede.

Ecco il motivo per cui questo sentiero è chiamato Gyana Yoga (yoga della saggezza) e non Yoga (yoga della discriminazione). La saggezza non è solo la meta: è anche il sentiero. Il gyana yogi deve vedere tutte le cose con la coscienza imparziale del saggio; non è tanto

importante che egli veda oltre le umane follie, quanto che non si lasci contagiare dalla follia suprema: l'illusione stessa.

La Bhagavad Gita, la Scrittura più amata dell'India, afferma: «Trova la contentezza colui che, come il calmo oceano, assorbe in se stesso tutti i fiumi del desiderio» (II,70). L'uomo comprende raramente che perfino le soddisfazioni esteriori provenienti dal mondo scaturiscono in realtà dal suo intimo, dalle sue reazioni alle cose piuttosto che dalle cose stesse. Il gyana yogi cerca, perfino nel momento del godimento esteriore, di interiorizzare la propria coscienza, alimentando le fiamme interiori della coscienza dell'anima. È consapevole del fatto che, se agisse come le persone mondane e prendesse a prestito le braci di quella fiamma per illuminare le cose che lo circondano, la vera fonte della sua gioia interiore si consumerebbe in grigie ceneri.

In modo simile si comporta con i desideri: così egli comprende che il loro appagamento dipende interamente dalle immagini di appagamento che lui stesso si è creato nella mente, non dalle circostanze esterne. È come se ponesse degli specchi tutt'intorno a sé, riconducendo alla luce della gioia interiore le sue immagini mentali e vedendo quelle immagini come meri riflessi di quella gioia. In questo modo, la luce della sua anima si intensifica, invece di disperdersi.

Tutto ciò è paragonabile al benessere maggiore che procura il fuoco del caminetto in una casa ben riscaldata, quando si sa che fuori infuria la tempesta. Quanto più si diventa consapevoli che ogni gioia è centrata nel Sé, tanto più gli allettamenti del mondo servono solo a rafforzare l'affermazione della libertà della propria anima.

Il Gyana Yoga non è solo un particolare sentiero verso Dio; esso indica anche la direzione che tutti i nostri pensieri dovrebbero seguire nel Bhakti Yoga e nel Karma Yoga, se vogliamo che ci conducano alla liberazione.

§

Da Supercoscienza, capitolo Quattro – Swami Kriyananda

Il Gyana Yoga, infine, richiede che ci si pongano costantemente delle domande: «Quale? Perché? Chi? Dove? Qual è il vero scopo della vita? Perché è il vero scopo? Chi sono io che cerco quel vero scopo? Dove troverò quello scopo?».

Dapprincipio, come negli altri affluenti o sentieri secondari dello yoga, la discriminazione è diretta verso l'esterno: «Che cosa induce le persone a comportarsi in questo modo? Le loro motivazioni sono quelle che pensano? Quali sono le loro motivazioni più profonde? Perché sono motivate?».

Un'attenta osservazione rivela uno scopo comune che corre come un filo sottile attraverso la trama di ogni azione: il filo grezzo della motivazione personale.

Lo yogi abituato a discriminare si pone le seguenti domande: «Questa motivazione è buona o cattiva? Che cosa la rende buona o cattiva?». Col tempo, egli comprende che la motivazione dell'ego, la quale tende a contrarre il sé piuttosto che a espanderlo, ostacola la felicità. Solo l'espansione del sé dà la soddisfazione completa che ogni essere umano cerca.

Il gyana yogi, inoltre, contemplando la vita scopre che il mondo oggettivo non è molto differente dal mondo dei sogni nel quale entriamo quando dormiamo. Si chiede allora: «La vita umana non è forse solo un'altra specie di sogno? Che cos'è, in ultima analisi, la realtà?».

Egli osserva il dolore, la vecchiaia e la morte come fece il Buddha, e si chiede: «È questa tutta la storia dell'esistenza? Non esiste alcuno stato dell'essere da cui queste miserie universali siano del tutto assenti?». La discriminazione lo conduce a questa conclusione: «Una condizione simile deve esistere! Altrimenti, perché sono convinto nel profondo della mia anima che nient'altro è reale? La perfezione deve essere una potenzialità della vita, perché se così non fosse, il desiderio di tale perfezione non potrebbe neppure sorgere nella mia mente».

Infine, sorge la domanda fondamentale del gyana yogi: «Chi sono io?». Questa domanda richiede che ci si focalizzi sempre più nel proprio intimo. Chi è infatti a porla? L'intelletto non può fornire alcuna risposta. La mente, dunque, perviene a uno stato di calma interiore.

Neti, neti è la pratica del gyana yogi: «Né questo né quello». La discriminazione, praticata continuamente rivela che niente ha sostanza: nessuna cosa, nessuna soddisfazione, nessun dolore, nulla.

Che cosa rimane, dunque? Nulla! La pratica di neti neti conduce la mente al “nulla” del perfetto silenzio: la supercoscienza.

§

Discernimento

Da L'essenza della Bhagavad Gita – Swami Kriyananda

(4:27) Altri, tramite la discriminazione, offrono l'attività dei loro sensi, e l'energia contenuta in quelle attività, nel fuoco dell'autocontrollo. (Si chiedono: «Chi vede? Chi ode? A chi appartiene l'energia che attiva l'esperienza di queste sensazioni?»).

Questo metodo di offrire in alto la coscienza dell'ego nell'espansione cosmica si riconduce alla fine alla domanda: «Chi sono io?». Dapprima ci si chiede: «Chi è che sta mangiando?». «Chi cammina, quando il mio corpo cammina?». «Chi, in realtà, sta respirando?». «Chi pensa?». «Chi sta reagendo con sentimenti positivi o negativi?». «Chi sta facendo queste domande?».

Alla fine, nuovamente, la domanda è: «Chi sono io?».

Questo è l'approccio del Gyana Yoga (il sentiero della discriminazione), ma è anche un atteggiamento che tutti dovrebbero includere comunque nel proprio sadhana (pratica spirituale). Osservati mentre mangi, cammini, respiri, conversi, pensi. Fai un passo indietro, mentalmente, dal tuo corpo e dalla tua mente. Divieni l'osservatore silenzioso di te stesso. Un po' alla volta, ti sentirai interiormente distaccato e accetterai di essere una realtà completamente diversa: l'anima divina, che sta solamente sognando tutto ciò che accade alla sua coscienza apparentemente individuale.

§

Dagli scritti di Yogananda

Come leggere i libri e portare la felicità nella tua casa. Swami Yogananda

Leggi solamente libri spirituali che parlino di auto-realizzazione. Libri come la Bhagavad Gita (il Vangelo induista) e la Bibbia cristiana non dovrebbero essere letti come un romanzo qualsiasi: leggi un brano alla volta, pensa al suo significato, poi medita su quella verità; infine cerca di applicare quella verità alla tua vita.

Sia l'introspezione spirituale sia la percezione della verità studiata intellettualmente rafforzano la sorgente infinita da cui proviene tutta l'intelligenza. Vi sono tre "bibbie" che leggo e da cui traggio la mia ispirazione: la Bibbia cristiana, la Bhagavad Gita induista e il mio Sussurri dall'eternità, che mi è stato donato da Dio. Attraverso la meditazione e la percezione intuitiva acquisisco maggiori verità intellettuali che leggendo libri. Dopo aver meditato, sintonizzo la mia intelligenza con la mia intuizione, quindi metto la penna su un foglio ed essa, senza fermarsi, scrive qualsiasi cosa io voglia scrivere; la penna si ferma solo quando io lo decido.

Leggi dei libri dopo la meditazione e commentali con percezione intuitiva. Per la maggior parte del tempo, tieni la mente occupata con buone letture, a meno che tu non stia meditando. Nel tempo libero tieniti occupato leggendo buoni libri interessanti, che proteggano la tua mente dalla compagnia dei cosiddetti amici e dai pensieri futili che creano noia e insoddisfazione.

--da East-West magazine, Maggio 1932

Da Interpretazione alla Bhagavad Gita di Yogananda

Byasa, l'anima, era il riflesso di Dio Padre. Un riflesso del sole può solo parzialmente (a metà) rappresentare il sole reale. Perciò Vyasa è chiamato mezzo-fratello di Vicitravirya o Dio Padre. Come il sole diventa mille soli quando viene riflesso in mille coppe d'acqua, così anche Dio Padre – riflesso nei corpi di molti uomini – diventa molte anime. Vyasa rappresenta l'anima originaria passiva-attiva nell'uomo, responsabile della creazione dei due figli: il re cieco o Mente (Dhritarashtra), e il puro re Discriminazione (Pandu).

Pandu deriva da una parola che vuol dire “ciò che significa intelligenza”. I Sensi, il cieco re Mente e la pura Discriminazione regnavano insieme nel regno del corpo. Il nome del campo di battaglia sta per corpo: Kurukshetra (kuru, azione; kshetra, campo) significa il campo dell'azione. Originariamente, nell'infanzia, il regno del corpo è governato principalmente dalla pura discriminazione e dalla calma. Il maggiore dei cinque fratelli Pandava era Yudhishthira (Yudhi Stira Ja Sa – chi è calmo nelle battaglie psicologiche); la calma è così il primo prodotto della discriminazione. Gli altri quattro fratelli erano Bhima (potere di vitalità), Arjuna (autocontrollo, chi non è attaccato), Nakula (potere di obbedire alle buone regole) e Sahadeva (potere di stare lontano dal male). Dopo l'infanzia, l'ego, la pseudo-anima o l'anima legata al corpo (Duryodhana, il figlio maggiore della mente agitata), e le cento inclinazioni dei sensi nate dalla mente agitata, con un astuto gioco ai dadi – con le lusinghe dei sensi e i desideri materiali – rubarono il regno corporeo alla pura discriminazione e alle sue affini facoltà principesche e le mandarono in esilio per dodici anni. Una volta che le cattive abitudini dei sensi sono ben stabilite nel corpo, le buone abitudini e la saggezza sono di solito bandite almeno per dodici anni. Dei completi cambiamenti fisiologici e mentali, come pure la creazione di nuove abitudini, sono spesso possibili dopo dodici anni. La storia della Bhagavad Gita ci dice allegoricamente come, dopo che le cattive abitudini avevano regnato per dodici anni nel regno corporeo, le buone abitudini ora risvegliate dalla discriminazione cercarono dopo dodici anni d'esilio di riconquistare il regno con l'aiuto di Krishna o la Forza dell'Anima. In maniera simile, dopo che per dodici anni il giovane passa attraverso cattive esperienze e riceve molte “batoste” sotto il regime dei sensi dominato da cupidigia, collera, sesso, gelosia ed egoismo – allora la discriminazione e i guerrieri di calma, forza vitale e autocontrollo, dopo i dodici anni d'esilio subiti da parte delle cattive abitudini dei sensi, cercano di ritornare e di riconquistare il regno corporeo perduto. Ma i malvagi Kaurava, o le cattive tendenze mentali, con il loro esercito dei sensi rifiutano di separarsi anche minimamente dal regno del corpo, che originariamente apparteneva alle facoltà discriminative.

Così Krishna, il Guru, o l'Anima attivamente risvegliata, o l'Intuizione nata dalla meditazione, viene ad aiutare l'Autocontrollo, o Arjuna, e le altre quattro tendenze discriminative di calma, pranayama (controllare la forza vitale nei nervi-telefoni staccandola dai sensi, escludendo con ciò gli invadenti sensi dal castello della concentrazione discriminativa), e proibire e prescrivere regole di condotta per combattere la battaglia psicologica con l'Ego e il suo esercito, fatto dalle seguenti cattive tendenze mentali: avidità, avarizia, odio, gelosia, malvagità, mania sessuale, meschinità, crudeltà, cupidigia, cattiva volontà, risentimento, procrastinazione spirituale, falso senso di delicatezza, orgoglio di casta o d'appartenenza sociale,

estrema parzialità, pigrizia fisica, indifferenza spirituale, avversione a meditare, “rimandare a domani la meditazione”, avidità sessuale; impurità di corpo, mente e anima; collera, desiderio di ferire gli altri, infedeltà a Dio, ingratitudine a Dio, impertinenza, scortesia, mancanza di visione, mancanza di previdenza; ignoranza fisica, mentale e spirituale; disarmonia, asprezza di linguaggio, egoismo, asprezza di pensiero, cattive azioni, provare gioia nel male, senso d’attaccamento, illusione, amarezza mentale, rancore, vedere il male; pensare, volere sentire e ricordare il male; paura della malattia, preoccupazione, paura della morte, ignoranza della beatitudine dell’anima, mancanza d’iniziativa, attitudine litigiosa, giurare, parlare male, malattie del corpo, abuso sessuale, smoderatezza, dormire troppo, mangiare troppo, troppa pretesa virtù, evitare Dio e posporre la meditazione.

Perciò vedete che il teatro della battaglia è il corpo, dove Krishna – la Forza dell’Anima – e i cinque principi della discriminazione e le loro tendenze guerriere stanno cercando di riconquistare il loro regno perduto cacciando via il male ivi trincerato con le sue abitudini dei sensi. Occupando il regno del corpo, questi sensi bolscevici hanno causato solo malattie, preoccupazioni mentali, e la pestilenza dell’ignoranza e dell’aridità spirituale, a causa della mancanza di saggezza nel regno corporeo. Perciò la Forza dell’Anima risvegliata e l’Autocontrollo sviluppato dalla meditazione devono impadronirsi del regno del corpo, e stabilirvi pace, saggezza, abbondanza e salute, e innalzarvi la bandiera dello Spirito.

§

(1:2) ...Il desiderio materiale regna sovrano nella persona che non medita. Il desiderio materiale è il re di tutte le tendenze dei sensi, perché è il desiderio che induce la discriminazione a seguire i piaceri dei sensi si pigrizia, comodità fisica e così via, invece di seguire la felicità dell’anima, che consiste nella totale pace della mente. Non appena la meditazione risveglia le qualità discriminative, re Desiderio Materiale teme moltissimo di perdere il suo ascendente regno sul regno della vita e cerca di rinforzarsi richiamando i piaceri delle cattive abitudini passate.

Re Desiderio Materiale da solo viene facilmente vinto da un atto di giudizio, ma il desiderio materiale che è stato maturato in abitudine è difficile da scacciare per la discriminazione, perciò re Desiderio Materiale cerca di vincere le tendenze discriminative allettandole con la memoria delle cattive abitudini passate, e il piacere che esse davano. È facile conquistare un desiderio materiale, ma è difficile conquistare le abitudini materiali. Ecco perché troviamo che l’aspirante spirituale che cerca di meditare sarà disturbato non solo con nuovi desideri d’andare per distrazione a vedere spettacoli o giochi, o a mangiare, o a perdere tempo in futili discorsi, o a dormire, o a

oziare, o a viaggiare, o a cercare di far soldi, e così via, ma sarà anche invaso da forti abitudini del corpo, come l’agitazione, il parlare ozioso, il sonno, i divertimenti, i piaceri fisici e le pericolose abitudini dell’indifferenza spirituale. L’aspirante spirituale dev’essere consapevole di questo.

§

(1:23) In questo campo di Kurukshetra desidero vedere quelli che si sono radunati qui per combattere, desiderosi di compiacere il maligno Duryodhana schierandosi dalla sua parte nella battaglia.

“Qui, nel campo di battaglia corporeo dell’azione, desidero vedere le tendenze amanti dei sensi che si sono radunate intorno a re Desiderio Materiale, che causa confusione e infelicità”.

Durante la meditazione, l’anima del devoto guarda i tormentosi desideri materiali che osano distogliere lui e le sue percezioni spirituali dai loro beati stati superiori e duraturi, offrendo dei piaceri temporanei di poco conto pieni di latente e velenosa sofferenza finale, sia fisica che mentale.

Nello scontro psicologico tra la discriminazione e i sensi, tutto il fuoco delle cattive abitudini materiali è acceso da re Desiderio Materiale. Re Desiderio dipinge il fuoco fatuo della speranza di nuovi piaceri nelle tendenze malvagie dell’uomo, e così lo inganna. La discriminazione interiore dello yogi vede come i desideri materiali risvegliano – con false speranze – le cattive abitudini nell’uomo, malgrado egli sappia che producono sofferenza.

Ogniquale volta re Desiderio Materiale cerca d’incoraggiare le false speranze, la vera discriminazione deve scoraggiare le cattive abitudini mostrando la loro incapacità e impotenza di conquistare permanentemente l’uomo con le loro vie che producono sofferenza. Quando le cattive abitudini sono convinte della loro bassezza, cessano di esistere.

(2:68) O potente armato, la saggezza è fermamente stabilita in quell’uomo i cui sensi sono completamente ritirati dagli oggetti.

Perciò, o figlio dell’autocontrollo, la persona che ha messo al primo posto la saggezza in tutte le sue attività mantiene sani e salvi gli stalloni dei sensi, impedendo loro di correre selvaggiamente nella pericolosa foresta degli oggetti dei sensi.

Chiunque permetta alla propria mente d’agire secondo gli stimoli selvaggi delle accattivanti sensazioni corporee vedrà il carro della sua vita. Con l’auriga della discriminazione che tiene le redini dell’autocontrollo, trascinato già nel fossato delle terribili sofferenze dai cavalli ribelli dei sensi.

L’uomo senza autocontrollo discriminativi è incapace di guidare i destrieri dei sensi alla meta della felicità eterna. Un uomo governato dai suoi sensi è confuso. Egli sostituisce il suo calmo giudizio spirituale interiore con abitudini insensate e sempre agitate e con una mente insoddisfatta, capricciosa e schiava dei sensi. Questo tipo di persona non può mai avere pace.

In questa stanza la Bhagavad Gita chiede a ogni individuo di tenere gli stalloni dei sensi sotto completo controllo, affinché non si comportino in maniera incontrollata nei boschi della sofferenza. La Gita consiglia a tutti di camminare sul dritto e stretto sentiero delle giuste azioni virtuose che conducono al regno della felicità eterna. Soltanto la persona che governa i suoi sensi senza farsi governare da essi può essere considerata veramente in possesso della calma, ferma e incrollabile luce della saggezza che mostra le insidie lungo gli oscuri e tortuosi sentieri della vita.

I sensi non devono essere paralizzati.

Il conducente di un carro non deve legare completamente i cavalli, paralizzandoli o rendendoli inutili per mancanza d’esercizio, solo perché teme che essi possano comportarsi in

maniera incontrollata. Quello che occorre è addestrare i cavalli in maniera tale che obbediscano al conducente e seguano le sue direttive su come muoversi, senza correre sfrenatamente col rischio d'andare a distruggere il carro nei fossi lungo la strada.

Il conducente del carro della vita non deve paralizzare i sensi distruggendo i suoi poteri di vista, udito, gusto, odorato e sensibilità sessuale per paura che si comportino in maniera incontrollata. Un uomo d'autocontrollo deve addestrare i cavalli dei sensi in maniera tale che essi compiano le loro giuste funzioni secondo le direttive della discriminazione interiore guidata dall'anima. Un uomo d'autocontrollo si fa sempre ubbidire dai sensi, allenandoli a seguire il sentiero dell'autocontrollo e dell'autodisciplina che conduce al regno della vera felicità.

L'uomo che lascia ai cavalli dei sensi il governo del carro della sua vita non possiede discriminazione propria. Mentre l'uomo che ha il pieno controllo dei suoi sensi ubbidienti è considerato in possesso della sua ferma discriminazione. L'uomo guidato da una ferma discriminazione si mantiene sempre sul dritto e stretto sentiero delle azioni virtuose che porta senza difficoltà al regno dell'infinita felicità divina.

La distruzione degli occhi non distrugge il desiderio per la bellezza sensuale. Tagliare le mani non distrugge il desiderio di colpire o rubare. Quello che occorre è controllare i desideri (causa di sofferenza) che guidano gli occhi e le mani. I sensi sono soltanto strumenti della mente; da soli non possono agire. Sono la mente e la discriminazione che devono essere tenute libere da ogni forma d'asservimento. Un saggio mantiene la sua saggezza libera e stabile, per poter dirigere la sua vita lungo sentieri che portano a Dio e all'emancipazione totale.

§

Da Affermazioni per l'autoguarigione: Discernimento – Swami Kriyananda

Come la scienza stima la velocità relativa di qualsiasi oggetto attraverso una costante, la velocità della luce, così il devoto stima la validità di qualsiasi idea attraverso la sola costante assoluta: Dio. Il discernimento è chiaro solo quando mette ogni cosa in relazione all'Eterno Assoluto. Così, mentre l'intelligenza potrebbe giocare senza fine con le idee, il discernimento chiede: «È saggezza, questa? Proviene da Dio?».

Il vero discernimento non è neppure il prodotto del ragionamento. È l'intuizione dell'anima. Il ragionamento, anche quando proviene dal più alto punto di riferimento, è incerto rispetto alle ispirazioni della supercoscienza. Per discernere chiaramente, per prima cosa medita. Chiedi a Dio di guidare la tua comprensione.

Affermazione

Con risolutezza soffoco le mie inclinazioni, affinché la mia mente sia aperta alla saggia guida della mia anima.

Preghiera

Guidami, Signore, affinché in tutte le cose io possa conoscere la Tua volontà, perché soltanto con la Tua volontà tutte le cose sono portate a perfezione.

Da La via del risveglio nell'Induismo, capitolo 12 – Swami Kriyananda

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.

§

I segreti della discriminazione, Swami Kriyananda

Da Raggi della stessa Luce – 19a settimana/Bhagavad Gita

Questo passo è tratto dal 2° Capitolo, 56ª Stanza:

“Colui che non è turbato dall'ansietà nei momenti di dolore né eccitato nei momenti di piacere; colui che è libero dai desideri egoistici, dalla paura e dalla rabbia che ne conseguono; questo è un uomo dal saldo discernimento”.

Commento

La gente è sempre in balia degli alti e bassi del piacere e del dolore, del successo e dell'insuccesso, dell'appagamento e della delusione, della felicità e della sofferenza. Se anche riesce a giungere ad una comprensione di uno scopo più profondo dell'esistenza, ciò è come se fosse la fugace apparizione del vasto oceano, intravisto tra un'onda e l'altra.

Spesso la gente non ama sentir trattare argomenti che toccano in profondità il significato della vita, poiché li considera astratti e teorici. Preoccupata com'è dei propri piaceri e dolori personali, quanta poca energia le rimane per poter pensare anche a questo! Nei momenti di dolore si cerca subito qualcosa di piacevole che possa distrarre. E nei momenti di piacere, presi dal l'entusiasmo, raramente si fa una pausa per ricordare quante volte in passato momenti di grande emotività, come onde dell'oceano, siano sprofondati per divenire gli avvallamenti della delusione.

In realtà, le menti poco riflessive amano le emozioni in modo estremo. Pensano che, senza di esse, sarebbe impossibile conoscere l'intensa felicità. Edna St. Vincent Millay, poetessa americana, scrisse:

“Io brucio interamente la mia candela;

Non durerà tutta la notte.

Ma, ah, nemici e amici miei,

Quale piacevole luce ha essa dato!”

Veramente la luce della dissipazione è così bella come questi versi suggeriscono? Proprio no! Chi ama gli estremi confonde la felicità con l'eccitazione e l'intensità con ciò che è solo tensione. Immaginano di aver trovato la pace, nel momento in cui le loro emozioni si sono semplicemente calmate! Questo genere di piacere non è altro che sinonimo di confusione!

E' solamente quando il ricordo di tutte le sofferenze passate diviene troppo pesante, si da compromettere le speranze per il proprio futuro, che allora l'uomo comincia a sognare di trovare un modo di vita migliore.

In questo passo della Bhagavad Gita impariamo il segreto della vera felicità: la tranquillità interiore, non la fugace pace delle spente emozioni, ma la profonda sensazione di riposo spirituale che si prova, allorché le emozioni sono state calmate ed il sentimento si è trasformato in un flusso costante di percezione intuitiva.

Il non attaccamento non significa indifferenza e la calma non significa la freddezza del non coinvolgimento. Anzi la calma ed il non attaccamento rendono possibile l'espansione della consapevolezza. Un ampio stato di coscienza può essere paragonato ad una vasta massa d'acqua, in rapporto alla quale delle semplici increspature hanno ben poco valore.

Quante prove della vita risulterebbero istruttive e perfino ispiratrici, se solo si volesse ampliare la propria identità! Una semplice barchetta a remi è in pericolo ad ogni onda, ma un grande transatlantico può navigare senza paura in un mare in tempesta. Più ampie sono le proprio basi spirituali, tanto meno saremo influenzati da qualsiasi difficoltà.

Una ferma discriminazione dà un senso di proporzione nella vita. Fa apparire tutte le cose e tutte le esperienze, in relazione all'infinito.

Il non attaccamento di cui si parla in questo passo della Gita non deve venir confuso con una pacatezza priva di gioia. Questa è la popolare, ma errata, caricatura dello stoico. Il reale non attaccamento si raggiunge non smorzando la propria sensibilità, ma approfondendo la consapevolezza dell'anima. Lo stato dell'autorealizzazione è il frutto naturale di una giornaliera, profonda meditazione. Solo con l'espansione dell'anima, un'identità universale può sostituirsi alla limitata coscienza dell'ego.

Nel silenzio della comunione interiore ci si sente sollevati al di sopra delle turbolenti passioni della natura umana. Nell'estasi divina, l'anima si libra nella luce più radiante verso l'infinita libertà e beatitudine di Dio.

La discriminazione è quella chiarezza interiore dell'anima che guida infallibilmente i nostri passi verso l'alto, sul sentiero della nostra unione con il Signore.

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

§

Dio: personale o impersonale? Swami Kriyananda

Da Raggi della stessa Luce – 43a settimana/Bhagavad Gita

Questo brano è tratto dal Capitolo 12, Stanze 1, 2 e 5:

“Arjuna disse: “Fra chi ti adora costantemente con spirito di devozione e chi Ti contempla come Spirito immortale e immanifesto, chi è il più perfetto nello yoga?”

Il Signore Beato disse: “Coloro che, con la mente fissa in Me, sempre uniti a Me, in suprema devozione Mi adorano, sono ai Miei occhi i più perfetti nello yoga...”

Coloro il cui rigoroso progetto è l'unione con l'Immanifesto hanno scelto la via più difficile; arduo per chi è rivestito di un corpo è il cammino della dedizione all'Assoluto”.

Commento

Arjuna chiede nel primo verso se è meglio adorare Dio con una forma, oppure rimanere nel pensiero più austero di un Dio impersonale e senza forma.

Nell'analizzare questo brano è importante tener presente che Arjuna pone la sua domanda subito dopo aver fatto l'esperienza di Dio senza forma.

Ciò che Arjuna chiede non è quale realtà sia la più alta, ma piuttosto quale sia il genere migliore di devozione per il devoto, considerando altresì che si aspiri a raggiungere il livello più alto.

Sri Krishna risponde che per gli esseri umani che vivono in un corpo fisico è difficile provare devozione per qualcosa che sia privo di forma. Contemplare Dio come Vuoto Infinito potrebbe condurli verso un'indeterminatezza spirituale.

Anche nella realizzazione di progetti terreni, se non si ha un'idea precisa di ciò che si vuol portare a termine, non sarà facile indirizzare le proprie energie. Man mano che si matura esperienza, le idee possono mutare via via. Tuttavia, ad ogni stadio del proprio progresso occorre uno scopo ben preciso, altrimenti ci si sentirà come trascinati alla deriva.

Non è impossibile raggiungere Dio adorandoLo come il Non-manifesto. Tuttavia, il sentiero della saggezza, o Gyana Yoga, non è ciò che la maggior parte dei ricercatori inclini alla filosofia immagina che sia. Non è un sentiero per gli intellettuali che vogliono definizioni esatte e chiaramente espresse. E non è certo un sentiero per chi ha le idee confuse, per i cosiddetti intellettuali il cui senso della verità viene soddisfatto con vaghe parole quali “Assoluto” o “Inqualificabile”.

Gyana Yoga inizia e termina con il compito di demolire il senso dell'io e immergerlo nella coscienza divina.

Nel Gyana Yoga puro non vi può essere analisi della Verità, per la semplice ragione che l'intelletto stesso non appartiene alla Realtà Assoluta. Neppure è proprio dello Gyana Yoga praticare esercizi yoga, o tecniche yoga di respirazione e di meditazione. Se si rifiuta di riconoscere Dio in una forma, non si può in coscienza riconoscere nemmeno la propria forma fisica. Perciò il gyana yogi è tenuto a vivere nel pensiero che nulla, nemmeno la mente, l'intelletto, l'ego ed i sentimenti, abbia una qualsiasi realtà.

Per la maggior parte delle persone è difficile vivere in questo stato di consapevolezza, per non dire impossibile. D'altra parte, come Krishna afferma in altri punti della Bhagavad Gita, le tecniche di meditazione yoga, che aiutano a calmare il corpo e la mente ed a sviluppare la concentrazione, sono di grande utilità sul sentiero spirituale. Le affermazioni di verità astratte, senza l'aiuto pratico di metodi scientifico-spirituali, permettono solo a poche e rare anime di raggiungere le vette dell'infinito. Perfino quei ricercatori della verità che riescono finalmente a spiccare il volo in senso spirituale si privano di quell'aiuto sottile che le pratiche yoga avrebbero fornito loro. Spezzare i legami dell'attaccamento al corpo ed ai sensi solamente per mezzo dello sforzo mentale è in realtà un processo piuttosto lungo.

La maggior parte dei sedicenti gyana yogi non riesce a raggiungere l'ideale gyanico. Sotto una pretesa di sagacia dissimulano una mancanza delle qualità del cuore. Anche lo gyana yogi ha bisogno di risvegliare l'amore nel suo cuore; altrimenti non riuscirà mai nella sua ricerca spirituale.

Per un uomo è migliore il sentiero della devozione a Dio, che Lo visualizza dotato di una forma. E' meglio accettare la propria umanità come punto di partenza. In altre parole, è meglio riconoscere e occuparsi delle proprie realtà presenti se si vuole salire verso sempre più alti livelli di comprensione. L'amore devozionale, unito alla pratica di tecniche scientifiche di yoga, è il sentiero più sicuro e più spedito che conduce a Dio. Come dice Sri Krishna in un altro punto della Bhagavad Gita: "Arjuna, sii uno yogi!".

Colui che adora l'Infinito in una espressione finita dovrebbe essere sempre consapevole che Dio non può essere confinato in una forma. Al di là di qualsiasi forma visualizzata si dovrebbe visualizzare la coscienza dell'infinito. Se vogliamo evitare il tranello del dogmatismo, dobbiamo desiderare che la nostra comprensione si espanda sempre più.

Gesù Cristo iniziò la Preghiera del Signore con le parole: "Padre Nostro". Da ciò, venne comunemente chiamata la preghiera del "Padre Nostro". La parola nostro vuole rammentare che Dio è il Padre di tutti i Suoi figli umani, e non è proprietà particolare di alcun fedele o di gruppi particolari di fedeli. Sarebbe pazzesco affermare che il proprio modo di adorare Dio o che qualsiasi definizione di Dio formulata dalla propria religione, sia la parola ultima della verità divina. Dio, sebbene amato e adorato dagli esseri umani nei termini personali che essi sono in grado di visualizzare, è dopo tutto, ben più di qualsiasi cosa essi potranno mai visualizzare. Un santo indiano si esprime con queste parole, parlando un giorno dello Spirito inconcepibile per le menti umane: "Esso è, e non è; ma nemmeno è, né non è!". Il Signore, in altre parole, non può essere catturato dalla mente. Siamo noi che dobbiamo lasciarci catturare da Lui! Anzi possiamo fare in modo che Egli sia per sempre il Prigioniero dell'amore del nostro cuore.

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

§

Da Il Rubaiyat di Omar Khayyam, Swami Kriyananda

Invero gli Idoli che ho amato così a lungo

Hanno fatto molto danno al mio Credito:

Hanno affogato il mio Onore in una Coppa poco profonda

E venduto la mia Reputazione per una Canzone.

Quartina 69

Parafrasi

Per mezzo dell'introspezione trovo tristemente vero che io, come molti altri, ho idolatrato il desiderio di nome, fama e godimento mondano. Ho perciò perduto la stima degli uomini saggi e mi sono abbassato di fronte alla mia stessa coscienza. Come molti altri, ho affogato l'onore della mia anima, basato sulla discriminazione divina, in una superficiale coppa di piaceri sensoriali.

Scioccamente, ho barattato la saggezza della mia anima, tenuta da tutti in grande stima, con una ballata da ubriacconi!

Approfondimento

Questa quartina e le prossime due trattano il dilemma in cui si trova l'aspirante che compie i suoi sforzi sinceri nel conflitto tra l'allettamento dei piaceri sensoriali e la chiamata interiore alla felicità dell'anima. Omar si mette nella posizione dell'aspirante. Con una compassionevole esortazione egli lo implora di non lasciare arrugginire l'affilata spada della discriminazione, che trafigge l'ignoranza, mentre beve ogni notte, sino all'ubriachezza, nella taverna delle tentazioni sensoriali.

Il senso dell'onore della persona mondana si basa in modo incerto sulle buone opinioni delle altre persone, che per lo più sono illuse quanto lei stessa. Omar Khayyam contrappone a questo falso orgoglio l'onore dell'anima, la cui innata dignità non richiede l'approvazione dalle masse. Il vero onore dipende dalla giusta comprensione e da una chiara coscienza. Raramente esso riceve il consenso della folla, ma vince l'applauso degli uomini e delle donne dalla reale intuizione. Omar esorta chiunque ad osservare che la fermezza nella verità è il vero onore.

Saggio e onorevole è colui che mantiene la sua spada della discriminazione affilata e splendente, che combatte attivamente l'invasore, la tentazione sensoriale, e che crea la sua dimora all'interno delle sicure mura del suo castello di pace interiore.

O nobili anime! Non affogate la vostra coscienza nel vino, nell'ubriachezza e nella selvaggia musica dell'indulgenza sensoriale! Siate potenti nel vostro Sé! Nessun altro che voi, nella vostra costante devozione alla verità, può conseguire il supremo raggiungimento che il vostro cuore ha così lungamente bramato.

Da Educare alla vita, capitolo 19, Swami Kriyananda

Un importante aspetto relativo al ragionare in modo corretto è capire la differenza tra ragione e discriminazione.

Un modo di ragionare sarà falso se la sua premessa è errata. Spesso, tuttavia, la ragione da sola si rivela inadeguata a valutare i pregi di una premessa. Donde la necessità della discriminazione.

Prendete questo esempio: in America cresciamo nella convinzione che la libertà sia un “diritto inalienabile”. Per molta gente questo significa avere il diritto di fare ciò che si vuole. Se una persona accende la radio a tutto volume alle tre del mattino, potrà rispondere all’avversione dei suoi vicini con una risposta secca: “È una nazione libera, no?” Ci vuole qualcosa di più della ragione per controbattere la sua falsa argomentazione. Cioè, prima deve esserci la sensazione che il suo ragionamento è ingannevole. Per verificare e mettere alla prova tale sensazione, si deve fare marcia indietro e pensare: “Aspetta un momento! È vero questo?” La discriminazione deve confrontare la ragione per il sentire del cuore per capire se il processo del ragionamento “suona” bene; se appare corretto.

Molte persone ragionano in modo ingannevole. L’industria del divertimento, per fare un esempio, difende strenuamente i film violenti, lascivi o altrimenti di cattivo gusto con l’argomentazione: “È la gente che li vuole.” La discriminazione, tuttavia, ribatte in questo modo: “No, voi li volete. Mettete la gente in condizione di accettarli, e magari anche di godere di quello che proponete loro, ma guardate quanto spesso i film che si basano su sentimenti e ideali belli e nobili vendono più della spazzatura che voi produceate.” La discriminazione non è fredda e astratta. Essa fa capolino quando ci rivolgiamo ai nostri più intimi sentimenti. Un sentimento calmo e profondo si fa strada attraverso la contorta maestria del sofisma e dice: “Questo è ciò che conosco come verità.”

I grandi scienziati impiegano la facoltà del discernimento quasi spesso quanto le persone che trattano questioni riguardanti più da vicino la condizione umana. Senza la discriminazione nessuno saprebbe, tra miriadi di possibili scelte, quale modo di ragionamento seguire. Il grande scienziato sarebbe simile ai migliaia di scienziati di calibro inferiore che, forse non intelligenti quanto lui, mancano della capacità di intuire la corretta direzione per il loro pensiero.

Questo semplice fatto spiega perché così tanti individui brillanti, persino quelli che hanno registrato un più alto quoziente di intelligenza, incorrono in tragici errori nella loro vita. Hanno la capacità di ragionare. Quello che manca loro è la discriminazione.

La discriminazione si fonda sull’intuizione. È un sentimento calmo e intimo, tenuto in uno stato di ragione, ma guidato da più profondi livelli di coscienza. L’intuizione è calma consapevolezza di quanto si sente giusto dentro se stessi – letteralmente, nel cuore. È la base più sicura da cui prendere decisioni corrette. I razionalisti possono – in verità lo fanno – deriderla, ma la discriminazione intuitiva è una facoltà di cui essi stessi, come qualsiasi altra persona, fanno uso talvolta, sebbene spesso inconsciamente. È una facoltà sulla quale i grandi geni contano sempre. Senza di essa l’umanità non avrebbe mai inventato la ruota, né avrebbe saputo cosa fare del fuoco dopo avere scoperto come produrlo.

Qual è l'alternativa? Se facessimo assegnamento sulla sola logica, ci troveremmo talmente impigliati in un groviglio di possibilità che risulterebbe quasi impossibile muoversi. È il sentimento, non la logica, a dirci: "Questo è il giusto filo da seguire." Né si tratterebbe di semplificare mediante una selezione a caso. Il sentimento calmo, intuitivo, ancora una volta conduce alle giuste decisioni.

La discriminazione può solo procedere da una consapevolezza della realtà a molti livelli; certo, essa non può crescere nel vuoto. Ecco un esempio di questo bisogno di una consapevolezza più ampia.

Qualche anno fa in una università c'erano due gruppi di aspiranti scrittori. Entrambi i gruppi erano dotati di talento, probabilmente allo stesso livello. Un gruppo era composto da studentesse e l'altro da studenti maschi. Lo scopo di ogni gruppo era di aiutare i suoi componenti a sviluppare le rispettive abilità nello scrivere.

Gli uomini cercarono di conseguire questo fine criticando gli scritti l'uno dell'altro. Questo ai loro occhi significava analizzarli. Ogni scritto sottoposto al gruppo sarebbe stato analizzato dagli altri membri al fine di individuarne i difetti.

Le donne, invece, pur mantenendo l'atteggiamento analitico, compresero il valore aggiuntivo di offrire suggerimenti positivi.

Del gruppo degli uomini, nemmeno uno dopo la laurea proseguì per diventare uno scrittore professionista. Per quanto riguarda il gruppo delle donne, parecchie di loro raggiunsero in seguito la fama come autrici, editori e reporter.

Entrambi i gruppi ricorsero all'analisi intellettuale con un certo grado di abilità. Gli uomini, tuttavia, la usarono per fornire una direzione al solo livello di realtà che a quel tempo appariva loro pertinente: i manoscritti. Le donne la usarono anche per dirigersi verso altri livelli: il bisogno di ciascun membro di crescere sopra ogni cosa in se stesso e nelle sue capacità. Entrambi i gruppi possono aver ragionato con la medesima chiarezza, ma non la stessa efficacia.

Un esercizio utile in classe sarebbe quello di formare i gruppi di incontro positivi.

Conosciamo bene la tipologia negativa degli incontri di gruppo in cui le persone se ne stanno con le mani in mano facendosi a pezzi l'un l'altro psicologicamente. La tradizione è ben lungi dall'esser nuova. Per secoli i monaci e le monache cristiani sono ricorsi a questa pratica. Si riunivano (e suppongo lo facciano ancora) e – nel nome della "carità cristiana" – ognuno portava l'attenzione sui difetti dell'altro.

Anche migliore sarebbe, credo, un genere completamente diverso di incontro di gruppo: uno in cui gli studenti si offrirono l'un l'altro consigli con uno spirito di vera carità: per esempio suggerimenti riguardanti il rafforzamento delle qualità positive. Così facendo ogni membro del gruppo favorirebbe, anche involontariamente, lo sviluppo di quelle qualità in se stesso.

I giovani hanno bisogno di apprendere come ragionare bene, ma anche con efficacia – cioè, nel modo giusto. Devono imparare come riconoscere quando è il momento giusto per l'analisi – separare e distinguere cose e concetti l'uno dall'altro – e quando è tempo di riunire il tutto per costruire un insieme armonico. L'intelletto deve apprendere quando operare a un livello

di astrazione e quando trasferirsi ad un livello di incoraggiamento e compassione. L'intelletto, nel discernere che esistono in effetti molti livelli di realtà, deve unire la qualità del sentimento.

La maturità, come ho detto, è l'abilità di mettersi in relazione nel giusto modo a realtà diverse dalla propria. Negli avvenimenti umani, allora, essa è l'abilità di porsi in rapporto con le altre realtà umane e non semplicemente con le cose in cui gli esseri umani paiono essere coinvolti.

Nei suddetti esempi, erano le persone in quanto scrittori che necessitavano di maturare, non i loro manoscritti. Gli uomini fallirono perché si trattarono l'un l'altro principalmente come redattori dei manoscritti, non come esseri umani. Le donne riuscirono nel loro intento perché, per usare un'espressione moderna, mantennero il senso della priorità dritto avanti ai loro occhi.

La discriminazione è la capacità di percepire vari livelli di realtà nello stesso tempo e di intuire quali tra di essi, in una data situazione, sono di fondamentale importanza.

Non può esserci discriminazione senza umiltà, in quanto essa richiede la comprensione che la verità esiste già, che non può essere creata, ma solo intuita.

Come parte di questa umiltà, si dovrebbe insegnare agli studenti a rispettare le intuizioni altrui e soprattutto a rispettare i ritmi più lenti e le tradizioni della civilizzazione: quelle verità accettate che, nel corso dei secoli, hanno chiarito la differenza tra saggezza e ignoranza.

Persino più importante delle solide tradizioni è la possibilità delle scoperte nuove, che siano valide. Nella freschezza risiede la creatività e in quest'ultima l'autoespansione. Una definizione ben formulata ci aiuterebbe a sollevarci da un livello di comprensione ad un altro, ma nessuna definizione può stare al posto della realtà che definisce. Lo studente dovrebbe essere stimolato a essere sempre pronto ad abbandonare le vecchie definizioni in favore di nuove, onnicomprensive intuizioni della realtà.

§

Introspezione

Da Affermazioni per l'autoguarigione – Swami Kriyananda

Introspezione, Swami Kriyananda

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

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

Affermazione

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

Preghiera

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

§

Da L'Interpretazione alla Bhagavad Gita, I:1 – Yogananda

L'introspezione quotidiana necessaria per prepararsi al successo nelle guerre psicologiche

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

Il saggio Byasa usò il passato “Che cosa fecero?” per descrivere il tempo implicito in tutte le battaglie psicologiche che devono essere autoesaminate. Storicamente re Dhritarashtra deve aver chiesto a Sanjaya: «I miei figli, i malvagi Kaurava e i puri Pandava, che stanno facendo?». Il tempo passato è usato particolarmente per attirare la profonda attenzione dello studente della Gita sul fatto che il saggio Byasa si riferisce alla guerra storica solo

incidentalmente per illustrare la battaglia psicologica, che è sempre terminata quando viene il tempo d'essere rivista mentalmente.

§

Introspezione: analisi psicologica e sogni, Swami Yogananda

(a) L'autoanalisi è il metodo migliore per progredire. Senza di essa l'essere umano diventa una macchina vivente. Ogni domani è determinato da ogni oggi. Avete mai considerato le vostre capacità mentali o misurato la loro forza? Forse non vi preoccupate di pensare quali capacità possediate o meno, fin tanto che guadagnate il necessario per vivere bene. L'essere umano è più di un mero animale civilizzato. Tutte le sue facoltà razionali hanno un significato più profonda che il solo utilizzo per conservare il corpo animale ben nutrito e ben vestito. È necessario provvedere al corpo e soddisfare tutte le necessità della vita, ma ci sono anche i bisogni superiori dell'Anima, che pure dovrebbero essere appagati.

La sofferenza è la grande maestra. Un fallimento in ambito lavorativo spinge a pensare chi si ritiene soddisfatto. La malattia, l'infelicità in famiglia e nella vita sociale inducono i ricchi a pensare. La morte costringe tutti a pensare.

Il fallimento, la sofferenza o altro, nella vita materiale come in quella spirituale, non accadono per caso nella nostra vita. L'autoanalisi rivela a ciascuno le sue difficoltà e la conoscenza dei propri poteri per farvi fronte. In sintesi, l'autoanalisi ci fornisce la conoscenza di chi siamo, di quali siano le nostre difficoltà, di quali punti di forza abbiano le nostre capacità, di quali siano i nostri errori e i nostri limiti.

Ogni sera tenete un diario mentale. Consulta il mio libretto analitico, "Psychological Chart"

- (1) Analizzate le vostre qualità: buone, cattive o attive.
- (2) Analizzate il genere e la qualità della vostra memoria.
- (3) Analizzate il genere e la qualità delle vostre sensazioni, delle emozioni e dei sentimenti.
- (4) Analizzate la qualità della vostra forza di volontà.
- (5) Analizzate le vostre inclinazioni in ambito lavorativo.
- (6) Analizzate l'attaccamento agli oggetti dei sensi (tatto, olfatto, gusto, ecc.)
- (7) Analizzate le vostre abitudini predominanti.
- (8) Analizzate le vostre condizioni di salute e le cause che la alterano.
- (9) Analizzate le emozioni dominanti: paura, rabbia, gelosia, ecc.
- (10) Analizzate la vita matrimoniale o la vita da single.
- (11) Analizzate i vostri istinti e le tendenze ereditarie.

(12) Analizzate la mentalità del vostro Paese e confrontatela con quella di altri Paesi. Analizzate i difetti e le buone qualità della mentalità nazionale.

(13) Analizzate le cause che ritardano lo sviluppo nei vostri affari o le cause implicate nel fallimento.

(14) Analizzate le cause della felicità.

(15) Analizzate le cause che creano difficoltà con vostra moglie o marito o con gli amici.

(16) Scoprite dei modi che possono rendere migliore la vostra vita familiare.

(17) Cercate di trovare un rimedio per le forti abitudini e inclinazioni di cui volete liberarvi.

(18) Analizzate i vostri progressi nel contattare l'Infinito..

--Corso "Yogoda" (1925): Lezione 11

SOGNI

I sogni sono prodotti dall'Energia Vitale che attraversa la pellicola delle esperienze conservate nella mente subconscia. Le esperienze supercoscienti possono produrre visioni o sogni realistici. Le visioni sono date e possono essere create con la volontà e la concentrazione.

Ricordate: mentre state sognando non vi state riposando. I sogni non si devono imporre. Dovete essere capaci di sognare a comando, producendo uno stato perfetto di passività. Non permettete l'insinuarsi di pensieri indesiderati o errabondi, ricordi, abitudini che distolgano la vostra attenzione. Liberare la vostra attenzione da qualsiasi altra cosa e poi concentratela su ciò che volete sognare. Il sogno desiderato verrà, se non permetterete ad alcun pensiero di intrufolarsi senza permesso nella vostra attenzione.

(1) I sogni spirituali e supercoscienti sono veri.

(2) I sogni subcoscienti e senza significato andrebbero evitati.

(3) Non desiderate di sognare, ma cercate avere visioni della realtà nel terzo occhio o nella Luce che potrete vedere praticando gli insegnamenti della lezione n. 5 delle Yogoda Lessons.

Da La religione nella nuova era: L'esame finale – Swami Kriyananda

Non Attaccamento, l'esame finale

Il momento più importante della vita è realmente l'ultimo, poiché la morte è il nostro esame finale. Il nostro pensiero predominante in quel momento determinerà se la direzione del nostro futuro sarà verso l'alto, in orizzontale o verso il basso: verso l'alto, dove si trovano la vera spiritualità, la chiarezza e la libertà; in orizzontale, verso ulteriori desideri e attaccamenti mondani; oppure (la direzione peggiore) verso il basso, dove troveremo buio, confusione e ignoranza. Secondo la Bhagavad Gita, la Scrittura più amata dell'India, se il nostro ultimo pensiero sarà rivolto a Dio, andremo verso di Lui; se quel pensiero sarà rivolto alla famiglia e agli amici, ci dirigeremo verso di loro; se si soffermerà sui rimpianti o sugli errori commessi in questa vita, ci porterà in basso, verso una minore capacità di superare prove simili in futuro;

infine, se proveremo attrazione per gli errori commessi, la nostra caduta sarà ancora più veloce e ci porterà ancora più in basso.

«Coloro che adorano gli dèi inferiori vanno ai loro dèi» dice la Bhagavad Gita. «Coloro che adorano Me vengono a Me». Questa è una delle affermazioni più importanti di questa grandiosa ed eterna Scrittura.

Anche se la parte finale della vita è senz'altro il periodo in cui dovremmo prepararci più assiduamente per l'esame finale, durante tutta la nostra esistenza dovremmo comunque ricordarci di quanto sia effimero tutto ciò che esiste qui sulla Terra. Prima o poi, dovremo tutti affrontare questa verità; invece di temere l'inevitabile, quindi, non sarebbe più saggio accettarlo? Dovremmo abbracciarlo, affermando: «Ciò che viene da sé, lo lascio venire; e lo lascio venire in qualsiasi momento decida di arrivare». Un atteggiamento, questo, che dovremmo avere durante tutta la nostra vita.

È davvero sciocco colui che decide di ammassare tesori qui sulla Terra. Il denaro e gli investimenti, le case, tutti i nostri beni, i familiari vicini e lontani, la reputazione e persino la fama (per ottenere le quali abbiamo forse lavorato alacremente), i piaceri dei sensi, l'attaccamento alle cose e alle persone, le scene e le località che ci sono familiari, le memorie di feste e divertimenti gioiosi, i nostri vicini e conoscenti, le abilità che abbiamo pazientemente coltivato, la lingua o le lingue che parliamo, i libri che abbiamo letto, tutta la conoscenza acquisita e stipata sugli scaffali della nostra mente, i ricordi piacevoli accumulati durante gli anni, gli amici più cari e l'intesa che abbiamo condiviso con loro, le speranze mai realizzate, tutti gli eventi che ricordiamo con nostalgia, le risate e i momenti felici, le scintillanti certezze di appagamento futuro: tutto questo dovrà essere spazzato via in un momento, come se non fosse mai esistito.

Mozart, così poco conosciuto mentre era in vita, si è forse reso conto di quanto il mondo abbia amato la sua musica dopo la sua morte? Vincent Van Gogh, che da vivo riuscì a guadagnare a malapena una manciata di monete per i suoi grandi dipinti, è forse consapevole del valore inestimabile che hanno assunto le sue opere? Quanti grandi del passato si sono resi conto dell'influenza che le loro vite hanno avuto sugli eventi mondiali? Pochissimi, c'è da sospettare.

La nostra vita è come un piccolo soffio di brezza su pochi granelli di sabbia; inoltre, può terminare in qualsiasi momento.

Non sarebbe, quindi, una buona pratica cominciare fin d'ora a prepararci per il nostro "giorno del giudizio"?

Ci sono pratiche che ti aiuteranno non solo a essere pronto per questo esame, ma anche ad affrontare in modo più efficace le tue responsabilità quotidiane, preparandoti anche per i cosiddetti "esami intermedi". Il non attaccamento, ad esempio, così necessario per ottenere la libertà dopo la morte, potrà garantirti anche il successo in questo mondo, più di quanto potrebbero mai fare l'ansiosa aspettativa del successo e l'eccessiva dipendenza dall'ottenimento dei risultati sperati.

Ecco, quindi, alcune pratiche che ti suggerisco di provare.

Prendi l'abitudine, ogni sera prima di addormentarti, di esaminare i sentimenti del tuo cuore. Osserva se vi siano residui di attaccamento, come conseguenza dei desideri risvegliati

durante la giornata; in quel caso, crea mentalmente un fuoco e gettali tra le fiamme. Guarda poi con sollievo, mentre ognuno di essi si riduce in cenere.

Ogni volta che fai il bagno, pensa (ad esempio mentre ti lavi un braccio): «Questo non sarà per sempre il mio braccio: un giorno diventerà cenere o polvere». Poi afferma: «Questo non è ciò che io sono in realtà, non è il mio vero Sé! Io sono Spirito! Sono beatitudine! Sono eternamente libero in Dio!».

L'attaccamento non è solo vincolante, ma anche accecante: agita il cuore con emozioni come la paura, l'esitazione, la confusione. Qualsiasi cosa facciamo, l'eccessiva preoccupazione per il risultato assorbe la nostra energia e concentrazione, entrambe necessarie per avere successo in qualsiasi attività. Il non attaccamento – che non significa affatto indifferenza – ci rende liberi di dedicarci completamente a qualsiasi progetto stiamo cercando di realizzare. Distaccandoci emotivamente da ciò che facciamo, acquisiamo la capacità di vivere pienamente nel momento presente. Qualsiasi azione, in questo modo, diventerà più efficace.

Che cos'è il non attaccamento? È il non considerare nulla come nostro; quello che ci sembra nostro, in realtà è solo preso in prestito. Quando costruisci il fuoco mentale di cui parlavo, gettaci dentro dal cuore tutti i tuoi pensieri di possesso, come se fossero dei ramoscelli. Cerca di emergere dal bozzolo delle definizioni che tu stesso hai creato, dei legami personali con qualcosa o con qualcuno. Di a te stesso: «Ogni cosa nella mia vita, incluso me stesso, appartiene a Te, o Dio».

Il non attaccamento, in un senso pratico e quotidiano, significa soprattutto il principio del nishkam karma, definito nella Bhagavad Gita come il donare a Dio i frutti di tutto ciò che si fa e al quale si aspira. La parola donare, tuttavia, può trarre in inganno, perché, di solito, quando si dona qualcosa la si dà via. Non donare la tua vita a Dio nel senso di abbandonare a Lui ogni responsabilità. Agisci sempre con impegno nei confronti dei tuoi doveri, ma considerali come dei doveri impersonali. Quando offri i frutti di un'azione a Dio, non abbandonare ogni interesse per quell'azione, ma offriGli semplicemente i risultati, lasciando a Lui la decisione finale. Condividi con Lui, sempre, tutto ciò che fai.

Prima dei pasti offri il cibo a Dio, ma non nel senso di rinunciare a ciò che mangi, bensì di dividerne il piacere con Lui. Quando vedi qualcosa di bello, condividi con Lui la gioia che provi per quella bellezza. Con l'andar del tempo, la Sua gioia dentro di te diventerà la definizione stessa di ogni piacere che provi.

Una singola vita trascorre velocemente, ma la ruota delle rinascite è lenta ed è cosparsa dei chiodi del dolore e della sofferenza. Ci vogliono molte incarnazioni affinché l'anima attraversi questa “valle di lacrime”, prima di ottenere finalmente la libertà nell'Infinito. Nel frattempo, la legge del karma lavora mano nella mano con un altro principio: dwaita, la dualità. Ogni soddisfazione viene prima o poi cancellata da una delusione, ogni successo da una sconfitta, ogni “alto” da un successivo “basso”. Non è un'ironia della sorte che, nonostante innumerevoli incarnazioni, non riusciamo mai a vincere a questo gioco? La somma finale dei nostri sforzi dà sempre, necessariamente, questo risultato finale: ZERO!

Perché aggrapparsi disperatamente a qualcosa che andrà comunque perduto? Tutto passa, con il tempo. Solo tu, nell'essenza della tua anima, sei ciò che rimane in eterno. Perché allora, da oggi in poi, non vivere maggiormente nel tuo Sé interiore? Tutto il resto è solo un sogno. Ogni

vita segue la precedente, e ognuna è apparentemente così reale finché la “nera mietitrice”, la morte, giunge a porvi fine. Anche la morte, comunque, si limita a risvegliarci da quel fuggevole “sogno nel sogno”: non ci risveglia dal sogno dell’illusione. Perché non fare uno sforzo serio, adesso, per risvegliarti dal lungo sonno dell’illusione e dell’ignoranza? Comprendi che niente a questo mondo ha un significato duraturo, né per te né per qualcun altro.

Per coloro che hanno rimandato la preparazione all’esame finale, la vecchiaia, o una malattia prolungata che a qualunque età porti con sé una minaccia di morte, sono i momenti migliori per darsi da fare e recuperare il tempo perduto. Di solito, in situazioni come queste, le persone hanno la tendenza a ritirarsi passivamente in se stesse; questo atteggiamento negativo produce uno stato di passività dopo la morte, nel mondo astrale. Nel caso in cui, grazie alle buone azioni compiute in vita (specialmente grazie alla pratica della meditazione), tu fossi abbastanza cosciente da poterti godere il soggiorno astrale, se ti lascerai sopraffare dal sonno della morte diventerai incapace di progredire spiritualmente dopo esserti risvegliato nel mondo astrale. Se la tua anima si desta, potrai godere di quell’esistenza, ma il tuo soggiorno durerà solo per il tempo concesso dal tuo buon karma. Non potrai partecipare abbastanza attivamente a quel tipo di esistenza, così da compiere progressi spirituali. Forse, semplicemente, non ti sentirai stimolato a progredire, dato che, come visitatore temporaneo, la vita su quel piano di esistenza ti sembrerà così idilliaca da non lasciare spazio ad aspirazioni più elevate.

Per inciso, vorrei aggiungere che il desiderio di esperienze sensoriali belle ed elevanti, quali ad esempio l’ascolto di musica ispirante o la vista di scene terrene bucoliche, può essere appagato anche nel mondo astrale.

Una volta lessi la descrizione dell’esperienza di pre-morte fatta da una donna che aveva tentato il suicidio, fortunatamente senza riuscirci. Quando riprese conoscenza, ella raccontò di aver visto un mondo per nulla simile a un paradiso. Fino ad allora le era sempre piaciuta la musica rock, e durante il suo breve soggiorno nel mondo astrale si era trovata in un luogo dove la vibrazione predominante era simile a quel tipo di suono. Tutti intorno a lei erano immersi in un’oscurità e una sofferenza che li isolavano dagli altri. Raggi di luce amorevole giungevano a tratti dall’alto, scuotendo di tanto in tanto qualche anima; molte di loro, però, si trovavano da parecchio tempo in quella prigione astrale, perfino da secoli, a giudicare dall’abbigliamento.

Dopo essere stata riportata in vita, questa donna si dedicò a viaggiare in lungo e in largo, cercando di convincere le persone a non indulgere in quel tipo di musica. Tutte le musiche che proiettano una vibrazione bassa – non solo la musica rock, ma anche le danze o altri generi musicali con un ritmo pesante – affermano la coscienza dell’ego. Il rock’n’roll, in particolare, vibra in sintonia con certe regioni astrali inferiori; è facile, quindi, capire come la predilezione per questo ritmo possa attrarre le persone, dopo la morte, verso regioni caratterizzate da una forte affermazione dell’ego.

Anche il godimento degli splendidi reami astrali più elevati può durare per molti anni, persino per secoli, a seconda del proprio buon karma. Tuttavia, quando questo periodo di pausa karmica finisce, i desideri materiali latenti si risvegliano e attirano nuovamente l’individuo a nascere sulla Terra o su qualche altro pianeta dell’universo materiale.

Secondo una convinzione comune, diffusa in alcune parti del mondo, il ritorno di un’anima sulla Terra avverrebbe in modo piuttosto casuale. Secondo quella credenza, una

persona potrebbe 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 non dover essere neppure presa in considerazione, specialmente per coloro che sono sufficientemente consapevoli dal punto di vista spirituale da preoccuparsi di questioni simili. Certo, la rinascita in forme inferiori può accadere, ma solo nel caso in cui il karma di un individuo sia fortemente legato alla materialità. Quando ciò accade, la caduta è generalmente limitata a una sola vita e non implica mai una lunga discesa nella scala evolutiva, ma piuttosto un breve passo indietro.

Le cadute rovinose sono molto più rare e avvengono soltanto nel caso di peccatori incalliti. Coloro che sono sufficientemente evoluti da aver vissuto un'esistenza celeste prima del loro ritorno sulla Terra, nascono in buone famiglie che, con la loro influenza, li aiuteranno ad accelerare l'ascesa evolutiva della loro anima.

Ogni ritorno alla vita umana, comunque, è irto di dolorose incertezze. La persona dotata di discernimento, che teme il pericolo di una ricaduta, dovrebbe fare tutto il possibile per liberarsi dalle catene terrene ora e per sempre. Considera anche solo questo pericolo: perfino gli yogi reincarnati corrono il rischio di essere distolti dal sentiero evolutivo a causa del loro karma. Pensa inoltre al tempo che sprechiamo, dal punto di vista spirituale, nell'infanzia, nell'adolescenza e nei periodi successivi, in cui ci lasciamo catturare dai coinvolgimenti terreni! Di per sé, questi sono pericoli molto seri nel cammino della vita. Prima o poi il buon karma ci riconduce alla ricerca spirituale, ma quanto prima? o quanto poi? Abbiamo tutti i migliori motivi per iniziare prima possibile, mentre ancora abitiamo questo corpo, a prepararci per "l'esame finale".

Nel corso della vita – specialmente durante la vecchiaia o la malattia, ma in realtà in ogni momento in cui sentiamo l'impulso di iniziare a darci da fare per questo esame – ci sono cose che possiamo fare per rendere spiritualmente proficua la nostra esistenza attuale. Da ora in poi, quindi, mi rivolgerò direttamente a te, caro lettore, nel modo più diretto possibile, con la speranza di ispirarti a prendere personalmente in considerazione i consigli che ti offrirò.

Lista di consigli utili

1. Passa in rassegna la tua vita. Esamina la tua vita fino a questo momento. Concentrati sui momenti felici, piuttosto che su quelli tristi. Gli stati d'animo positivi, infatti, sono quelli che ti condurranno maggiormente a uno stato di felicità dopo la morte. In ogni caso, non evitare di riflettere sugli errori che hai commesso, ma cerca di vederli in una luce positiva. Tieni anche a mente questi punti importanti:

a) I sentimenti di colpevolezza bloccano il tuo progresso, perché agiscono come un'affermazione di fallimento. Scaccia, quindi, ogni senso di colpa dal tuo cuore. Puoi anche dire a Dio, con franchezza: «Tu hai messo in piedi questo spettacolo di ombre! Non è solo colpa mia se, a causa della mia inesperienza, non sapevo dov'erano i trabocchetti!».

Una santa cattolica (di cui non ricordo il nome) ebbe molte visioni di persone che stavano “dall'altra parte”. In seguito si scoprì che molte di loro, senza che lei lo sapesse, avevano realmente vissuto sulla Terra. Ciò che maggiormente mi colpì nelle sue visioni era l'incredibile numero di persone che si trovavano nell'inferno o nel purgatorio a causa di peccati che mi sembravano del tutto insignificanti. Alcune di loro erano state suore e avevano trascorso una vita dedicata alla spiritualità. Come era possibile che fossero cadute così in basso? La santa spiegò che ciò era avvenuto a causa dei loro sentimenti di colpevolezza. In ognuno dei casi di cui lessi, però, il senso di colpa si riferiva a un peccato del tutto minore, quale ad esempio il non aver ubbidito a un superiore monastico! Come poteva una colpa tanto piccola aver condotto a uno stato così infimo delle persone sinceramente votate alla vita spirituale? L'unica spiegazione possibile è che fossero state talmente rifiutate e mortificate per i loro “peccati”, da morire sentendosi sopraffatte dal senso di colpa.

Ricordo uno studente di Paramhansa Yogananda, Ernest Brockway, un architetto in pensione molto dignitoso. Gli feci visita in ospedale pochi giorni prima della sua morte. Mentre giaceva inerme, vedendo svanire la propria consapevolezza esteriore, lo sentii mormorare tristemente: «Ho fatto molte cose sbagliate nella mia vita!». Più tardi riferii le sue parole al mio Guru, ed egli disse con tristezza: «Non avrebbe dovuto parlare in questo modo».

Ho un altro triste ricordo di quello stesso episodio. Un inserviente dell'ospedale entrò brevemente nella stanza, chiedendo al Signor Brockway: «Desideri qualcosa, Ernie?». Io, pur essendo amico del paziente, lo chiamavo comunque “Signor Brockway”, e che un perfetto sconosciuto gli si rivolgesse con tale familiarità mi lasciò esterrefatto. Ritengo, oggi come allora, che dovremmo sempre trattare gli altri – e anche noi stessi – con dignità. Non siamo forse anime divine, fatte a immagine di Dio?

La confessione e l'assoluzione finale possono essere una cosa buona, se aiutano il penitente a sentirsi davvero liberato dai propri peccati. Ciò che mi preoccupa riguardo a questi riti finali, però, è che alcune persone potrebbero continuare a rimuginare sulle colpe passate che hanno appena richiamato alla memoria, riaffermando così un senso di familiarità con esse, invece di innalzarsi in una sensazione di libertà mentale. È probabile, infatti, che qualcuno si chieda: «Mi sono ricordato di confessare tutti i miei peccati? E per ciascuno di essi, sono stato abbastanza contrito?». In questo modo, ancora una volta, la persona si soffermerebbe sugli eventi negativi del passato, invece di essere aiutata a innalzarsi nella luce interiore.

Sarebbe certamente meglio confessarsi direttamente a Dio e chiedere direttamente a Lui il Suo perdono. Mi domando, in ogni caso, quanto sia appropriato chiedere perdono. Dio non ha altra scelta (se così si può dire), che Gli piaccia oppure no! Facciamo parte della Sua coscienza eterna. Perché allora non dirGli semplicemente: «Accogliami così come sono, Signore. Ora so che voglio solo Te»?

Una volta il mio Guru sgridò un discepolo, il quale allora gli chiese: «Signore, mi perdonerete, vero?». Il Maestro rispose stupito: «Che altro potrei fare?».

Poiché temevo l'eventualità che l'anima potesse essere totalmente distrutta, un giorno interrogai il mio guru in proposito. La sua risposta fu categorica: «L'anima è una parte di Dio e nessuna parte di Dio può mai essere distrutta». L'anima non può neppure essere dannata per

l'eternità! Il nostro destino finale è immutabile: prima o poi, dovremo tutti essere salvati, non importa quanti eoni dovranno passare prima che ciò accada.

È CERTO che Dio ti perdona! L'unica cosa di cui hai bisogno è perdonare te stesso.

Passa quindi in rassegna i tuoi errori passati, poi offrili mentalmente a Dio. Non considerarli come "peccati", perché sono stati commessi nell'ignoranza della vera natura delle cose. È stato solo Dio a sognare la tua esistenza e a infondere in te, fin dall'inizio, l'illusione di possedere un'identità come ego. Pensa a ogni errore che hai commesso come se l'avesse commesso Lui, attraverso la tua esistenza di sogno!

Ecco un modo in cui puoi farlo: pensa a tutto ciò che ti sembra attraente; poi ritira la tua energia e concentrati sull'attrazione suprema, la beatitudine dell'anima. La beatitudine è l'alternativa più reale ed elevata a ogni attrazione esteriore. Osserva come, nella beatitudine dell'anima – e anche solo nell'aspettativa di essa – le attrazioni dei sensi semplicemente scompaiono. A questo punto della tua riflessione, ti sembrerà semplice offrire ogni attrazione minore a Dio.

Se ricordi di aver ferito qualcuno o di averlo trattato ingiustamente, inviagli mentalmente le tue benedizioni. Visualizzalo mentre nuota nell'oceano della beatitudine divina.

Se ti rendi conto di aver disonorato l'immagine più alta di te stesso, affronta con franchezza quel ricordo, ma in modo calmo e distaccato. Non cercare di giustificare i tuoi errori, ma non colpevolizzarti neppure, mentalmente ed emotivamente, per aver sbagliato. Piuttosto, di a Dio: «Sei stato Tu, Signore, ad agire attraverso la mia ignoranza. Ora entra pienamente in questa esperienza, perché voglio condividerla con Te e comprendere che tutto questo altro non eri che Tu: era la Tua energia, che io ho diretto nel modo sbagliato a causa della mia follia. Non voglio più restare aggrappato a quella follia. La lascio andare! La osservo mentre evapora nei cieli della Beatitudine Infinita! Aiutami a riconoscere la verità: paragonata alla Tua Luce, quella follia non era altro che una vuota oscurità, per sempre estranea al mio vero Sé».

Se mai hai parlato o agito in modo sconsiderato nei confronti di un altro essere umano, ricrea quella scena nella tua mente e chiedi a Dio di benedire tutti coloro che potresti aver ferito. Proietta raggi di amore e felicità dal tuo cuore verso coloro che hanno dovuto subire la tua collera, impazienza, scortesia o crudeltà.

Se mai hai formulato un pensiero negativo nei confronti di qualcuno, inviagli benedizioni che sostituiscano quelle vibrazioni dannose. Eleva i tuoi sentimenti fino al punto in cui potrai pensare a quella persona in termini gentili. Non pensare che sia sufficiente perdonarla, mantenendo al tempo stesso il pensiero che abbia bisogno di essere perdonata. Piuttosto, inviale pensieri che la sostengano e dille mentalmente: «Spetta a te, non a me, risolvere i tuoi problemi. Da parte mia, ti auguro forza, felicità e saggezza, poiché siamo entrambi pellegrini nel lungo viaggio verso la beatitudine eterna in Dio, che è il nostro Padre comune».

Se in qualche modo hai imbrogliato qualcuno o l'hai privato di ciò che gli era dovuto, chiedi a Dio di benedirlo; al tempo stesso, inviagli anche le tue benedizioni. Potrà essere utile per entrambi, inoltre, se pregherai affinché questa persona venga rimborsata attingendo alla tua riserva di buon karma.

Se mai hai criticato o deriso qualcuno, anche solo mentalmente, offrigli ora, con tutto il cuore, la tua gentilezza e l'augurio di trovare la saggezza e la libertà interiore.

Se mai hai agito in modo imbarazzante, ridi gioiosamente con Dio di quel tuo momento di follia. Condividilo con Lui come se fosse un bello scherzo. DiGli: «Ho imparato qualcosa da quell'esperienza, ma Ti prego, Signore, non lasciare mai più che io mi renda ridicolo!».

b) Ricorda che ogni desiderio deve essere soddisfatto. Una volta il mio guru disse proprio questo, e io gli chiesi: «Ogni desiderio? Anche per qualcosa di banale come un cono gelato?». La sua risposta mi sorprese, perché fu molto seria e decisa: «Certamente!». Non provare, tuttavia, a stanare ogni fugace desiderio che hai avuto. (È un processo che potrebbe durare per l'eternità!) Fai, piuttosto, una panoramica della tua vita e afferma semplicemente: «È tutto Tuo, Signore. Adesso voglio solo Te, nient'altro che Te!».

Quando ero appena diventato monaco della SRF, sentii parlare di una discepola che, giunta alla fine della propria vita, ebbe la fortuna di poter vivere coscientemente per altre due settimane. Quella proroga le diede il tempo necessario per passare attentamente in rassegna la propria vita e lasciare andare mentalmente ogni cosa. Anni dopo, una persona che l'aveva conosciuta mi disse: «Sembrava dire a se stessa, giorno dopo giorno: “Questo desiderio, ormai, non ha più importanza per me” oppure: “Non provo più questo attaccamento”. Ogni giorno che passava, sembrava più libera, più centrata nel Sé. In punto di morte esclamò con gioia: “Swamiji è qui!” [Swamiji era il modo in cui i discepoli erano soliti chiamare il nostro Guru]. In quel momento, lasciò il corpo».

Esamina mentalmente ogni desiderio del tuo cuore e offrilo a Dio. Pensa alla contropartita, su un piano più elevato e spirituale, dell'appagamento che quel desiderio promette. Se, ad esempio, hai desiderato un'automobile, non limitarti a dire a te stesso: «Là dove sto andando non avrò più bisogno di un'auto», ma piuttosto: «Ora volerò nella libertà divina, nei vasti cieli dell'eterna beatitudine!».

Se il tuo desiderio era quello – sì, diciamolo pure! – di un cono gelato, ricorda queste parole che mi rivolse Anandamayi Ma, una meravigliosa santa che conobbi in India. Parlando con un sorriso radioso, mentre mi offriva una piccola scatola di dolci, mi disse: «Sabsomoy mishti khao: mangia sempre soltanto dolcezza!».

Se hai desiderato un compagno o una compagna, offri quel desiderio a Dio e prega per la beatitudine suprema dell'unione eterna con Lui.

Se hai avuto il desiderio di andare in qualche luogo o di vedere qualcosa, di a Dio: «Fammi volare nell'Infinito, godendo della Tua presenza ovunque e in ogni cosa!».

Se hai desiderato fare qualcosa, diGli: «Nella coscienza infinita, realizzerò ogni cosa!».

Soprattutto, soffermati su pensieri felici. Di a te stesso e a Dio: «Questa vita è stata una danza nella Tua felicità. Anche le prove più difficili che Tu mi hai inviato mi sono state d'aiuto. Ho imparato molto grazie a loro; mi hanno dato una comprensione inestimabile. Ora, però, Signore, offro tutto a Te. È la Tua vita che ho vissuto, non la mia. D'ora in avanti, fa' che io riposi eternamente nel Tuo amore».

2. Se provi degli attaccamenti, visualizza una corda che collega il tuo cuore all'oggetto dell'attaccamento. Tagliala mentalmente con un coltello affilato oppure, se ti sembra spessa, recidila con un'ascia. Senti che ogni attaccamento viene eliminato e sostituito dalle divine benedizioni della libertà interiore.

3. Soffermati sul pensiero di quella libertà: libertà da ogni illusione, da ogni desiderio, da ogni attaccamento e, infine, da ogni definizione che tu stesso hai creato. Se riesci, liberati soprattutto dal pensiero di possedere un'identità individuale, separata e personale. Tu sei un raggio della luce di Dio. Osserva il tuo piccolo senso di realtà, che viene assorbito nella Sua beatitudine infinita.

4. Quando puoi, ascolta registrazioni spirituali di musica, mantra ispiranti che ripetono il nome di Dio o pensieri che ti ricordano Lui. Ascolta il canto dell'AUM o la lettura di qualche brano delle Scritture. Scegli registrazioni fatte da persone la cui voce ti sembra esprimere una coscienza superiore.

5. Soffermati sul pensiero dell'eterno amore che Dio ha per te e per tutte le creature. Pensa maggiormente al Suo perdono: alla Sua totale accettazione di te, come Suo figlio, per l'eternità.

6. Prega per tutti gli esseri viventi. Benedicili nella Luce di Dio, invia loro il Suo amore. Pensa che ogni essere sulla Terra, non importa quanto sia profondamente immerso nell'illusione, sta cercando, a suo modo, la felicità eterna. Pensa anche che il destino di tutti è di trovare quella beatitudine, a prescindere da quanto lungo sarà il viaggio. Tutti gli esseri sono ugualmente figli della stessa Luce, dell'Amore e della Beatitudine che Gesù Cristo, Krishna, Buddha e tutti i santi e i maestri hanno sperimentato. È questa la natura intrinseca del TUO STESSO, ETERNO SÉ!

Domande e risposte

1. **D.** La "passività post mortem" che ha nominato è necessariamente una cosa negativa?

R. No, non è necessariamente negativa, poiché dà all'anima il riposo e la tregua di cui ha bisogno, se è questo ciò che vuole. Tuttavia, per chi desidera continuare a progredire spiritualmente, la coscienza deve essere piena di focosa determinazione; non può essere passiva.

2. **D.** Se qualcuno è in coma o sembra già morto, può essere d'aiuto cantare AUM in sua presenza?

R. Sì, è utile cantarlo dolcemente, soprattutto nell'orecchio destro. Yogananda diceva che il senso dell'udito è l'ultimo ad andarsene. Una persona può sembrare morta, ma potrebbe non essersi ancora ritirata completamente dal corpo; cantando AUM o chiamandola nell'orecchio destro, può addirittura ritornare in vita.

Yogananda raccontò di due studenti che erano con lui nei primi anni in cui si trovava in America. Uno di loro, una giovane donna, morì, per lo meno apparentemente. Il fratello, anche lui uno studente di questo sentiero, la chiamò subito nell'orecchio destro: «Sorella, torna indietro! Non sono pronto a lasciarti, ho bisogno di te. Ti prego, torna!».

Dopo qualche minuto, la sorella riaprì gli occhi. «Ho sentito la tua voce che mi chiamava» disse «come da molto lontano!». La donna visse ancora per molti anni.

3. D. C'è qualcos'altro che si può fare per aiutare qualcuno che sta morendo?

R. Sì. Metti un dito sulla sua fronte, a metà fra le sopracciglia. Questa è la sede della forza di volontà, della concentrazione e dell'estasi. Dirigi energia in quel punto attraverso il tuo dito e cerca di far concentrare lì anche l'energia della persona.

Alla morte, c'è la tendenza a sprofondare passivamente nell'incoscienza; in questo modo, si lascia il corpo attraverso lo stesso punto da cui si è entrati, ovvero dal midollo allungato. Da qui si entra in quelle che i Greci chiamavano "le acque del Lete": la dimenticanza di questa vita. Il ricordo in seguito può tornare, in una certa misura, ma generalmente si passa semplicemente a una nuova vita.

Yogananda ha detto anche che i nostri cari possono apparirci nei sogni. Una volta raccontò della madre di un discepolo che era morta di un tumore al seno. Il Maestro la cercò nel mondo astrale e in seguito ci raccontò: «La vidi mentre veniva accompagnata via da un angelo. Si fermò per un istante ad ammirare un bellissimo fiore. La chiamai e si voltò, ma all'inizio non mi riconobbe. La toccai sulla fronte, allora esclamò: "Ora ricordo! Non vi dimenticherò mai più"».

4. D. Quanto ci si deve sforzare di mantenere in vita una persona?

R. È giusto, ovviamente, cercare di salvare qualcuno, ma ritengo un errore fare "sforzi eroici" per trattenerlo.

Mio padre ebbe un attacco di cuore un anno prima di morire. A quell'epoca era mentalmente preparato alla morte e mi disse: «Ho vissuto una buona vita e non ho rimpianti. Sono pronto ad andarmene, in qualsiasi momento».

I medici, però, fecero ogni sorta di tentativo "eroico" per mantenerlo in vita, e il suo ultimo anno fu il peggiore, forse addirittura l'unico periodo infelice della sua vita. Aveva quasi completamente perso la vista e l'udito, il gusto e l'olfatto se n'erano praticamente andati e anche il tatto era ridotto al minimo. Sarebbe stato molto meglio per lui andarsene quando aveva mentalmente acconsentito a farlo!

D'altro canto, un giorno un'amica mi chiese: «Quanto devo sforzarmi di rimanere in vita? Mi sento pronta ad andarmene in qualsiasi momento». Le risposi: «Pensa alla fatica di dover rinascere nel corpo di un neonato, crescere, impiegare non si sa quanto tempo per ricordare le tue aspirazioni spirituali e decidere di prenderle seriamente. Pensa anche al rischio, in seguito, di essere distolta dal sentiero spirituale, e al dolore che ciò ti causerebbe! Ti suggerisco, finché ti senti in grado di fare uno sforzo spirituale, di fare del tuo meglio per rimanere in vita e per continuare a darti da fare per la tua salvezza». Fortunatamente, la mia amica prese sul serio il mio consiglio e visse ancora per molti anni, un periodo che si rivelò importante per la sua crescita spirituale.

5. D. Molte persone muoiono fra grandi sofferenze. I medici somministrano farmaci contro il dolore, ma come risultato i pazienti sono spesso quasi incoscienti. Questo va bene oppure no?

R. Direi che quanto più a lungo il paziente riesce a mantenersi cosciente e consapevole senza sedativi, tanto meglio è.

6. D. Che cosa succede a coloro che entrano in coma prima di morire? Se ne andranno per forza in modo incosciente?

R. Penso che ciò dipenda principalmente dallo sforzo spirituale che la persona ha fatto durante la propria vita. Se quello sforzo è stato profondo e sincero, ritengo che il coma finale sia solo una cosa temporanea, poiché la causa sarà soltanto fisica. Non appena lascerà il corpo, la persona si risveglierà nella sua forma astrale.

7. D. Se sono i desideri a farci rinascere su questo piano, non è un errore anche desiderare di conoscere Dio?

R. Certo che no! Nessun desiderio rilevante può essere d'ostacolo; sono i desideri per le cose di questo mondo che ci tengono legati. I desideri non centrati nell'ego sono chiamati "desideri privi di desiderio" e ci aiutano a liberarci dalla coscienza dell'ego, sollevandoci verso la libertà in Dio.

Il legame con l'ego è ciò che rende sbagliati i nostri desideri. Questi desideri rafforzano anche l'illusione nella quale siamo immersi. I desideri specifici, inoltre, determinano in larga misura il nostro prossimo stato di esistenza. Come disse Yogananda: «Se si muore provando attaccamento per il cibo al curry, si potrebbe rinascere in India. Se invece si desidera la torta di mele, è probabile che si rinasca in America». Ovviamente, questa affermazione era anche un po' scherzosa.

Ricordo però di aver visto un mio amico mangiare curry, sebbene mi avesse detto che non gli piaceva. Mi spiegò con grande serietà: «Il Maestro dice che se ci piace il curry rinasceremo in India e io spero di rinascere lì, così sto cercando di superare la mia avversione al curry!». Gli risposi: «Queste cose sono determinate da molti fattori; non darei così tanta importanza solo a questo!».

8. D. Che effetto hanno sull'anima del defunto il lutto e la sofferenza che gli altri provano per la sua dipartita?

R. Il dolore è figlio dell'attaccamento e può trattenere l'anima, mantenendola legata a questo piano di esistenza terreno. È meglio, invece, cercare di aiutare gli altri ad andare per la loro strada, inviando loro benedizioni e amore affinché possano innalzarsi nella libertà divina.

9. D. I discepoli di un vero guru lo vedranno nell'aldilà?

R. Il nostro guru ci disse: «Per i discepoli che rimarranno fedeli fino alla fine – non "a denti stretti", ma per l'amore che hanno per Dio – io stesso o uno degli altri nostri guru saremo lì ad aspettarli per dar loro il benvenuto dall'altra parte».

10. D. È bene donare i propri organi per aiutare qualcuno ancora in vita?

R. In senso astratto è certamente una cosa buona. La morte, tuttavia, è un momento sacro. Personalmente, io non vorrei che ci fosse qualcuno che "armeggiasse" con i miei organi in quel momento. La coscienza di una persona morente non si ritira immediatamente dal corpo, e il fatto che gli organi abbiano ancora una vitalità che potrebbe essere utile a qualcun altro significa che la forza vitale è ancora in qualche modo presente.

11. D. È meglio essere cremati o sepolti?

R. In generale, la cremazione è migliore. In effetti, a volte accade che qualcuno riacquisti la consapevolezza dopo la sepoltura: immagina l'orrore di risvegliarti nella bara, sotto terra! L'espressione: «Si rivolterebbe nella tomba se sentisse questo» è basata sulla constatazione che certi cadaveri, al momento dell'esumazione, sono stati trovati girati nella tomba.

La madre di Robert E. Lee “mori” temporaneamente in giovane età. Si trovava già nella bara, ancora in superficie, quando riprese conoscenza; bussò disperatamente fino a farsi sentire e fu prontamente salvata. Fu dopo questo evento che diede alla luce Robert.

La cremazione aiuta anche a spezzare l'attaccamento al corpo. D'altro canto, è meglio non cremare i santi illuminati, perché il loro corpo fisico trattiene vibrazioni elevate, che aiutano coloro che pregheranno accanto alle loro tombe. Il mio guru disse che il corpo di Lahiri Mahasaya non avrebbe dovuto essere cremato, sebbene si trattasse di un capofamiglia. (Di solito i corpi degli swami vengono sepolti, perché si ritiene che siano già stati “cremati” nel momento in cui hanno preso i voti di sannyas, cioè di rinuncia al mondo.)

12. D. So che il suicidio è considerato un peccato. Esistono tuttavia circostanze attenuanti, in cui potrebbe essere una virtù?

R. Certo che esistono! Una persona potrebbe sacrificare la propria vita per una nobile causa, per salvare gli altri o per espiare un grave peccato commesso. Quest'ultimo caso, tuttavia, dovrebbe essere riservato solo a coloro che sono spiritualmente realizzati, e dipende sempre dalla motivazione che sta dietro l'azione.

13. D. Pregare per i defunti li aiuta?

R. Certamente. Potrebbe essere bene anche pregare loro, anziché per loro. Ricordo un episodio, anni fa, quando mi ero riproposto di pregare per la mia mamma defunta nel giorno del suo compleanno. Quel giorno, tuttavia, ebbi problemi di cuore, e mi ritrovai a pregare lei per avere aiuto, piuttosto che a pregare per lei. L'aiuto mi arrivò interiormente, e all'istante. Mia madre era una donna molto spirituale, ma credo comunque che molti di coloro che se ne sono andati prima di noi possano aiutarci, se glielo chiediamo.

14. D. Quando si invecchia, bisognerebbe essere particolarmente vigili per non perdersi in distrazioni superficiali?

R. Sì, sarebbe bene. Molti anziani sprecano il loro tempo stando seduti tutto il giorno davanti al televisore oppure giocando a carte. La televisione è particolarmente nociva; io non la guardo mai. Il pensiero di tutti quei personaggi mondani che invadono la mia casa e la mia coscienza con le loro sciocche opinioni, atteggiamenti e vibrazioni, mi sembra una distrazione assurda! Yogananda, in effetti, si riferiva alla televisione definendola “satanica”.

Riassumendo, due cose ti saranno particolarmente utili come preparazione per l'esame finale.

Innanzitutto, cerca il più possibile di evitare ogni influenza che potrebbe portare in basso, o distrarre, la tua mente. Evita in particolar modo tutto ciò che potrebbe attirarti verso pensieri ed emozioni negativi, e verso desideri mondani.

In secondo luogo, circondati il più possibile di influenze che ti elevino e ti facciano ricordare Dio.

Seguendo queste semplici regole supererai l'esame a pieni voti e, così facendo, troverai la tua porta d'accesso alla libertà eterna.

§

Le abitudini

Le abitudini. Come fissare le abitudini nel cervello a comando, Swami Yogananda

Chi abita in questa meravigliosa sala le cui pareti viventi sono fatte di tessuti ossei, nei quali si trovano le varie porte oculari, tattili, uditive, olfattive e gustative? Questa sala della vita, il cranio umano, rappresenta il vero compendio di una grandissima condizione; include le circonvoluzioni del cervello, irrorato con i ruscelli delle arterie e gli scuri fiumi delle vene. Questo splendido territorio è forse vacante, non occupato? Questa sala è piena solo di una insensibile massa di cellule fisiche? Esiste forse un libro senza autore, un bambino senza genitori, un orologio senza costruttore, una rosa senza disegnatore? No davvero. Similmente ci sono meravigliosi reggenti in questo regno di mistica bellezza. Dentro il duomo del cranio umano vengono messe in atto scene di intensa attività, di vita pulsante, di intelligenza. La strana colonia fatta di miriadi di piccole cellule cerebrali è guidata e controllata da un miscuglio di buoni e cattivi spiritelli invisibili, folletti e fate dalle abitudini impercettibili.

I piccoli canali sanguigni spingono le loro microscopiche barchette cariche di diversi elementi vitali nel flusso arterioso. Si compra e si vende, si assorbe e si elimina: le piccole cellule intelligenti sono indaffarate negli scambi, nel verificare le esigenze o nel ricevere gli ospiti delle sensazioni dalle porte sensorie esterne, e qualcuna crea problemi invitando gli spiritelli delle abitudini disordinate in questa grande comunità.

I signori delle abitudini e i cittadini, le cellule cerebrali, si radunano e discutono animatamente su chi debba assumersi la responsabilità di governare il corpo. Questi stati uniti della carne fanno da scenario a molte guerre e rivoluzioni. Nei momenti delle elezioni, l'intero stato è nel disordine e nella confusione. Chi sarà il presidente? Quanti voti riceveranno i vari candidati? Ogni azione umana, sia mentale che fisica, è un elettore. Quando un'azione in particolare viene ripetuta, gonfia il numero dei propri voti, e una grande quantità di queste azioni elegge un certo candidato tra le abitudini. Un voto collettivo tra tutte le azioni umane determina quale abitudine sarà quella predominante e destinata al governo in un periodo particolare della vita.

L'elezione basata sulla superiorità numerica ignora lo standard qualitativo: se la maggioranza degli elettori è costituita da idioti o da criminali commetterà sicuramente un errore ed eleggerà l'abitudine sbagliata. Se le azioni umane non vengono guidate dalla legge suprema della discriminazione vengono nuovamente rese schiave sotto un governante indesiderabile.

Una vera democrazia spirituale in questo regno umano necessita di un'educazione completa sull'attività destinata al voto, che non dovrebbe dipendere solo dal potere numerico della ripetizione ma anche dalla qualità del voto. Si dovrebbe innanzitutto essere istruiti a seguire il razionalismo ideale e a diffidare degli effetti corruttivi del sentimentalismo, che porta all'uso sconsiderato del voto. Dovrebbe essere il potere della ragione a scegliere i candidati.

Le abitudini dell'avidità, della rabbia, dell'invidia, del bere e del fumare in modo eccessivo, di bere troppo caffè o troppo tè, della pigrizia, dell'insuccesso sono il risultato di elezioni fatte da orde di piccole azioni la cui forza numerica ha prevalso sulla riflessione in merito agli effetti schiavizzanti che tale elezione avrebbe avuto. Le abitudini negative non sono

innate, formano le loro radici da sé, consciamente o inconsciamente, tramite le stesse azioni costantemente ripetute. La prima bevuta non crea un ubriacone, il primo atto sensuale non crea uno schiavo del sesso, il primo uso di droga non crea un drogato: è una serie di ripetizioni meccaniche o non valutate di azioni sbagliate a eleggere un'abitudine dominante. La forza quantitativa vince sulla debole voce qualitativa della ragione, che non ottiene alcun voto perchè non ha esercitato i suoi poteri.

Guàrdati dal primo atto di azione negativa: potresti rifare altre volte ciò che hai già fatto una volta. Come una palla di neve che rotola a valle, l'abitudine si ingrandisce e si rafforza con la ripetizione. Utilizza la ragione in tutte le tue azioni, altrimenti diventerai uno schiavo di abitudini indesiderate.

Deporre una cattiva abitudine come presidente ed eleggerne uno migliore

Una forte cattiva abitudine che presidia per lungo tempo nello stato del corpo porta caos e miseria. Carestia spirituale, febbri mentali, miseria nel corpo e nel cervello dominano in un regno mal governato. Una cattiva abitudine forte dovrebbe essere processata davanti al tribunale quotidiano dell'introspezione e davanti ai giudici della coscienza, tenuti a riformare le azioni offensive che con la loro insistenza portano all'esaurimento nervoso, a una gioventù sprecata e alla mancanza di felicità. La costante attenzione in tal senso potrebbe servire a risvegliare gradualmente nella vittima la ragione e la volontà rese schiave.

Molti fumatori, alcolizzati e schiavi del sesso non sono liberi perché non credono di fare qualcosa di sbagliato e perché le loro azioni negative non li portano a morte immediata. Sebbene però le pale dell'abitudine scavino lentamente, procedono di certo con sicurezza verso la tomba, preceduta dalle fiamme ustionanti della sofferenza.

Devi innanzitutto convincere le tue azioni della tirannia esercitata dalle abitudini indesiderabili che stanno al governo, poi iniziare il lavoro di agitazione costituzionale e di effettivo impedimento. Un atteggiamento fatto di lagnanze o dispiaceri, rimostranze o ribellioni violente e spasmodiche è di scarso aiuto. Tu sei l'autore delle tue abitudini e devi disfartene con uno sforzo regolare.

Relazona le tue azioni a modi nuovi e migliori: mantienile continuamente indaffarate, interessate e attente a servire e fraternizzare con buone azioni. Se le tue azioni danno segno di voler tornare con la vecchia, pericolosa compagnia non scoraggiarti: insisti, dedica tempo e attenzione sufficienti, finchè il potere di voto delle nuove azioni aumenterà fino a diventare abbastanza forte da rovesciare il governante indegno ed eleggere al suo posto il proprio buon candidato.

Una cattiva abitudine impiega del tempo per ottenere la supremazia, perché dunque essere impazienti per la crescita della buona rivale? Non disperarti in merito alle tue abitudini indesiderabili, smetti semplicemente di ingigantirle tramite la ripetizione.

Il tempo che occorre per formare le abitudini varia con il tipo di sistema nervoso e di cellule cerebrali, ed è determinato in primo luogo dalla qualità dell'attenzione. Qualsiasi abitudine può essere instillata nel cervello istantaneamente tramite la volontà, creando solchi nel cervello con il potere della profonda e specifica attenzione.

La vera democrazia presuppone un'ubbidienza razionale e volontaria alle buone leggi, non imposta da un'autorità superiore o da altre influenze esterne. In modo simile l'uomo saggio, colui che è davvero libero, evita l'errore e pratica il bene, non a causa dell'abitudine ma per una libera scelta razionale.

“A colui che ha sarà dato, ma a colui che non ha sarà tolto anche quello che ha.” Questa frase biblica è molto appropriata per le abitudini. Un uomo che pratica buone azioni aumenta la sua virtù, ma uno schiavo delle cattive abitudini perde ogni potere della volontà e della ragione.

Tutti i gusti naturali e le usanze umane sono il risultato delle abitudini e sono ambientali per natura: l'amore per l'americanismo e per l'induismo è il risultato dell'abitudine e della familiarità. Quando ero un bambino, se ne avessi avuto l'opportunità, avrei preferito essere un camaleonte umano, libero di abbracciare gli aspetti desiderabili di tutte le nazioni e di tutti i credo.

Il governo delle azioni tramite un'evoluta discriminazione interna, non sottomessa ad abitudini buone o cattive, rivela illimitata forza di volontà. Un uomo di tale potere riesce a fissare istantaneamente una nuova abitudine nel cervello, o cambiare un'abitudine consolidata, senza provare alcuna costrizione. Non bisogna nemmeno essere dominati da una buona abitudine, perché essa potrebbe trovarsi al potere semplicemente perché non c'è mai stata alcuna tentazione del malvagio. Tale buona abitudine non è fissata in modo permanente nella natura, perché non è il risultato di una scelta della ragione ma deriva dalle mere circostanze.

Un modo per testare il potere che abbiamo sulle nostre abitudini è quello di ordinare alla mente di gradire o meno certi cibi a comando. Quando arrivai per la prima volta in America per cena mi servirono del Roquefort con i crackers: non appena il formaggio toccò il mio palato e il suo arrivo fu percepito dalle cellule cerebrali, i signori delle abitudini si ribellarono e cercarono di sconvolgere gli ospiti del mio stomaco. Questo imbarazzo improvviso non mi piacque, e notai che tutti gli altri a tavola gradivano molto questo formaggio particolare. Ordinai imperativamente ai miei sensi di eleggere immediatamente l'abitudine di gradire il Roquefort: il sapore mi risultò subito gradito e mi piace tuttora.

Perché accadono cose contrarie ai tuoi desideri? Sono le tue abitudini a essere contrarie ai tuoi desideri, abitudini adulate dalle tue azioni, che dovrebbero invece servire i tuoi veri ideali.

L'abitudine è un meccanismo mentale automatico che ti porta a compiere le solite azioni senza dover faticare per intraprenderne di nuove. Utilizzato in modo sbagliato, questo meccanismo diventa un grande nemico dell'uomo. Sii pratico: cerca da oggi di superare le abitudini nemiche nascoste dentro di te, agghindate con i tuoi gradimenti dettati dall'ambiente, sii libero di agire partendo dalla sola ragione. Le tue abitudini non sono te. Sii te stesso e ritroverai la perduta immagine di Dio dentro di te.

--dalla rivista East West, gennaio 1926

§

Come instaurare a comando abitudini mentali, Yogananda

*Come istaurare a comando abitudini mentali per il successo, la salute e la saggezza.
Corso super-avanzato, lezione 6 (1930)*

di Swami Yogananda

La legge cosmica e le “necessità”

Nella ricerca del successo occorre concentrarsi sulle “necessità” e non sui “desideri”. E’ buona cosa che l’uomo non ottenga tutto ciò che vuole e che la Legge Cosmica non garantisca il soddisfacimento di quei desideri che presenterebbero risvolti negativi. Un bambino potrebbe chiedere a suo padre di prendergli un bel serpente velenoso, ma il padre non esaudirebbe questo desiderio pericoloso. Allo stesso modo la Legge Divina nega il soddisfacimento di desideri apparentemente appaganti ma in realtà dannosi. Ovviamente l’uomo, figlio di Dio nato libero, può persistere nel bramare qualcosa di inizialmente delizioso ma a lungo andare dannoso, e spesso lo fa.

Maggiore è il bisogno e più probabile è che venga soddisfatto.

Prima che tu possa ottenere ciò che vuoi devi sviluppare il potere di ottenere a comando ciò di cui hai bisogno.

Come trovare la vera felicità

Quali sono i tuoi veri bisogni? Un riparo, cibo per il corpo, la mente e l’anima, prosperità, salute, il potere della concentrazione, una buona memoria, un cuore comprensivo, amici, saggezza e Beatitudine sono alcuni dei bisogni umani.

Vita semplice, pensiero elevato, il coltivare la vera felicità dentro se stessi per poter rendere gli altri spiritualmente felici: anche queste sono necessità reali. La vera felicità è duratura perchè spirituale per natura, mentre la “felicità” basata sul piacere dei sensi si trasforma presto in dispiacere. Piegare i sensi al servizio dei bisogni del corpo e della mente porta alla vera felicità; indulgere nei sensi non porta nient’altro se non tristezza. Il desiderio per un oggetto piacevole ai sensi viene spesso considerato una “necessità” naturale, anziché un “desiderio” artificialmente creato. I “desideri” non devono essere moltiplicati; piuttosto occorre dirigere tutta la concentrazione verso il soddisfacimento di “necessità” reali.

Solitamente l’attenzione viene assorbita da fluttuanti “desideri” non necessari, che aumentano in continuazione. Ogni tendenza alla gratificazione di questi “desideri” inutili deve essere soppressa.

Il focalizzare l’attenzione su una “necessità” alla volta è il primo passo nella giusta direzione: determina le tue “necessità” maggiori, che implicano elementi vitali e vera felicità, quindi rivolgiti tutta la tua attenzione e la tua energia verso l’ottenimento del tuo obiettivo, utilizzando il metodo più rapido.

Le vite umane non sono governate da deboli risoluzioni ma dalle abitudini. Quando le persone sono abituate alla buona salute, alla prosperità, ad un alto standard di vita, a scrivere, a

tenere seminari ecc. tutto ciò sembra arrivare facilmente. Allo stesso modo la povertà e l'insuccesso arrivano a coloro che ci sono abituati.

Le azioni dettate dalle abitudini, buone o cattive che siano, si compiono facilmente e naturalmente, portando con sé risultati buoni o cattivi. Il successo e l'insuccesso sono abitudini, pertanto, se si è abituati alla povertà o alla malattia occorre educarsi alla buona salute e alla prosperità. Se l'insuccesso, la malattia e l'ignoranza sono tuoi compagni inseparabili, niente tranne la mancanza di volontà ti impedisce di ottenere l'aiuto del successo, della buona salute e della conoscenza per scacciarli definitivamente e tenerli lontani.

L'eredità dell'anima

Il successo, la buona salute e la saggezza sono attributi e abitudini naturali dell'anima. L'identificazione con cattive abitudini e cattivi pensieri che si manifestano costantemente e la mancanza di concentrazione, di perseveranza e di coraggio sono i responsabili delle sofferenze derivanti dalla povertà, dalla malattia ecc.

Le proprie capacità di successo vengono paralizzate da pensieri pieni di paura. Il successo e la perfezione della mente e del corpo sono qualità intrinseche nell'uomo, perché egli è fatto a immagine di Dio. Per poter reclamare il proprio diritto di nascita, comunque, l'uomo deve liberarsi dall'illusione delle proprie limitazioni.

Dio possiede tutto, sii pertanto sempre consapevole del fatto che, in qualità di figlio di Dio, anche tu possiedi tutto ciò che è di tuo Padre. L'attitudine mentale di un individuo deve essere quella di un figlio di Dio pienamente soddisfatto e contento, perché consapevole di poter accedere a tutti i possedimenti del Padre. La tua dote naturale è fatta di perfezione e prosperità, sei tu che scegli di essere imperfetto e povero.

Questo senso del possedere tutto deve essere un'abitudine mentale che fa parte di ciascun individuo.

(Nota dell'editore: quest'ultima frase manca nel libro fotocopiato delle "Lezioni Yogoda")

A cosa servono le abitudini?

La capacità di formare abitudini ci è stata data per facilitarci nel compiere certe azioni. Le abitudini sono meccanismi mentali che ci consentono di agire automaticamente, lasciando la nostra consapevolezza libera di compiere altri doveri. Un'abitudine si forma a seguito di molte attente ripetizioni della stessa azione.

Il tempo necessario alla formazione di un'abitudine può essere accorciato

Occorre fare un'annotazione in merito alla formazione lenta o rapida delle abitudini: qualcuno necessita di più tempo per formare abitudini mentali relative alla buona salute, alla prosperità e all'ottenimento della saggezza. Di fatto il tempo necessario per raggiungere questo scopo può essere accorciato. Una formazione lenta o rapida delle abitudini dipende dallo stato generale di salute, dalla condizione in cui si trova il sistema nervoso (cellule cerebrali incluse), dal metodo usato, dall'immaginario mentale, dalla volontà ecc. Quando un atteggiamento mentale sano è un'abitudine forte, così forte da non poter essere scossa, si guarisce sempre,

indipendentemente da quante volte ci si ammalia. Molte persone sono “mezze calzette” nel pensare e nell’agire, per questo non hanno successo.

Un’abitudine mentale, per potersi materializzare, deve essere forte e persistente.

Per esempio, l’abitudine alla salute e alla prosperità deve essere coltivata con pensieri focalizzati su salute e prosperità fino al momento in cui i risultati si manifestano. Un atteggiamento mentale infallibilmente sano e coraggioso è assolutamente necessario per la soddisfazione dei propri “bisogni” e “desideri”. L’incapacità di prosperare e di essere in buona salute è senza dubbio dovuta ad abitudini mentali deboli.

Elimina i pensieri negativi

L’affermazione “Sono pieno di salute”, oppure “Sono saggio” deve essere così forte da scacciare completamente ogni pensiero nemico, subconscio, scoraggiante e negativo, che potrebbe sussurrarti: “Sciocco, non ce la farai mai. Sei un fallimento, la saggezza è qualcosa di irraggiungibile per te”. Devi essere certo del fatto che puoi materializzare sui due piedi qualsiasi cosa tu desideri fortemente.

Quando affermi qualcosa non tener conto dell’elemento tempo

Nella pratica delle affermazioni, l’aspirante spirituale deve essere infallibilmente paziente. Abbi la certezza di essere intrinsecamente sano quando desideri buona salute, di essere intrinsecamente prospero quando desideri la prosperità, di essere intrinsecamente saggio quando desideri la saggezza: allora buona salute, prosperità e saggezza si manifesteranno in te.

Cambia la tendenza dei tuoi pensieri, scaccia tutte le abitudini mentali negative e sostituiscile con abitudini mentali sane e coraggiose, applicandole alla vita quotidiana con irremovibile fiducia.

Ricorda che mentre un idiota disattento e scervellato impiega molto tempo anche per la formazione di una semplice abitudine, un individuo intelligente dai buoni propositi può facilmente formare una buona abitudine mentale e sostituirla a una cattiva in un battibaleno, semplicemente volendolo. Pertanto, se un’abitudine mentale, fisica o spirituale impedisce il tuo progresso, liberatene ora, non rimandare.

Esercizi

- Se sei afflitto da un caso di indifferenza cronica, formula immediatamente il proposito di uscirne: sii allegro, pensa a qualcosa di divertente fino a che non ti ritrovi a ridere a crepapelle. Esercita l’auto-controllo, impara a sostituire a comando la sofferenza con la gioia, l’odio con l’amore, la paura con il coraggio, il pregiudizio con l’apertura mentale.

- Sappi che tutto ciò che gli altri fanno lo puoi fare anche tu (1).

- Se soffri di complesso di inferiorità ricorda che il successo, la salute e la saggezza sono la tua eredità di diritto. La tua difficoltà è dovuta a una debolezza che può aver avuto origine da uno o più fattori. Può essere superata con la determinazione, il coraggio, il buon senso, la fede in Dio e in te stesso. Pertanto, se sei fermamente convinto di essere un fallimento, cambia immediatamente il tuo atteggiamento mentale, sii irremovibile nella tua convinzione di possedere tutte le potenzialità per un grande successo. A volte potresti trovare utile richiamare alla mente le reazioni di quando non hai avuto successo in qualche tua impresa. Pratica fedelmente e

regolarmente la quarta lezione Yogoda, consulta il tuo insegnante spirituale. Potresti anche ritenere necessario cambiare l'ambiente fisico e mentale in cui vivi, in modo da poter installare le appropriate abitudini mentali. Dopo aver iniziato a sperimentare il successo agisci con saggezza e perseveranza, indipendentemente da ciò che accade, fino a dimostrare di aver ottenuto quel successo che eri sicuro di ottenere se ci avessi provato.

Riassunto

Non ci vuole molto tempo per sviluppare buone abitudini mentali. Di fatto, esercitando la forza di volontà, le abitudini mentali di buona salute, successo e saggezza possono essere formate immediatamente. Concentrandosi su necessità legittime con perseveranza, coraggio e fede in Dio e in se stessi, le si può materializzare a comando.

Note

• In un'occasione ero a cena con amici. Tutto procedette bene, fino al momento in cui venne servito il formaggio Roquefort. In India si mangia solo formaggio fresco, per cui osservai con grande sospetto le piccole macchie di muffa verde. La mia anima si ribellò e le cellule del cervello mi consigliarono di non averci niente a che fare, ma mentre guardavo i miei amici americani che mangiavano il formaggio raccolsi coraggio e ne misi un pezzettino in bocca. Non fece in tempo ad entrarvi che tutte le prelibatezze aristocratiche che lo avevano preceduto si ribellarono: ci fu grande clamore e rivoluzione dentro di me, e mi avvisarono del fatto che se il Signor Roquefort le avesse raggiunte, esse avrebbero lasciato il mio corpo. Non osavo aprire la bocca, feci semplicemente un cenno affermativo alla domanda del mio ospite se mi piacesse il formaggio! Poi, mentre osservavo attentamente i volti dei miei amici che gustavano il Roquefort, mi decisi: concentrandomi profondamente dissi alle cellule del mio cervello: "Il capo sono io, voi siete i miei servi. Dovete ubbidirmi, queste sciocchezze devono terminare". Un minuto dopo stavo godendo della compagnia del Signor Roquefort, che da allora riceve sempre un caldo benvenuto quando entra nella mia "sala di digestione".

§

Creare una nuova abitudine, Yogananda

Metodo tratto dagli scritti di Paramhansa Yogananda

Decido di creare questa una nuova abitudine/atteggiamento

Confermare questa tua intenzione con il tuo Sè, pregando per la guida e il sostegno

I benefici di questa nuova abitudine sono:

I pensieri che possono contribuire alla nuova abitudine sono...

L'affermazione che utilizzerò ogni giorno per potere incidere questo nuovo solco.

I pensieri e visualizzazioni che possano contribuire nel processo dell' incisione del nuovo solco.

Gli ambienti/persone/situazioni che possono contribuire alla trasformazione

Le azioni che devo coltivare per infondere il nuovo modello di comportamento

§

Affermazioni

Da Affermazioni per l'autoguarigione: Introduzione – Swami Kriyananda

Un'affermazione è l'asserzione di una verità che si desidera assorbire nella propria vita. È stato detto che noi siamo quello che mangiamo. Sarebbe più giusto dire: «Noi siamo quello che pensiamo». La nostra mente, infatti, esprime ciò che siamo e influenza la nostra realtà molto più del corpo fisico. I nostri pensieri condizionano perfino la nostra salute.

Nessun vero progresso nella vita avviene mai per caso. Uno sportivo deve allenarsi a lungo per padroneggiare le tecniche necessarie a lanciare un pallone, sciare su un pendio difficile, saltare alla massima distanza possibile. Un pianista deve esercitarsi altrettanto a lungo per controllare i movimenti delle dita e poter suonare con facilità i più complicati passaggi musicali.

Anche vivere è un'arte. Sfortunatamente, è un'arte alla quale la maggior parte delle persone dedica poca energia. Molti prendono la vita come viene, chiedendosi poi perché mai le cose continuino ad andare male.

I pensieri sono «cose». Le parole, che sono pensieri cristallizzati, hanno un potere incommensurabile, specialmente quando le pronunciamo con concentrazione. Il semplice pensiero della fatica è sufficiente a fiaccare la nostra energia. Se rafforziamo quel pensiero con le parole: «Sono esausto», lo rendiamo definito, accrescendone il potere.

È vero però anche il contrario. Se una persona si sente esaurita, ma all'improvviso qualcosa attrae il suo interesse, la sua fatica può svanire completamente. «Si è ciò che si pensa». Se, per di più, questa stessa persona esprime quell'interesse repentino sotto forma di parole, dicendo: «Mi sento proprio bene!», può scoprire che, invece di sentirsi meglio in un modo vago, si sente come se avesse davvero acquisito una nuova definizione di sé.

Tanti fallimenti nella vita – quando si tratta di padroneggiare nuove lingue, di essere in armonia con gli altri, di fare bene quel che vorremmo fare – sono dovuti al semplice pensiero che ciò che vogliamo realizzare ci è estraneo.

Allo stesso modo, molti nostri successi sono il risultato della nostra piena accettazione del nuovo come di un qualcosa che ci appartiene. La lingua francese, ad esempio, può essere imparata più facilmente dallo studente che si immerge nel pensiero: «Io sono francese», anziché da colui che afferma, come fanno spesso i bambini a scuola: «Che modo buffo di parlare!».

La difficoltà dipende dal fatto che le nostre abitudini sono sepolte nella mente subconscia. Così, perfino quando decidiamo di cambiarle, ci troviamo ripetutamente ricondotti, contro la nostra stessa volontà cosciente, ai vecchi modelli di comportamento.

D'altro canto le affermazioni, ripetute con profonda concentrazione e portate nel subconscio, hanno il potere di trasformarci a livelli della mente sui quali la maggior parte di noi ha ben poco controllo cosciente.

Noi siamo ciò che pensiamo. Ma siamo anche molto più di ciò che pensiamo a livello cosciente. Siamo la miriade di sentimenti, abitudini e reazioni in conflitto che abbiamo costruito nella nostra mente subconscia nel corso della vita – in verità, di numerose vite. Per guarire noi stessi, dobbiamo anche mettere ordine tra quei conflitti interiori.

Non è nemmeno sufficiente affermare il cambiamento a livello conscio o subconscio, dato che siamo parte di una realtà molto più vasta, con la quale dobbiamo vivere in armonia. Al di là delle nostre menti umane, infatti, si trova la coscienza divina.

Quando cerchiamo di trasformarci con le nostre sole forze, limitiamo il nostro potenziale di guarigione e di crescita. L'affermazione dovrebbe essere elevata dal circuito chiuso della mente alla realtà più vasta della supercoscienza.

Essere risanati significa «essere liberati da un'imperfezione». Essere perfetti significa esprimere la supercoscienza, la fonte della creatività e delle soluzioni. Per questo, quando usiamo le affermazioni, ci concentriamo sulle qualità positive che rappresentano le soluzioni alla nostra malattia e alle nostre imperfezioni.

La supercoscienza è quel livello di consapevolezza che viene spesso definito come il Sé superiore. È da questo livello, ad esempio, che giungono le grandi ispirazioni. È attraverso la supercoscienza che discende la guida divina e avviene la vera guarigione. Senza la sintonizzazione supercosciente le affermazioni, come ogni altro tentativo puramente umano di autoelevazione, danno benefici solo temporanei.

Le affermazioni dovrebbero essere ripetute in modo tale da elevare la coscienza verso la supercoscienza. Questo avviene quando le ripetiamo con profonda concentrazione nel punto della fronte situato fra le due sopracciglia, il Centro Cristico, che, nel corpo umano, è la sede della consapevolezza divina.

Ripeti le affermazioni di questo libro dapprima ad alta voce, per risvegliare pienamente l'attenzione della mente cosciente. Poi un po' più a bassa voce, per assorbire profondamente il significato delle parole. Sussurrare poi, portando il loro significato nelle profondità del subconscio. Ripetile ora nuovamente, in silenzio, per

rendere più completo il loro assorbimento a livello subconscio. Infine, con un anelito crescente, pronunciale in silenzio, rivolto al Centro Cristico.

Ad ogni livello, ripetile diverse volte, immergendoti sempre più profondamente nel loro significato.

Ripetendo un'affermazione puoi rafforzare, e in seguito spiritualizzare, la consapevolezza di tutte le qualità che desideri sviluppare.

L'affermazione è solo il primo passo verso l'autoguarigione: dobbiamo fare la nostra parte umana! Tuttavia, senza l'aggiunta del potere che ci viene dato da Dio,

i nostri sforzi sono sempre incompleti. L'affermazione, in altre parole, dovrebbe terminare con la preghiera.

Perché si dovrebbe pregare solo dopo aver ripetuto le affermazioni? Perché non prima? La preghiera, certamente, è sempre una buona cosa. Ma se non è pronunciata con una coscienza affermativa, può facilmente diventare debole e implorante: una supplica, affinché Dio compia

tutto il lavoro senza la partecipazione attiva dell'uomo. La preghiera efficace non è mai passiva: è piena di fede, e cresce in un atteggiamento di affermazione.

Per consolidare qualsiasi nuova qualità è d'aiuto in primo luogo affermarla, rispettando la sequenza che ho descritto precedentemente. Poi, però, bisogna offrire quell'affermazione verso l'alto, come un'amorevole preghiera a Dio.

È nel momento della nostra sintonizzazione più profonda e positiva con Lui, che riceviamo maggiormente il Suo aiuto. Con la consapevolezza divina, la nostra resistenza viene ridotta al minimo e la nostra cooperazione con la Sua Grazia diviene del tutto libera, spontanea e consapevole in modo supercosciente.

§

Da Affermazioni scientifiche di guarigione – Yogananda

Il potere spirituale della parola dell'uomo

La parola dell'uomo è lo Spirito nell'uomo. Le parole sono suoni prodotti dalle vibrazioni del pensiero. I pensieri sono vibrazioni emesse dall'Ego o dall'Anima. Ogni parola che esce dalla tua bocca dovrebbe essere comata di potere con l'autentica vibrazione della tua anima. Nella maggior parte delle persone le parole sono senza vita, perché vengono immesse nell'etere automaticamente, senza essere pervase della forza dell'anima. L'eccessivo parlare, l'esagerazione o la falsità, usati con combinazione con le parole, equivalgono a sparare proiettili con una pistola giocattolo, senza polvere da sparo. E' per questo che le preghiere o le parole di questo tipo di persone non producono il radicale cambiamento da loro desiderato nell'ordine delle cose. Devi pronunciare ogni parola con intenzione; ogni parola che metti dovrebbe rappresentare non solo la Verità, ma anche, in qualche misura, la forza dell'anima che hai realizzato. Le parole prive di questa forza sono come l'involucro vuoto del granturco.

Le parole che sono state saturate di sincerità, convinzione, fede e intuizione sono come bombe vibratorie altamente esplosive, che una volta fatte esplodere, manderanno sicuramente in frantumi le rocce delle difficoltà e creeranno il cambiamento desiderato. Evita di pronunciare parole spiacevoli, anche se veritiere. Le parole devono essere intonate alle convinzioni interiori. Le parole o affermazioni sincere, ripetute con compressione, sentimento e volontà, metteranno in moto sicuramente l'Onnipresente Forza Vibratoria Cosmica e ti restituiranno la Forza con illimitata fiducia, scacciando tutti i dubbi e rinunciando a cercare il risultato desiderato. Se non lo farai, nel rivolgere il tuo appello l'attenzione verrà deviata dal suo bersaglio. Inoltre, non puoi piantare il seme della preghiera vibratoria nel terreno della Coscienza Cosmica e poi tirarlo fuori di continuo per vedere se il germoglio del risultato desiderato è spuntato oppure no.

§

Il potere dell'uomo, datogli da Dio

Bisognerebbe ricordare che non esiste nulla di più potente della Coscienza Cosmica, o Dio. Il Potere della Coscienza Cosmica è più grande del potere della tua mente o della mente degli altri. Per questo dovresti cercare solo il Suo aiuto. Ciò, tuttavia, non significa che dovresti diventare passivo, inerte o credulo, o che dovresti minimizzare il potere della tua mente. Ricorda: Dio aiuta quelli che si aiutano. Egli ti ha dato la forza di volontà, la concentrazione, la fede, la ragione e il buon senso, affinché tu possa aiutare te stesso quando sperimenti la sofferenza fisica o mentale. Devi impiegare tutti questi poteri, e al tempo stesso cercare l'aiuto Divino. Nell'impiegare la tua forza di volontà o il tuo buon senso per liberarti da una difficoltà o malattia, ricorda però che non devi fare affidamento interamente sul tuo Ego né legarti solamente a esso, scollegandoti così dalla Forza Divina. Durante l'affermazione o la preghiera vibrazionale, senti sempre che per guarire te stesso o gli altri stai utilizzando un potere che è tuo, ma che ti è stato dato da Dio. Credi sempre che non è solo Dio ad agire, ma che anche tu, come Suo amato figlio, stai applicando la volontà, la ragione e gli altri doni che hai ricevuto da Lui per affrontare i difficili problemi della vita. Bisogna raggiungere un equilibrio fra la vecchia idea di dipendere totalmente da Dio e l'atteggiamento moderno di dipendere esclusivamente dall'ego.

Nel praticare le diverse affermazioni, l'atteggiamento mentale dovrebbe essere di volta in volta diverso. Ad esempio, le affermazioni basate sulla volontà dovrebbero essere accompagnate da una forte volontà; le affermazioni basate sul sentimento dovrebbero essere accompagnate dalla devozione; le affermazioni basate sulla ragione dovrebbero essere accompagnate dall'intelligenza e dalle devozione; le affermazioni basate sull'immaginazione dovrebbero essere accompagnate da una solida immaginazione e dalla fede. Nel guarire gli altri, scegli l'affermazione adatta al temperamento conativo, immaginativo, emozionale o riflessivo del tuo paziente. In tutte le affermazioni l'intensità dell'attenzione è prioritaria, ma anche la continuità e la ripetizione hanno una grande importanza. Impregna le tue affermazioni con devozione, volontà e fede, intensamente e ripetutamente, senza curarti dei risultati, che si manifesteranno naturalmente come frutto dei tuoi sforzi.

Mentre è in corso la cura fisica, l'attenzione non deve essere concentrata sulla malattia – poiché ciò affievolisce sempre la fede – ma sulla mente. Nel curare la paura, la collera, ogni abitudine dannosa, la coscienza del fallimento, l'insuccesso, il nervosismo è così via, la concentrazione dovrebbe essere focalizzata sulla qualità mentale opposta; ad esempio, la cura per la paura sta nel coltivare la coscienza del coraggio; per la collera, la pace; per la debolezza, la forza; per la malattia, la salute.

Capitolo Quattro: Karma Yoga

“Azione senza il desiderio per i frutti dell’azione.”

Da Raja Yoga, capitolo 2:I – Swami Kriyananda

Allo stesso modo, il sentiero del Karma Yoga (yoga attraverso l’azione) non conduce a un’attività sempre più frenetica, ma a una profonda calma e libertà interiore. Riuscire nel Karma Yoga non significa compiere molte azioni, ma agire, anche nelle piccole cose, sempre più con la coscienza che il vero Artefice è Dio. Tutti si impegnano in qualche attività, ma pochi sono karma yogi.

Il vero karma yogi cerca, attraverso le attività che gli ricordano Dio, di ridirigere tutti gli impulsi sbagliati del suo cuore entro canali salutari. Ancor più, egli cerca di divenire consapevole dell’energia divina che fluisce attraverso di lui mentre agisce. Proprio come al bhakti yogi viene insegnato a preoccuparsi più di amare con purezza che di definire esattamente ciò che ama, al karma yogi viene insegnato che lo spirito con cui serve è più importante del servizio stesso. Il nishkam karma, l’azione senza desiderio, o azione priva di desiderio per i frutti dell’azione, è Karma Yoga. Ogni altra attività conduce non allo yoga (unione), ma solo a un’ulteriore schiavitù, poiché fa sorgere nel cuore ancora più onde di attrazioni e repulsioni («Morirò se non ci riesco!»). «Guardate tutti – Giovanni, Maria, Andrea – non è meraviglioso quello che ho fatto? Che cosa potrebbe avere più importanza di questo?». «Che cosa è successo? A Giovanni è piaciuto quello che ho fatto, ma a Maria no. Dovrò lavorare ancora di più adesso, finché tutti saranno colpiti da ciò che ho realizzato». Oppure: «Ho fallito! Adesso non c’è più niente per cui valga la pena di vivere!»). Con tutta questa agitazione personale, la corrente principale della vita scivola via, mentre noi notiamo solo alcuni piccoli ramoscelli. Disperatamente cerchiamo di attirarli nelle nostre orbite personali, col pensiero che ottenendoli troveremo la pace, ma non ci rendiamo conto che, creando questi vortici di desiderio, non facciamo altro che distruggere la pace che potremmo avere.

L’attività fa parte della natura umana; non potremmo mai trovare la libertà interiore se annullassimo ogni impulso con l’inazione. La sintonia con il Creatore Infinito si ottiene, in parte, con il lavoro salutare e creativo, non con la negazione di ogni manifestazione del Suo potere in noi. La neutralizzazione delle onde del sentimento deriva in una certa misura dalla soddisfazione dei nostri desideri sani. Quella soddisfazione, però, deve essere offerta in alto, al Divino; deve essere percepita come una semplice increspatura sull’oceano della beatitudine cosmica. In questo modo, la giusta attività conduce alla libertà interiore, che è lo scopo vero e spirituale di ogni azione.

Il Karma Yoga non consiste necessariamente nel costruire ospedali o svolgere attività comunemente definite religiose. La libertà è la meta, ma è anche il criterio della giusta azione. Se, ad esempio, la natura di un individuo (determinata dal suo karma passato) lo costringe a lavorare la terra, per lui il giardinaggio potrà essere un’attività più importante – in quanto liberatoria – del predicare alle masse. Nella vita di ogni uomo, il criterio della giusta attività è ciò che lo porterà, nel senso più alto, a un divino stato di libertà interiore.

Si vedrà allora che il Karma Yoga non è un sentiero distinto e separato. Perfino il Bhakti Yoga comporta un tipo di attività: l'espressione della devozione. Lo stesso vale per l'esercizio della discriminazione, per la meditazione e per la pratica delle posizioni yoga. L'insegnamento del Karma Yoga non è: «Fai questo o quello, specificamente», ma: «Qualunque cosa tu faccia, falla con un senso di libertà. Comprendi che sei solo uno strumento del Divino. Non fare nulla per fini egoistici. Agisci invece in modo da neutralizzare, anziché agitare, le onde delle tue simpatie e antipatie».

Agendo senza desiderio per i frutti dell'azione, lo yogi impara a vivere non nel passato o nel futuro, ma nell'eterno PRESENTE.

Agendo coscientemente come canale per il Divino, egli comprende infine che le azioni sono efficaci anche in senso oggettivo, non in base allo zelo che si impiega nel compierle, ma alla misura in cui si esprime Dio nel proprio lavoro. Poiché l'energia è un aspetto di Dio, il lavorare di buona lena porterà maggiore sintonia divina del lavorare a malincuore e con trascuratezza. Tuttavia, un semplice sorriso divino può trasformare più cuori di mille sermoni verbosi o trattati eruditi. Per chi è abbastanza sensibile da vedere in profondità, un singolo bastone da passeggio lavorato con gioia divina sarà un'opera d'arte più grande di una gigantesca scultura intagliata con grande abilità, ma senza profonda comprensione. Quando lo yogi, tramite le sue azioni altruistiche, sviluppa la consapevolezza del potere divino che fluisce attraverso di lui, comprende di poter realizzare di più, anche per l'umanità, divenendo immobile e silenzioso e agendo come stazione trasmittente per l'Infinito Potere, i cui sermoni sono il Silenzio.

In questo modo il lavoro esteriore sparisce e il vero lavoro dello yogi diventa l'elevazione degli altri tramite le silenziose emanazioni della sua pace. (È comunque opportuno a questo punto rivolgersi a quelle sedicenti anime "libere" che, nel nome di un'elevata filosofia vedanta – e di solito con una generosa miscela di droghe – immaginano di servire nel modo più elevato rimanendo seduti senza fare niente, e affermano di essere strumenti divini mentre tutta l'ispirazione che sentono non è che un vago suggerimento del loro subconscio. Il duro lavoro purifica. Il grande yogi, sebbene non necessariamente attivo esteriormente, è consapevole del fatto che sta convogliando molta più energia di un migliaio di uomini comuni. La sua è un'attività enorme, ma talmente sensibile da non richiedere più l'applicazione dei muscoli. Il neofita, però, farebbe bene a esercitare generosamente la propria muscolatura.)

§

Da Supercoscienza, capitolo quattro – Swami Kriyananda

Karma Yoga significa liberare se stessi dai propri legami karmici, un significato che si perde sostituendo la parola azione alla parola karma. Allo stesso modo, Bhakti Yoga implica un'amorevole intimità, un concetto che si perde in ciò che molti definiscono il "sentiero della devozione", poiché la devozione si associa nelle menti di molte persone ai rituali formali e alle cerimonie religiose. E Gyana Yoga significa praticare la discriminazione in un modo che conduca alla scoperta della saggezza. La via del Gyana Yoga implica dunque una percezione intuitiva, non soltanto un'analisi intellettuale come suggerisce invece l'espressione "il sentiero della discriminazione".

Volendo essere più precisi, non si tratta neppure di sentieri, nonostante ci si riferisca a essi come tali. Un sentiero è una strada specifica che esclude le altre, mentre i "sentieri" dello

yoga non possono essere separati in questo modo l'uno dall'altro. Essi sono rivolti a tre tipi fondamentali di esseri umani, anche se nessun individuo appartiene esclusivamente a un tipo o a un altro.

Il Karma Yoga è per i tipi attivi. Come insegnamento, tuttavia, il Karma Yoga, fornisce anche indicazioni valide per tutti. Nessuno infatti può vivere senza svolgere un'azione di qualche sorta. La Bhagavad Gita asserisce che anche il non fare nulla è una forma di azione. In questo stato, infatti, la mente non è necessariamente tranquilla, né sono sospese le innumerevoli funzioni involontarie del corpo...

Il termine Karma Yoga significa "comportarsi in modo da dirigere le proprie energie verso Dio". L'insegnamento classico del Karma Yoga si trova nella Bhagavad Gita: nishkam karma (azione priva del desiderio per i frutti dell'azione). Coloro che dicono: «Pratico il Karma Yoga» per giustificare il fatto di non meditare, in realtà potrebbero essere affascinati ad accumulare una fortuna; in questo caso, vi sarà sicuramente karma, ma non Karma Yoga.

Il Karma Yoga intende liberare l'ego, manifestando nell'azione, nel modo giusto, impulsi che nel passato sono stati messi in movimento nel modo sbagliato. Impulsi spiritualmente dannosi possono essere riconvertiti in tendenze costruttive. L'avarizia, per esempio, può essere superata dalla pratica della generosità: il desiderio di danneggiare gli altri può essere purificato servendoli in modo disinteressato.

Quando pratici il Karma Yoga, prova a vedere Dio, piuttosto che il tuo piccolo ego, come Colui che agisce. È più facile trasformare in consapevolezza spirituale un karma buono piuttosto che uno cattivo (per esempio, sviluppare una consapevolezza espansiva è più facile per una persona generosa che per un avaro); tuttavia, più si comprende che l'auto-appagamento è l'equivalente dell'auto-espansione, più chiaramente ci si sente motivati a espandere il proprio sentimento del sé all'infinito.

La perfezione nel Karma Yoga porta a trasformare completamente l'impulso dell'ego all'azione. La conseguenza di questa trasformazione è la supercoscienza, e una perfetta calma interiore.

Da Supercoscienza, capitolo Cinque – Swami Kriyananda

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

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

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

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

Da L'essenza della Bhagavad Gita, Swami Kriyananda

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

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

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

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

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

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

In tutto ciò che fai, senti che Dio sta agendo attraverso di te. Lava il tuo corpo, nutrillo, fallo riposare, fai tutto ciò che è necessario per mantenerlo in buona salute e risplendente di

energia, ma ricorda sempre a te stesso che è Dio che stai servendo attraverso questo strumento fisico. Anche il godimento di un buon cibo, di un bel panorama e di tutte le cose belle della vita, può essere offerto in alto, a Dio. Condividi quei piaceri con Lui, piuttosto che privartene. Ciò che devi abbandonare sono pensieri come: «Io sto agendo, io sto godendo», e perfino la coscienza illusoria: «Io sto soffrendo».

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

(18:2) Il Beato Signore disse: I saggi comprendono che la rinuncia è l'abbandono di ogni azione compiuta con desiderio (personale). Essi dichiarano anche che non è l'azione stessa a dover essere abbandonata, ma solo quell'azione che desidera i frutti.

Krishna, fondamentalmente, sta dicendo: «Agisci, ma non considerarti l'“autore”».

Nessuno, come ha già spiegato, può abbandonare l'azione. Respirare, dormire, mangiare e svolgere tutte le necessarie funzioni corporali vanno infatti classificati con il termine generico di azione. Nessuno, quindi, può rinunciare completamente all'azione, a meno che non sia spiritualmente così evoluto da poter rimanere seduto tutto il giorno nell'estasi senza respiro, il che è possibile solo a pochi.

L'importante, quindi, è rinunciare all'idea di essere personalmente responsabili dell'azione. Tutto quello che il rinunciante fa dovrebbe essere compiuto con il pensiero: «Dio sta facendo tutto questo attraverso di me».

Il tyagi, d'altro canto, può doversi occupare in una certa misura di attività personali: moglie, lavoro, famiglia e responsabilità sociali; per se stesso, tuttavia, non deve desiderare nulla, da nessuna attività. È questo il vero significato del Karma Yoga, che non è sostanzialmente diverso dal sentiero della rinuncia alle cose del mondo, se non per il fatto che, non essendovi il bisogno di svolgere tali doveri esteriori, si è certamente più liberi di offrire la propria vita solo a Dio e diventa più facile liberare il proprio ego da tutti gli attaccamenti limitanti.

(3:8) Compi le azioni che il dovere ti impone, poiché l'azione è migliore dell'inazione. Senza azione, infatti, perfino l'atto di mantenere la vita nel corpo non sarebbe possibile.

Il dovere di ogni uomo è quello che gli appartiene in modo particolare, decretato dai legami karmici che egli stesso ha forgiato e che dovrà sciogliere per liberarsi dall'attaccamento all'ego. Solo così la sua coscienza potrà librarsi nell'Infinito. Le azioni che è giusto compiere non sono necessariamente le attività per le quali si hanno dei talenti speciali. Ad esempio, il dovere spirituale di chi ha talento per la recitazione può non essere quello di diventare attore. Potrebbe infatti essere molto bravo a fingere di essere qualcun altro, ma avere un profondo bisogno di essere completamente sincero riguardo a se stesso, a ciò che egli è. Potrebbe essere un attore di grande magnetismo, capace di strappare l'applauso al pubblico, ma proprio quel

successo potrebbe legarlo ancor più strettamente all'orgoglio. Ciò non significa che quella dell'attore sia una carriera universalmente pericolosa, dal punto di vista karmico: potrebbe infatti aiutare qualcuno a diventare meno identificato con la propria personalità, e quindi meno limitato da essa; la recitazione, inoltre, può anche aiutare certe persone a comprendere più profondamente che la vita è una commedia, nella quale nulla in definitiva è reale.

La complessità degli schemi karmici nella vita umana fa sì che quasi ogni attività onesta sia un dovere dharmico per qualcuno. Per la maggior parte delle persone l'umile compito di spazzare le strade potrebbe essere semplicemente un lavoro retribuito o una necessità sociale, ma per alcuni potrebbe essere un dovere karmico, ad esempio per coloro che nelle vite precedenti abbiano vissuto in un trascurato squallore. Per alcuni, la prestigiosa carica di presidente di una grande compagnia potrebbe essere solo un peso e una fonte di ulteriore coinvolgimento karmico, forse a causa di uno strisciante desiderio di auto-importanza; tuttavia, per qualcuno che trattasse quella posizione come un'opportunità di servire gli altri o di promuovere una buona causa, potrebbe essere un passo verso la liberazione dall'ego.

Come riconoscere il proprio dovere karmico? Bisogna ammettere che poche persone sono anche solo vicine a distinguere l'abisso che separa l'ego dalla Coscienza Cosmica. Quando rimangono ancora innumerevoli battaglie karmiche da combattere prima che le "truppe" mentali possano avanzare in modo significativo nel territorio nemico, la cosa più semplice può essere affrontare qualunque sfida capiti sottomano. Spesso, infatti, è meglio combattere per prime le battaglie che si ha più certezza di vincere.

Supponiamo ad esempio che qualcuno sia incapace, per il momento, di vincere l'impulso sessuale. In quel caso, cercare di superarlo potrebbe indebolire ancora di più la volontà, poiché ogni fallimento non farebbe altro che riaffermare quella debolezza. Sarebbe molto meglio, in questo caso, affrontare una sfida più facile, poiché questa, una volta superata, rafforzerebbe la forza di volontà e preparerebbe gradualmente la persona alla sfida molto più grande che la attende.

Per colui che è sufficientemente fortunato da avere un vero guru (che ha realizzato Dio), il saggio consiglio di quest'ultimo è prezioso più di qualunque scrigno di diamanti e rubini. L'obbedienza, anche alla più insignificante delle sue parole, sarà la tua zattera nei mari tempestosi dell'illusione.

(3:9) Le azioni compiute per fini egoistici creano un legame karmico. O Figlio di Kunti (cioè del distacco dalle emozioni), svolgi dunque i tuoi doveri senza attaccamento, offrendo religiosamente te stesso.

Il rituale religioso di yagya (il mio Guru preferiva questa traslitterazione alla versione più dotta, yajna) offre simbolicamente il sé egoico nel fuoco sacrificale, affinché sia purificato. Colui che aspira alla liberazione dovrebbe fare ogni cosa offrendo se stesso a Dio. Il potere stesso di Dio, quindi, è simboleggiato dal fuoco di yagya. Ogni sera, prima di dormire, visualizzati mentre offri ogni pensiero e sentimento centrato nell'ego (come l'autocompiacimento, il biasimo per se stessi e l'autogiustificazione), nonché ogni desiderio e attaccamento, nel fuoco fiammeggiante dell'amore di Dio.

(3:17) Per colui che ama solo il Sé Supremo, che si delizia nel Sé e riposa appagato in Esso, non rimane alcun dovere.

(3:18) Un uomo come questo non ha nulla da guadagnare compiendo azioni in questo mondo, e nulla da perdere non compiendole. Non dipende da niente e da nessuno (al di fuori del Sé).

L'ego è stato definito da Paramhansa Yogananda come «l'anima identificata con il corpo». Quell'identificazione spinge l'uomo all'azione, facendogli credere erroneamente che il mondo sia reale. Queste stanze non intendono sostenere che le anime illuminate smettono di agire: dopo tutto, Dio Stesso (il Drammaturgo Divino) ha scritto, messo in scena e diretto il Suo grande dramma dell'universo, del quale interpreta anche tutti i ruoli. Lo scopo di questo dramma è di condurre gradualmente tutti gli uomini al punto in cui l'intreccio si scioglie, facendo loro capire che si trattava di un semplice spettacolo in cui tutti recitavano senza mai essere realmente coinvolti. Dio è soddisfatto se gli uomini vogliono immergersi nuovamente in Lui dopo che il sipario è calato e l'unione con Lui è stata raggiunta. Al tempo stesso, ha bisogno di «operai per la Sua messe» ed è quindi contento anche di coloro che vogliono rimanere sulla Terra, mossi dal “desiderio privo di desiderio” di aiutarLo nella messa in scena.

L'importante è non agire sotto la spinta dell'ego. La nostra separazione da Dio è un'illusione: ogni nostro pensiero, ogni nostra azione, ogni nostro desiderio è solo un riflesso della Sua coscienza infinita. Il drammaturgo umano crea tutte le parti del suo dramma. La sua opera potrà avere bisogno di un malvagio o, in ogni caso, di personaggi che siano antitetici ad altri. Senza tensione drammatica non può esistere il dramma, né esso catturerà l'interesse del pubblico. In realtà, se il drammaturgo sa far bene il suo lavoro, si diventerà a scrivere anche le parti dei cattivi, poiché è necessaria una certa abilità per mostrare le intrinseche logiche del male (dal suo stesso punto di vista!). Nel cuore di tutto ciò che accade, in ogni luogo, vi è un segreto nascosto: la gioia divina, senza la quale l'universo non avrebbe potuto manifestarsi. Coloro che sono attaccati al proprio corpo esclamano angosciati: «Non può esserci gioia nella sofferenza!». Tuttavia, quali sono le storie che vanno raccontando! È quasi con orgoglio che parlano proprio dei momenti della loro vita in cui hanno sofferto di più!

Ogni cosa, a vari livelli di manifestazione, è beatitudine! La capacità stessa di soffrire è un'indicazione della più raffinata capacità di sperimentare la beatitudine. La sofferenza viene principalmente dal pensiero: «Le cose non dovrebbero andare in questo modo». Nella sofferenza stessa, in altre parole, è intrinseco il pensiero di come la realtà dovrebbe essere e (così ci sussurra l'anima) potrà essere, un giorno.

(3:19) Cerca dunque in modo coscienzioso, mentre svolgi ogni azione, sia essa fisica o spirituale, di agire senza attaccamento. Agendo senza interesse personale, si raggiunge il Supremo.

Le azioni fisiche vengono svolte applicando la forza vitale a un livello di realtà materiale. A livelli superiori, le azioni spirituali vengono svolte ritirando la forza vitale dal corpo fisico, ma in questo mondo agire spiritualmente significa essere sempre consapevoli del Sé immanente e irradiare quella coscienza interiore all'esterno, agli altri e al mondo. L'attaccamento è la fune che ci lega: il non-attaccamento recide quella fune e conduce alla liberazione. Una volta chiedi al mio

Guru, che ci aveva detto di aver svolto nelle incarnazioni passate ruoli di grande importanza nel mondo, se un maestro mantenga sempre lo stato elevato del nirbikalpa samadhi quando viene inviato sulla Terra per svolgere un compito attivo. La sua risposta fu significativa: «Non si perde mai la coscienza interiore di essere liberi».

(4:17) La natura dell'azione è difficile da comprendere. Per capirla, sii consapevole della differenza tra azione giusta, azione sbagliata e inazione.

Si può agire con grande energia e lavorare fino allo sfinimento eppure non realizzare nulla, come quando si spinge con vigore una porta da entrambi i lati. La giusta azione, in termini spirituali, è quella compiuta con un atteggiamento che conduce alla libertà dell'anima. Quell'atteggiamento include il non essere attaccati ai frutti dell'azione e l'agire con la consapevolezza che è Dio a compiere ogni cosa attraverso di noi. L'azione ispirata dalla Sua coscienza ed energia, e i cui risultati sono offerti a Lui senza alcun coinvolgimento egoico, è una azione giusta.

La giusta azione non è necessariamente quella che gli altri considerano giusta perché fa piacere a loro. Può essere relativamente giusta, tuttavia, se migliora chi la compie (a livello fisico, emotivo o mentale): un sano esercizio fisico, ad esempio, oppure degli sforzi per migliorare la concentrazione e la forza di volontà, per acquisire chiarezza mentale o per sviluppare una calma elevazione e un'espansione dei sentimenti. Tutte queste sono azioni giuste, perché aiutano a “preparare le truppe” per la grande “guerra di Kurukshetra”.

L'azione sbagliata è tutto ciò che nutre l'ego, sia contraendolo nell'egoismo che gonfiandolo d'orgoglio. Chiaramente, nella relatività delle cose può esserci una mescolanza di azione giusta e sbagliata. Sviluppare la propria forza fisica, ad esempio, può contribuire (come disse Yogananda) a preparare il corpo e a renderlo pronto per realizzare Dio; tuttavia, se la mente non è stata anch'essa preparata attraverso la giusta comprensione, si potrà diventare orgogliosi delle proprie capacità fisiche. In questo caso, gli effetti della giusta azione potranno essere ridotti, o perfino annullati, dall'azione sbagliata.

La maggior parte delle attività in questo mondo è, in un modo o nell'altro, una mescolanza di questi due tipi di azione. Di conseguenza lo sviluppo spirituale, che dovrebbe essere semplice, diventa solitamente complesso e difficile. Un esercito invasore potrebbe compiere grandi incursioni in territorio nemico su uno o più fronti, ma trovarsi respinto su altri. Riuscire ad allineare tutte le proprie forze nella guerra contro il male richiede abili doti di comando.

L'inazione, come abbiamo già visto, è impossibile. Può esserci, tuttavia, un'apparenza di inattività, come nell'esempio di due forze di uguale intensità che spingono da entrambi i lati di una porta senza mai muoverla. È possibile, ad esempio, fare esercizio fisico e rafforzare i propri muscoli, ma mangiare nel modo sbagliato indebolendo così in altri modi il proprio corpo. Come nel caso della giusta azione, la vera inazione è possibile solo in Dio, nel perfetto rilassamento e riposo dell'estasi.

Il segreto, fondamentalmente, è abbastanza semplice, poiché dal momento che la meta dell'evoluzione spirituale è sublimare l'ego espandendo se stessi nella Coscienza Cosmica,

qualunque cosa ci conduca verso quella sublimazione è una giusta azione, mentre qualunque cosa affermi l'ego o ostacoli i nostri sforzi per sublimarlo è un'azione sbagliata. Infine, tutto ciò che prosciuga o affievolisce quegli sforzi è inazione.

(4:18) È uno yogi dotato di vero discernimento colui che vede l'inazione nell'azione e l'azione nell'inazione. Egli è saggio tra gli uomini, poiché ha raggiunto la meta di (ogni) azione (ed è libero).

(4:19) Colui che non agisce mai motivato dal desiderio personale e il cui karma (che lo lega all'ego) è stato consumato nel fuoco della saggezza: (solo) una persona come questa può essere considerata saggia.

(4:20) I saggi, avendo rinunciato all'attaccamento ai frutti dell'azione, (essendo) sempre contenti e liberi (nel Sé), non agiscono (realmente), anche se sembrano essere intensamente occupati.

(4:21) Perfino durante il lavoro fisico (in contrasto con il lavoro meditativo) non incorre in una (limitazione karmica) colui che ha rinunciato a ogni senso di possesso, che è privo di desideri personali e i cui sentimenti (chitta) sono sotto il controllo del Sé interiore.

Compiere buone azioni perfino con una motivazione sbagliata – era solito dire il mio Guru – è meglio che non agire affatto. Dato che ogni cosa in questo mondo è relativa, tutte le azioni devono essere giudicate buone o malvagie a seconda della direzione nella quale conducono. Ciò che è bene per una persona potrebbe essere male per un'altra.

Se un Mahatma Gandhi o un Gesù Cristo si svegliassero una mattina affermando: «Sono stufo di servire l'umanità; d'ora in poi voglio darmi da fare per diventare miliardario!», tutti, compresi i più incalliti materialisti, non esclamerebbero forse: «Quell'uomo è caduto!»? Se invece un fannullone si alzasse dal letto della sua inattività una mattina con quella stessa determinazione, non direbbero tutti – perfino i santi – che le sue intenzioni sono giuste e buone? Tutto dipende da dove si viene e dove si sta andando.

Scavare una buca – in altre parole, un lavoro prettamente fisico – può essere un bene, un male o un'attività alienante, a seconda dell'atteggiamento con cui si lavora. Due persone potrebbero lavorare fianco a fianco allo stesso compito, eppure una di loro, motivata da timori o desideri egoici, potrebbe agire nella schiavitù dell'ego, mentre l'altra, animata soltanto dalla motivazione di compiacere Dio, potrebbe agire nella libertà spirituale.

(4:22) È libero dal coinvolgimento karmico colui che è appagato da tutto ciò che gli giunge senza che egli l'abbia invitato, che è imperturbato e non toccato dalla dualità, che è privo di invidia, gelosia e animosità e che (infine) osserva con equanimità il successo e il fallimento.

(4:37) O Arjuna, come il fuoco arde la legna riducendola in cenere, così il fuoco della saggezza riduce in cenere tutto il karma di una persona.

Pensa alle tombe egizie, da lungo tempo abbandonate. L'oscurità ha regnato nella tomba di Re Tuthankamon per migliaia di anni eppure, quando quel sepolcro fu aperto, la luce si riversò al suo interno e l'oscurità di secoli si dissolse in un istante. Lo stesso avviene per ogni essere

umano: non importa quanto profonde siano le ombre della sua ignoranza, nel momento in cui la luce di Dio entra nella sua coscienza non vi è nient'altro che luce!

Il karma è di molti tipi, poiché karma significa soltanto “azione”. Il karma può appartenere a una nazione, a una comunità, a una famiglia, a un individuo: è qualunque cosa proveniente da un centro coerente di intenzione che attira le conseguenze nuovamente a quel centro. Il karma è personale. Il capo di una nazione che compie azioni malvagie per conto del suo popolo non dovrà portare l'intero peso di quel karma sulle sue “spalle”: l'intera nazione dovrà accettarne la responsabilità. Anche le persone buone che vivono in quel Paese dovranno sopportarlo, sebbene il loro buon karma possa annullare per loro, e forse per una cerchia di individui più ampia, il male che dovrà colpire la nazione come pagamento karmico.

Quando cade un aereo, non tutte le persone che muoiono in quel disastro avevano necessariamente il karma di morire. Il karma di gruppo della maggior parte dei passeggeri potrebbe superare un karma individuale neutro, per esempio nel caso in cui il karma di vivere di quella persona non sia stato abbastanza forte. D'altro canto, accade spesso in un grande disastro che inspiegabilmente alcune persone, proprio in quel momento, vengano chiamate altrove, o che qualcosa impedisca loro di trovarsi sulla scena.

Il karma di gruppo è estremamente complesso. Il primo dovere di ognuno è di migliorare il proprio karma. In verità, quanto più una persona fa del bene, contribuendo alla generale elevazione della coscienza, tanto più aiuterà anche il karma generale. È necessario, comunque, iniziare elevando la propria coscienza.

Per quanto riguarda l'individuo, è necessario considerare due tipi di karma: purushakara e prarabdha. Il purushakara karma è costituito dalle azioni generate in questa vita sotto l'influsso non dell'abitudine o del desiderio, ma della guida dell'anima. Il prarabdha karma, invece, consiste nelle tendenze attuali e nei risultati delle azioni passate che provengono dalle vite precedenti.

Il prarabdha karma è a sua volta di due tipi: le azioni che, a causa di circostanze presenti, hanno probabilità di dare frutti in questa vita e quelle che, conosciute come pararabdha karma, vengono mantenute in sospenso fino a quando circostanze più favorevoli le faranno maturare.

Un uomo, ad esempio, può avere il karma di annegare in mare oppure, ovviamente, di essere salvato da quell'annegamento. Se, tuttavia, non si avvicina mai neppure a un lago e quindi non si trova mai nella possibilità di annegare, quel karma particolare dovrà attendere un'altra vita per essere risolto.

A volte un karma negativo può essere rinviato e perfino cancellato da un karma opposto. Una tentazione inevitabile, ad esempio, può essere affrontata con una forza interiore da poco acquisita, che rende impotente quella tentazione. Anche i periodi karmici passano, o sono dissolti da azioni che li cancellano. Un fallimento karmicamente “predestinato”, ad esempio, può essere evitato sviluppando un'energia nuova e più creativa, o maturando la saggezza che porterà a definire il colpo in modo diverso, come una nuova opportunità e non come un fallimento!

Un cattivo karma può incombere su di noi come un drago pronto ad attaccare, ma se troviamo il modo di deviare quel colpo o di proteggerci (come quando si usa un ombrello mentre piove), anche se il colpo non potrà essere evitato, potremo comunque evitare il disastro. È

possibile, ovviamente, anche comportarsi come fece il leggendario San Giorgio: uccidere il drago. Quello che è certo è che nessuna minaccia o sfortuna deve mai essere accettata con passiva rassegnazione! Una volontà potente può superare, o almeno mitigare, letteralmente ogni sfortuna che potrebbe attenderci.

Il cattivo karma, ad esempio, può penetrare attraverso un'aura debole, ma non riuscire a introdursi in una forte. E ancora, il danno che causerà potrà essere ridotto al minimo. Se hai il karma di perdere una gamba, ma la tua volontà è forte e hai una profonda devozione, potrai farti solo un graffio. Le conseguenze karmiche sono inevitabili, ma il modo in cui vengono ricevute dipende da molte circostanze, la maggior parte delle quali ha origine nell'individuo.

Il cattivo karma può anche essere annullato creando buon karma. Il buon karma può essere aumentato da ulteriore buon karma, diretto verso lo stesso scopo. Gli eventi che colpiscono gli altri non devono necessariamente colpire anche noi, o per lo meno non nello stesso modo: il segreto, in questo caso, è mantenere un atteggiamento di non-attaccamento, non reagendo emotivamente. In verità, le reazioni emotive possono aumentare considerevolmente qualunque effetto karmico. Il mio Guru raccontò una storia (probabilmente mitologica) di un villaggio indiano in cui tre abitanti morirono inspiegabilmente di qualche malattia. Addolorati, gli altri si recarono in gruppo da un sadhu (uomo santo) che viveva in solitudine fuori dal villaggio, e gli chiesero di intercedere per loro. Il sadhu meditò e comprese che la malattia era stata causata da un demone. Chiamò il demone e gli disse: «Questo villaggio è sotto la mia protezione. Lascialo in pace». Il demone promise di obbedire.

Una settimana dopo, almeno altre cento persone erano morte. Sembrava una vera e propria epidemia. Di nuovo gli abitanti del villaggio si recarono dal sadhu, lamentandosi: «Le tue preghiere non ci hanno aiutato. Deve esserci una terribile maledizione sul nostro villaggio!».

Il sadhu chiamò nuovamente il demone e lo rimproverò, dicendogli: «Ti avevo detto che questo villaggio era sotto la mia protezione. Hai promesso di lasciarlo in pace, ma a quanto pare non hai mantenuto la promessa».

«Non è così, sant'uomo!» protestò il demone. «È vero che ho ucciso i primi tre, ma tutti gli altri sono morti di paura».

Il modo definitivo di sfuggire ai risultati di tutto il karma è di far “evaporare” l'ego che li ha causati e la sua coscienza di identificazione con il piccolo “calice” del corpo. Nella profonda meditazione, quel vapore dell'ego può sorgere e scomparire completamente nel cielo della coscienza infinita.

Se il drago colpisce, ma tu non sei più lì per essere afferrato nelle sue fauci; se il macigno cade dall'alto, ma tu ti sei spostato dal punto in cui cade; se la folla volubile ti acclama (e in seguito, inevitabilmente, ti espone all'opposto dualistico del pubblico disprezzo), ma tu non sei lì per rispondere: che cosa succederà? Accadranno le stesse azioni, ma non accadranno a te.

Il jivan mukta (colui che è “liberato mentre è in vita”), avendo dissolto la propria consapevolezza dell'ego nella coscienza infinita, non sviluppa più alcun nuovo karma personale. Qualunque azione egli compia da quel momento in poi produce risultati per gli altri, i quali, tramite i vortici di energia creati dal loro stesso ego, possono trarre beneficio dalle buone azioni

che egli compie per loro. Egli stesso, tuttavia, non è toccato neppure dal buon karma: il suo prarabdha karma deve esaurirsi, ma non può più condizionarlo.

Quando il jivan mukta ha finalmente dissolto nei cieli liberi dello Spirito le innumerevoli azioni di tutte le incarnazioni che il suo ego ha trascorso nell'illusione, diventa un param mukta: un'anima supremamente libera.

(6:46) Lo yogi è più grande di quegli asceti che (cercano la perfezione spirituale attraverso) la disciplina del corpo, più grande perfino di coloro che seguono il sentiero della saggezza (Gyana Yoga) o dell'azione (Karma Yoga). O Arjuna, diventa uno yogi!

...Anche il Karma Yoga è un metodo indiretto per ritirare l'energia. Attraverso il nishkam karma – la rinuncia all'attaccamento ai frutti dell'azione – l'individuo ritira l'energia da ogni sentimento di avidità verso qualcosa di esterno e stabilisce mentalmente la propria coscienza nel Sé. Meditando con lo stesso atteggiamento di offrire in alto i frutti della meditazione a Dio, si diventa meno ansiosi per i risultati e si raggiunge per lo meno una certa quantità di pace interiore.

(16:3) ...La rinuncia è stata definita da Krishna come la trascendenza, in particolare, delle motivazioni egoistiche o comunque motivate dall'ego. Significa quindi anche nishkam karma: azione priva di desiderio personale per i frutti dell'azione. La rinuncia significa lasciar andare tutti i propri attaccamenti. L'uomo che disse: «I miei figli sono morti, mia moglie mi ha lasciato, sono stato licenziato e la mia casa è bruciata in un incendio. Ho deciso di rinunciare al mondo», non aveva ancora compreso completamente il corretto significato della rinuncia. Come commentò con divertita ironia il mio paramguru, Swami Sri Yukteswar: «Quell'uomo non ha rinunciato al mondo: il mondo ha rinunciato a lui!». La rinuncia deve essere in primo luogo del cuore.

(18:12) I frutti dell'azione (per coloro che sono attaccati a essi) sono di tre tipi: piacevoli, spiacevoli e misti. Essi maturano dopo la morte (nel mondo astrale o nell'incarnazione successiva) per coloro che non vi hanno rinunciato. Non maturano, tuttavia, per coloro che si sono abbandonati a Me.

Sorge a volte una domanda riguardo al jivan mukta, che è libero dalla coscienza dell'ego: «Non crea nessun karma?». Ogni azione, va ricordato, è karma. L'azione è il significato stesso del karma. Sì, chiaramente un essere libero dall'ego crea karma. Tuttavia, poiché non è editatine identificato con le sue azioni, i buoni risultati di quest'ultime non “matureranno” per lui, ma per i suoi discepoli e per il mondo in generale. Ogni azione deve avere una reazione, che nel suo caso sarà naturalmente buona. In lui, tuttavia, non c'è più un “palo” dell'ego al quale è legata l'azione; di conseguenza, i risultati karmici delle sue azioni torneranno alle persone per cui egli ha agito, oppure si espanderanno nel mondo, benedendolo. In realtà, tutte le azioni di un santo sono benefiche sia a livello particolare che universale.

(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.

§

Da Interpretazione alla Bhagavad Gita, Yogananda

Yoga, Unione degli Elementi, Sankhya Yoga, Karma Yoga,

Libero arbitrio e Abitudine

Interpretazione alla Bhagavad Gita: Capitolo 2, Stanza 39

Senza yoga nessun devoto può conoscere la vera essenza di tutte le forze della Natura, della Vibrazione Cosmica e dello Spirito. Il karma yoga consiste di tecniche morali e spirituali di meditazione per mezzo delle quali il devoto può gradualmente affrancarsi dalla continua sperimentazione dei frutti delle azioni passate e delle tendenze accumulate. Il devoto che conosce l'arte dello yoga percepisce la gioia pura della meditazione, e quindi non si fa prendere dai desideri materiali che causano nuovo karma e reincarnazione. Con la pratica yoga l'Energia Cosmica cauterizza le cellule cerebrali e i solchi in cui sono piantate le tendenze passate. In questo modo la pratica yoga non solo arresta il desiderio d'accumulare nuovo karma e desideri, ma aiuta il devoto a liberarsi scientificamente di tutti i frutti imminenti delle azioni passate.

Ogni individuo è una combinazione di ciò che fa per libera scelta e ciò che fa sotto l'influenza delle tendenze e delle abitudini passate. In genere le tendenze passate si manifestano

come abitudini psicologiche che modificano, controllano e pregiudicano il libero arbitrio dell'uomo. Le tendenze dell'infanzia sono dovute alle azioni delle vite passate. In un bambino le tendenze dominanti al bene o al male sono radicate nella sua vita passata. Ogni individuo deve fare autoanalisi e vedere se il suo libero arbitrio è guidato continuamente dai dittatori delle tendenze passate che si manifestano come abitudini piovra, eccitate dagli eventi materiali, in armonia con le buone e le cattive tendenze accumulate nella mente subcosciente.

Persone differenti mostrano destini differenti. La persona schiava dei sensi è guidata principalmente dalle abitudini acquisite nel passato, con pochissima libertà di fare quello che dovrebbe. Il comune uomo del mondo è una mistura di libero arbitrio e desideri materiali. Ma l'uomo spirituale s'affranca da tutti i desideri materiali impostogli dalle tendenze e dalle abitudini passate, e con la meditazione regolare insegnata dai grandi yogi dell'India emancipa il suo libero arbitrio dalla schiavitù delle accattivanti abitudini materiali passate. L'uomo comune eclissa il suo libero arbitrio con l'invasione delle ombre tenebrose delle tendenze passate. La persona spirituale, invece, è attenta alla sua libertà; e con la meditazione si sforza continuamente d'affrancare il suo libero arbitrio dai danni delle azioni passate.

Libero arbitrio e Abitudine

Quando la volontà è libera dalla schiavitù delle tendenze materiali passate, ritorna in comunione con lo Spirito beato. In comunione con la gioia superiore dello Spirito., lo yogi impara per convinzione interiore ad abbandonare le gioie minori degli oggetti materiali. Ogni devoto deve ricordare che la rinuncia cieca degli oggetti materiali non assicura la libertà. Perché solo godendo la beatitudine dello Spirito in meditazione, e paragonandola con le gioie inferiori dei sensi, l'anima desidera seguire il sentiero spirituale e abbandonare le esperienze materiali della vita che, promettendo momentaneamente gioia, producono miseria.

§

Qual è la giusta azione? Swami Kriyananda

Qual è la giusta azione?

Raggi della Stessa Luce, 21a settimana/Bhagavad Gita

Questo passo è tratto dal 3° Capitolo, 4ª Stanza:

“Lo stato di libertà dall'azione (ossia, il riposo eterno nello Spirito) non può essere ottenuto senza agire. Nessuno, tramite la sola rinuncia e il non-coinvolgimento esteriore, può raggiungere la perfezione”.

Commento

Una volta Paramhansa Yogananda spiegò ad un suo discepolo: “Per raggiungere lo stato di inattività dell'unione con il divino, devi prima di ogni cosa essere intensivamente attivo per Dio”. La chiave della giusta azione è contenuta nelle parole: “Essere attivo per Dio”. L'azione per Dio, nella sua giusta interpretazione, significa azione in Dio – cioè, in altre parole, compiuta nella consapevolezza della costante presenza e guida di Dio.

Lungo il cammino spirituale vi è sempre la tentazione ad andare verso gli estremi. Il devoto impara che Dio può essere trovato solo nel silenzio interiore, e così decide: “Devo

rinunziare a qualsiasi attività!”. Oppure, poiché gli è stato detto che il servizio è utile per la purificazione, grida: “Tutto il mio tempo lo dedicherò al servizio di Dio!”.

Il segreto della vita spirituale è l’equilibrio tra la meditazione e il servizio disinteressato. Servire Dio in modo entusiasta, senza nutrire il proprio entusiasmo di pace interiore, è come lavorare giorno e notte senza recuperare l’energia con il riposo. Se si perde la calma per la confusione di mille attività, anche l’armonia interiore andrà perduta.

Il servizio spirituale sta in modo particolare nella consapevolezza che ciascuno porta nel compimento delle proprie azioni, più che nelle azioni in se stesse. Le persone la cui coscienza è centrata nei loro corpi tendono a confondere la produttività con lo fatica fisica, come se lo scavare nel terreno fosse più fruttuoso che dedicare la propria vita, così come fece Socrate, al sereno conseguimento della saggezza.

Uguualmente, coloro che sono centrati solo nelle cose confondono il valore vero con il profitto. Per i ricchi concittadini della città di Anversa, Vincent Van Gogh era un fallito. Tutti i suoi averi, dopo un’intera vita dedicata alla pittura, ammontavano forse, al massimo, a sedici dollari. Ma chi, tra loro, apportò il maggior contributo all’umanità? Certamente Van Gogh.

Se vogliamo compiacere Dio, la nostra coscienza deve essere centrata in Lui. Tutto ciò che compiamo per Lui, nel mondo esterno, è di minore importanza. Poiché Dio è sempre soddisfatto in Sé! E’ la Beatitudine stessa. Siamo noi che dobbiamo sentire il Suo sorriso nei nostri cuori. Dobbiamo sforzarci di sentire la Sua presenza in noi non soltanto nel silenzio profondo della meditazione, ma anche durante la nostra attività.

Difficile è mantenere il giusto atteggiamento spirituale, se esso non deriva da un’elevazione interiore della coscienza. Più a lungo e più profondamente si medita, oltre a lavorare per Dio, più vicino è il raggiungimento dell’ideale divino.

Anzi, viene un momento in cui sul sentiero spirituale la bilancia si sposterà dall’attività esteriore a quella interiore. La pratica delle tecniche meditative, importanti per calmare e concentrare la mente, diverrà a questo punto il vero lavoro spirituale. Questa, anche, è attività e dovrebbe essere svolta come viene svolta quella all’esterno, in uno spirito di amorevole offerta a Dio. La meditazione, così come l’azione, deve essere equilibrata a livelli sempre più profondi di coscienza, dal silenzio della comunione interiore. Più profondamente si medita, meno necessario diviene l’impegno nelle attività esterne.

Ma nello stesso tempo si deve far fronte ai propri impegni della vita. La meditazione non deve diventare una scusa per non compiere i propri doveri.

Un buon metodo a proposito della durata della meditazione è di meditare quanto a lungo le circostanze e l’ispirazione lo permettono e, poi, riportare tale ispirazione nella propria attività, impregnando in piena coscienza ogni cosa con un senso di pace e di gioia. Come disse Paramhansa Yogananda: “Sii sempre calmo in modo attivo e attivo in modo calmo”.

Ciò che è importante è conservare la mente vigile, disponibile e consapevole in modo creativo. “Sii sempre equilibrato e sereno”, diceva Yogananda.

Se sopraggiunge la fatica, sia meditando che durante l'attività, non accettate mai il pensiero di essere stanchi nella vostra vera realtà interiore. Non permettete mai a voi stessi di piombare nella noia e nell'apatia. Ditevi, semplicemente: "Il mio corpo ha bisogno di riposo".

Se ci si corica con il pensiero di essere sfiniti, ci si sveglierà il mattino ancora stanchi, non importa quante ore abbiamo nel frattempo dormito. Ma se, nonostante lo sfinimento, ci si addormenta con il forte pensiero: "Il mio corpo ha bisogno di riposo, ma domani mi sveglierò per servire Dio con entusiasmo!", ci si risveglierà l'indomani completamente ristorati.

Vitalità dinamica – o svogliatezza: ambedue gli atteggiamenti dipendono dai pensieri che si inviano, o si portano con sé, nel subconscio.

"Maggiore è la volontà", usava dire Paramhansa Yogananda, "maggiore è il flusso di energia". L'attività per Dio, quando il nostro zelo per essa deriva dalla gioia della meditazione, è uno dei modi migliori per stimolare la volontà, e per elevare la nostra coscienza in quello stato dinamico di Beatitudine da cui ha avuto origine l'intero universo!

Operare con la consapevolezza della gioia di Dio dentro di noi è il modo migliore per compiacere Lui, il cui solo dolore – se così possiamo chiamarlo – è che molti dei Suoi figli su questa terra si sono allontanati dalla Sua gioia divina.

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

Articoli sul Dharma, Swami Kriyananda

Il dovere è individuale

Raggi della Stessa Luce, 39a settimana/Bhagavad Gita

Questo brano è tratto dal Capitolo 3, Stanza 35:

"Tentare, anche se invano, di compiere il proprio dovere spirituale (dharma) è meglio che inseguire con successo il dovere di altri. Persino la morte nel compiere il proprio dovere è preferibile. Il perseguire il dovere di altri è pieno di pericoli (spirituali)".

Commento

Il termine dharma significa "dovere". Il dovere spirituale si riferisce a quelle specifiche azioni che conducono all'illuminazione dell'anima.

Ogni Scrittura raccomanda di seguire certe forme di comportamento: essere gentili, essere sinceri, dire la Verità, agire nell'interesse di altri, e non solo nel proprio. Certi tipi di comportamento, inoltre, sono prescritti a seconda del livello individuale di sviluppo spirituale. Per le persone inquiete, il servizio può essere molto più benefico della meditazione. Per i pigri, anche l'azione motivata dall'ego può essere preferibile all'inattività.

Certi atti, infine, vengono raccomandati ancor più specificamente, a seconda delle tendenze che un particolare devoto vuole perfezionare o eliminare in sé.

In questo brano, la Bhagavad Gita si riferisce sia al dharma individuale sia alle norme per persone a diversi livelli di sviluppo spirituale.

Era un consiglio di dharma individuale quello che Gesù dette a Pietro, alla fine del Vangelo di Giovanni, quando disse: "Pasci i miei agnelli". Allora Pietro guardò Giovanni e

disse: “Signore, e di lui che cosa ne dici?”. Gli rispose Gesù: “Se voglio che egli resti finché io ritorni, che t’importa? Tu seguimi”. (Giovanni 21,20-22).

E’ importante capire che, a parte le regole morali di ordine generale, non vi è un solo sentiero spirituale che sia adatto a tutti. Nessun insieme di pratiche, nessun particolare sistema di credo e nemmeno una particolare religione può essere il meglio per tutti. Più tali verità universali divengono particolareggiate, più specialistiche e conseguentemente, più limitate nel numero, è il gruppo di persone che le possono adottare.

Certi monaci sono attratti dalla vita di convento, altri sono più ispirati da una vita di servizio. Chi appartiene a quest’ultimo gruppo potrebbe sentirsi spiritualmente soffocare in un convento, mentre quelli del primo gruppo potrebbero sentire il servizio all’esterno come un disturbo alla calma interiore che stanno sviluppando. Chi potrebbe dire quale di questi due gruppi ha fatto la scelta migliore? Ambedue sono consacrati a compiacere Dio, forse ambedue in egual misura. Il loro sentiero è diverso ma il loro fine è lo stesso.

Lo stesso vale per le varie religioni del mondo. La verità è una, solo le vie sono diverse. Ogni individuo deve trovare quel sentiero che maggiormente lo ispira nella sua ricerca di Dio. E ognuno deve consapevolmente adottare quella linea di azione – quel dharma – che più si adatta a liberarlo personalmente dalle proprie limitazioni spirituali.

E’ importante, considerando quest’insegnamento, rendersi conto che il dharma di una persona non si determina necessariamente dal talento personale. Un devoto dotato di una bella voce potrebbe essere migliore di altri dal punto di vista spirituale, senza diventare un cantante professionale. Potrebbe trovare l’ispirazione divina cantando e servendo come canale di ispirazione per altri, o potrebbe il suo talento trasformarsi in un danno, se venisse travolto nel delirio del successo popolare.

Non è mai facile fare una scelta critica di questo tipo, per se stessi. Di norma può essere d’aiuto ricercare il consiglio di qualcuno che sia spiritualmente saggio. In mancanza di un saggio consigliere, una buona alternativa potrebbe essere quella di appoggiarsi a qualcuno che sia estraneo al problema dal punto di vista emozionale.

Assumersi dei doveri che non sono propri dal punto di vista spirituale, nonostante una possibile attitudine per essi, è pericoloso non solo per le tentazioni in cui l’ego potrebbe incorrere. L’inganno dispone di innumerevoli vie per penetrare la mente e alimentare le fiamme del desiderio.

Il fine ultimo di una corretta azione è la libertà interiore, non la schiavitù. Se si perseguisse un piano d’azione non profondamente radicato nella propria natura, ciò potrebbe portare ad assumere su di sé, tutto un insieme di tendenze che, una dopo l’altra, dovrebbero alla fine essere rielaborate avvalendosi delle tendenze irrisolte che già si possiedono.

L’umile devoto che attua il suo dharma con sincerità, anche se non è ancora qualificato per una perfetta riuscita, è molto più saldo sul suo sentiero verso la liberazione di colui che ricerca “onori e fama” per un fugace successo. E’ meglio perdere tutto, persino la vita stessa, compiendo il proprio dovere spirituale, che scegliere il “facile” sentiero del successo in un terreno che non è quello più adatto a noi.

Come disse Emerson: “L’imitazione è un suicidio”. E come scrisse Shakespeare: “Questo innanzi tutto: sii sincero con te stesso e a questo deve seguire, come la notte segue il giorno, il non essere falso verso alcun uomo” (Macbeth, Atto I).

Se il fine di una corretta azione è proprio la liberazione dall’attaccamento e dal desiderio, allora il successo finale stesso deve essere visto in questi termini. Avere il successo di un cantante, parlando in termini spirituali, significa abbandonare i frutti dell’azione, che in questo caso potrebbe essere l’approvazione esteriore. Per trovare il successo spirituale attraverso il canto, il cantante dovrebbe anche cercare di “vedere” la musica come un aspetto della “musica” infinita della Creazione – il suono dell’Aum, come viene detto in sanscrito – sintonizzandosi interiormente con esso.

Il dovere, in ogni caso, è ciò che ci porta più vicini a Dio.

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

§

La nostra vita, Swami Kriyananda

"Ho sempre sentito che sono in qualche modo diverso. Ma non conosco la mia vita. Dopo trentotto anni sulla Terra! Mi trovo con tutta questa vita da gestire. Per favore aiutami a trovare quello che cerco ". -DC

20 Maggio, 1967

Caro (DC),

tutti le persone hanno qualcosa di speciale nella vita. Ma ricordati, non c'è un lavoro più o meno importante di un altro; la cosa importante è che aiuti noi stessi (e gli altri) a crescere in Dio. Se così non fosse, potremmo anche aver costruito imperi o istruito grandi moltitudini, ma scopriremmo infine, una volta che la polvere ha ricoperto ogni cosa, che non vi era alcun vero significato. Il dharma di una persona, ovvero il vero dovere spirituale, è quello che ci libera dalle maglie del karma, o da un'azione causata da tendenze create nel passato; può essere che il destino di una persona sia di fare lo spazzino, sebbene questa persona possieda intelligenza e istruzione che gli consentirebbero di guadagnare più soldi con un altro lavoro.

Il modo più efficace per scoprire il significato della propria vita è sintonizzarsi con la volontà di Dio in meditazione; essa indicherà in questo caso, le richieste silenziose della tua anima. Medita innanzitutto e percepisci la pace dell’anima. Tieni poi la domanda immersa in quella pace al punto tra le sopracciglia (il centro di Cristo nel tuo corpo). Anche se non senti una risposta chiara, troverai con questa pratica che sarai sottilmente guidato nella direzione da prendere.

Tuttavia, la guida non sempre viene se aspettiamo passivamente. A volte (anzi, forse di solito) dobbiamo fare i primi passi. È allora che, se cerchiamo sinceramente di compiacere Dio, vediamo che i nostri passi sono guidati in modi impercettibili, come da una forza interiore.

Ma ricorda che la vita reale non è fare "questo" o "quello", bensì attraverso ogni attività, qualunque essa sia, trovare Dio. In questo senso, la vita di tutti è la stessa. Sono solo i percorsi che sono diversi. Qualunque cosa fai, dedica il tuo tempo a cercare Dio in profonda meditazione. Lì prima di tutto si trova la via per una perfetta realizzazione.

da “Lettere ai ricercatori della verità”, Swami Kriyananda

Da Swami Vivekananda

Karma Yoga

Cos'è il karma-yoga? È la conoscenza del segreto del lavoro. Anziché essere maltrattati in questo universo e apprendere le cose dopo molti ritardi e difficoltà, impariamo dal karma-yoga il segreto del lavoro, il metodo del lavoro, il potere organizzativo del lavoro. Una gran quantità di energia può essere spesa invano se non sappiamo come utilizzarla. Il Karma-yoga rende il lavoro una scienza; tramite questo imparate come utilizzare al meglio tutte le attività di questo mondo. Il lavoro è inevitabile; deve essere così. Ma dovremmo lavorare per gli scopi più alti.

Lavorate incessantemente, ma rinunciate all'attaccamento al lavoro. Non identificatevi con nulla. Mantenete libera la vostra mente. Tutto ciò che vedete, i dolori e le sofferenze, sono condizioni necessarie di questo mondo. La povertà e il benessere e la felicità sono momentanei; non appartengono affatto alla nostra vera natura. La nostra natura è ben oltre la sofferenza e la felicità, oltre ogni oggetto dei sensi, oltre l'immaginazione; e tuttavia dobbiamo sempre continuare a lavorare. La sofferenza viene dall'attaccamento, non dal lavoro. Appena ci identifichiamo con il lavoro che facciamo, ci sentiamo infelici; ma se non ci identifichiamo con esso, non sentiamo quella infelicità.

Ogni onda che nel cervello dice “io” e “mio” pone immediatamente una catena attorno a noi e ci rende schiavi; e più diciamo “io” e “mio” più cresce la nostra schiavitù, più cresce la nostra infelicità. Perciò il Karma-yoga ci consiglia di gioire della bellezza di tutte le cose nel mondo, ma non di identificarci con nessuna di esse.

Il non-attaccamento non si riferisce a ciò che potremmo fare in relazione al nostro corpo esterno è tutto nella mente. Se non abbiamo alcun legame con il corpo e con le cose dei sensi, siamo non-attaccati, dovunque e qualunque cosa possiamo essere. Un uomo potrebbe essere sul trono e perfettamente non-attaccato; un altro uomo potrebbe essere in stracci e ancora molto attaccato. Prima dobbiamo ottenere questo stato di non-attaccamento e poi lavorare incessantemente. Il Karma-yoga ci dà il metodo che ci aiuterà a rinunciare all'attaccamento, sebbene sia difficile.

Esistono due modi per abbandonare l'attaccamento. Uno è per coloro che non credono in Dio o in qualsiasi altro aiuto esterno. Sono lasciati ai loro mezzi; devono semplicemente lavorare con la loro volontà, con i poteri della loro mente e discriminazione, dicendo “io devo essere non-attaccato.” Per coloro che credono in Dio esiste un altro modo, che è meno difficile. Essi danno il frutto del lavoro al Signore; lavorano e non sono mai attaccati ai risultati. Tutto ciò che vedono, sentono, odono, o fanno, è per Lui. Non dobbiamo chiedere lode o ricompensa per qualsiasi lavoro possiamo fare. È del Signore; date il frutto a Lui.

Il Karma-yoga ci insegna a come lavorare per il lavoro, non-attaccati, senza preoccuparci di ciò che si compie, ci insegna anche perché dovremmo lavorare. Il karma-yogi lavora perché è la sua natura, perché sente che è un bene per lui fare così, e non ha alcun obiettivo oltre quello. La sua posizione nel mondo è quella di un donatore, e non si preoccupa mai di ricevere nulla. Sa che sta donando, e non chiede nulla in cambio, e perciò evita la presa della sofferenza.

Un karma-yogi non ha bisogno di credere in alcuna dottrina. Potrebbe anche non credere in Dio, potrebbe anche non domandarsi cosa sia la sua anima e non indulgere in alcuna speculazione metafisica. Ha il suo modo speciale di realizzare il non-egoismo, lo deve scoprire da solo. Ogni momento della sua vita deve essere una realizzazione, perché deve risolvere senza l'aiuto di alcuna dottrina o teoria, lo stesso problema a cui uno jnani applica la sua razionalità e il bhakta (devoto) il suo amore.

Mi è stato detto molte volte che un uomo non può lavorare se non ha la passione che solitamente sente per il lavoro. Molti anni fa lo pensavo anch'io; ma maturando e facendo più esperienza, trovo che non sia vero. Meno passione c'è, con più lavoriamo meglio. Più siamo calmi, meglio è per noi e maggiore è la quantità di lavoro che svolgiamo. Quando lasciamo andare i nostri sentimenti sprechiamo moltissima energia, distruggiamo i nostri nervi, disturbiamo le nostre menti, e realizziamo molto poco. L'energia che sarebbe dovuta andare nel lavoro viene spesa come semplice sentimento, che non ha alcun valore. È solo quando la mente è molto calma e raccolta che tutta la sua energia è spesa a compiere un buon lavoro. E se leggete le vite dei grandi lavoratori che il mondo ha prodotto, troverete che erano uomini meravigliosamente calmi. Nulla poteva gettarli fuori dal loro equilibrio.

Questa è la ragione per la quale l'uomo che si arrabbia non fa mai una gran quantità di lavoro e l'uomo che non si inquieta mai compie così tanto. L'uomo che dà spazio alla rabbia o a qualsiasi altra passione non può lavorare; si autodistrugge e non compie nulla di pratico. È la mente calma, indulgente, giusta, ben bilanciata che produce le maggiori quantità di lavoro.

§

Da La promessa dell'immortalità, Swami Kriyananda

Essere irrequieti o avere il proprio centro in Dio. Capitolo diciannovesimo:

Questo brano è tratto dal Vangelo secondo Luca, capitolo decimo, versi 38–42:

«Mentre erano in cammino, entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo accolse nella sua casa. Essa aveva una sorella, di nome Maria, la quale, sedutasi ai piedi di Gesù, ascoltava la sua parola; Marta invece era tutta presa dai molti servizi. Pertanto, fattasi avanti, disse: “Signore, non ti curi che mia sorella mi ha lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti”. Ma Gesù le rispose: “Marta, Marta, tu ti preoccupi e ti agiti per molte cose, ma una sola è la cosa di cui c'è bisogno. Maria si è scelta la parte migliore, che non le sarà tolta”».

Questa storia viene solitamente ricordata per sottolineare il contrasto tra i due sentieri che conducono a Dio: quello esteriore, del servizio, e quello interiore, della preghiera e della meditazione. Nella tradizione monastica occidentale vediamo rappresentati questi due sentieri negli ordini religiosi: quelli dedicati alle “opere di carità”, come l'insegnare, il curare gli ammalati e lo sfamare i poveri, e quelli che si concentrano principalmente su una vita di preghiera e di contemplazione. In India viene solitamente attribuita maggiore importanza alla via interiore, ma anche il sentiero dell'azione, o karma yoga, ha numerosi seguaci.

Entrambi i sentieri sono spiritualmente validi. In verità, hanno bisogno l'uno dell'altro per essere equilibrati. In questo brano, tuttavia, Gesù non stava dicendo affatto che l'attività di Marta era spiritualmente valida; semmai, egli la stava sgridando per la sua mancanza di centratura spirituale.

Intendeva forse dire che il servizio, agli occhi di Dio, è inferiore rispetto a una vita di silenzio e preghiera? Certamente no! Molte volte, infatti, nel corso della sua missione, egli lodò il servizio tanto quanto la preghiera e la meditazione. Mettendo in risalto quest'ultime, egli disse: «Dio è Spirito e quelli che Lo adorano devono adorarlo in spirito e verità» (Gv 4,24). Ma disse anche: «In verità vi dico: ogni volta che avete fatto queste cose a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me» (Mt 25,40).

Di solito, i cristiani dall'inclinazione mondana cercano di giustificare il loro interesse per le questioni materiali, dicendo: «Beh, anche noi, le "Marte" di questo mondo, siamo necessari!». Gli indù dall'inclinazione mondana, al pari dei loro equivalenti occidentali, cercano spesso di giustificare le loro tendenze materialistiche facendo riferimento all'esempio di Arjuna, che Krishna esortò a "combattere" la giusta guerra a Kurukshetra. Entrambi i gruppi – i cristiani superficiali tanto quanto gli indù superficiali – non colgono la verità che quelle Scritture presentavano. Infatti, sebbene il servizio esteriore e la comunione interiore siano entrambi sentieri che conducono a Dio, la sola attività, accompagnata da un obiettivo spirituale solamente simulato, non è il sentiero del karma yoga; non è, di per sé, un servizio spirituale. Gesù non rimproverò Marta perché ella lo stava servendo, ma per la sua inquietezza. Né stava paragonando i relativi meriti del servizio e della meditazione. In realtà, egli disse: «Quello di Maria è l'unico modo». Le sue parole erano un rimprovero, non un mezzo complimento. Stava dicendo a Marta che era troppo focalizzata sul proprio lavoro, mentre avrebbe dovuto pensare a Dio anche nel mezzo dell'attività fisica. In tal modo, quell'attività sarebbe diventata un sentiero verso Dio.

Quello di Marta è un errore in cui i devoti cadono spesso. Ella pensava senza dubbio di servire Dio, ma Gesù le disse: «Se lasci che la tua mente si assorba del tutto nel lavoro che fai, come può quel lavoro essere spirituale? Non sei con Dio. Stai servendo la tua inquietezza!».

La mente di Marta era piena del pensiero di tutti i piatti fumanti sui fornelli, di tutte le cose da affettare e sminuzzare e setacciare e aromatizzare per preparare un banchetto per il suo ospite d'onore. Le necessità del lavoro, tuttavia, non avrebbero dovuto diventare una scusa per la sua svagatezza spirituale. Anzi, se Marta avesse offerto mentalmente il suo lavoro a Dio, il pasto sarebbe riuscito ancora meglio che se fosse stato preparato con agitazione mentale.

La coscienza con cui un'azione viene fatta infonde nel prodotto stesso le sue vibrazioni. Questo è vero specialmente nel caso della preparazione del cibo, poiché ciò che mangiamo permea il corpo, e non viene semplicemente percepito attraverso il tatto o apprezzato con la vista. La preoccupazione che Gesù manifestò a Marta, comunque, non era tanto per le vibrazioni che ella stava infondendo nel cibo, quanto per Marta stessa. Le stava dicendo: «Approfondisci la sintonia con il mio spirito».

Non c'è neppure bisogno di dire che Marta stava comunque ricavando dei benefici spirituali dal suo lavoro, come succede a chiunque lavori per Dio, per quanto superficialmente. Stava solamente privandosi delle benedizioni più profonde che avrebbe potuto ricevere se si fosse concentrata maggiormente nel proprio intimo. Una coscienza "alla Marta", quindi, non è un errore di commissione, ma di omissione. Marta stava servendo il Maestro esteriormente, ma non nel cuore. Pur riconoscendo che Gesù era un grande insegnante spirituale, ella non era in sintonia con le vibrazioni della sua anima.

In un'altra occasione, Gesù spiegò l'importanza di attingere alla coscienza spirituale di un vero maestro. «Chi accoglie un profeta come profeta» disse «avrà la ricompensa del profeta, e chi accoglie un giusto come giusto, avrà la ricompensa del giusto» (Mt 10,41).

Essere un profeta significa essere uniti a Dio nella propria coscienza. Colui che si limita a vivere una vita “giusta” potrebbe anche non credere in Dio. Ricevere la ricompensa di un profeta significa attrarre le benedizioni che derivano dal diventare noi stessi profeti. Ricevere la ricompensa del giusto significa soltanto acquisire del buon karma: una vita fortunata e felice sulla terra e, forse, un lungo soggiorno in paradiso dopo la morte. Tuttavia, con il solo buon karma non è possibile essere liberati da ogni legame karmico. «Le catene, anche se d'oro, legano comunque», afferma giustamente il detto.

Ricevere un profeta «*come profeta*» significa quindi sintonizzarsi con il suo spirito. Il servizio esteriore che gli rendiamo dovrebbe essere compiuto con la consapevolezza della grazia che fluisce attraverso di lui.

Quello stesso flusso viene poi trasmesso agli altri tramite i suoi discepoli. Gesù, dopo aver descritto coloro che avrebbero ricevuto la ricompensa del profeta, continuò dicendo: «E chi avrà dato anche solo un bicchiere di acqua fresca a uno di questi piccoli, perché è mio discepolo [vale a dire, con il pensiero di essere mio discepolo], in verità io vi dico: non perderà la sua ricompensa» (Mt 10,42).

È interessante – come piccola divagazione – osservare che Paramhansa Yogananda ha incluso nel significato della parola profeta quei discepoli di un grande maestro i quali, sebbene non siano ancora liberati, sono altamente progrediti dal punto di vista spirituale. Parlando con l'autore, una volta egli disse: «Giuda aveva del cattivo karma, a causa del quale cadde spiritualmente. Ma era anche un profeta». L'autore espresse la sua sorpresa di fronte a questa singolare descrizione della grandezza di Giuda. Yogananda, allora, con un movimento della testa tipico degli indiani, rispose: «*Oh, sì! Doveva esserlo, per essere uno dei discepoli*».

Proseguì poi dicendo: «Giuda è stato liberato spiritualmente in questo secolo, in India. L'ho conosciuto lì, di persona. Gesù apparve in visione a un grande maestro, chiedendogli di dare la liberazione al suo discepolo».

Affascinato, l'autore chiese: «Com'era Giuda in questa vita?».

«Molto ritirato in se stesso» rispose il Maestro. «Mostrava ancora tracce del suo vecchio attaccamento al denaro, non perché lo desiderasse per se stesso, ma come un mezzo per aiutare gli altri. I suoi confratelli discepoli lo prendevano in giro per questo; il suo guru, invece, li rimproverava quietamente: “Non fatelo”, diceva».

Marta è un esempio del devoto comune, che serve Dio formalmente ma con la mente altrove. Questo tipo di servizio superficiale viene, per così dire, “imposto” a Dio, senza prima fermarsi a intuire se Lui lo desideri veramente oppure no! È una presunzione, non un'offerta amorevole. Se Marta avesse pensato con amore a Dio mentre lavorava, Gesù avrebbe certamente approvato, non disapprovato, la sua attività. Avrebbe perfino potuto mandare Maria in cucina ad aiutarla. In effetti, forse lo fece comunque; la Bibbia non ci dice che non l'abbia fatto e sappiamo da altri racconti quanto egli fosse attento alle necessità degli altri. Ciò che voleva da Marta era

che lavorasse con devozione e non-attaccamento, non con agitazione e con l'ansioso desiderio che egli sgridasse la sorella.

Servire Dio con il giusto atteggiamento ci purifica; apre il nostro cuore all'amore divino e permette a quell'amore di fluire all'esterno verso gli altri, trasformando la loro vita.

Gesù, in questo brano, stava offrendo tre insegnamenti in uno: il primo riguardava il non-attaccamento durante il servizio; il secondo sottolineava la necessità, mentre si serve, di tenere la mente focalizzata su Dio; il terzo metteva in risalto la suprema importanza della comunione interiore.

Senza il non-attaccamento è comunque possibile guadagnare buon karma, ma non si conquisterà la libertà interiore. Se la mente non è fissa su Dio, anche il buon karma che si ottiene sarà minore. E senza comunione interiore, non è possibile sperimentare Dio come realtà o, alla fine, realizzarlo.

Il rimprovero di Gesù a Marta non era per il suo servizio in quanto tale; e la sua lode a Maria non era per la sua scelta di non servire. La «parte di Maria», come egli la definì, alludeva alla vera meta del sentiero spirituale. Senza la consapevolezza della presenza di Dio, il servizio stesso può essere semplicemente considerato come un "buon investimento karmico": un investimento, per altro, neppure così benefico esteriormente come si pensa di solito. Gesù, una volta, disse a Giuda: «I poveri li hai sempre con te». Non possiamo mai migliorare significativamente il mondo, da un punto di vista sociale o in qualunque altro modo, servendolo con un atteggiamento mondano. Ciò che è necessario è elevare la coscienza delle persone.

La «parte di Maria», quindi, merita una riflessione speciale, che affronteremo nel prossimo capitolo. Nel frattempo, ricordiamoci che vivere per Dio significa rimanere consapevoli della Sua presenza, in particolare nel cuore. Ciò che conta non è indossare una tonaca, cantare rumorosamente inni religiosi o agitare solennemente nell'aria bastoncini d'incenso. Le cose importanti sono la devozione, l'amore e la concentrazione che offriamo verso l'alto, nella quiete del nostro cuore.

Anche la Bhagavad Gita tratta questi temi. L'azione, dice, deve innanzitutto essere compiuta con spirito di servizio, non in modo irrequieto o per un guadagno personale. L'azione motivata dall'ego non è karma yoga, ma soltanto karma. Non conduce all'unione con Dio, ma solo al continuo coinvolgimento nell'illusione.

La quarantanovesima stanza del secondo capitolo della Gita afferma:

«Le azioni compiute sotto l'influsso del desiderio sono di gran lunga inferiori a quelle guidate dalla saggezza. La felicità elude coloro che agiscono con motivazioni egoistiche. Cerca dunque rifugio nell'equanimità della saggezza».

L'azione è guidata dalla saggezza quando è mantenuta centrata nella calma e, in quella calma, offerta a Dio. L'azione più elevata non deriva neppure dalla mente pensante. Questo livello di "attività priva di azione", tuttavia, non è possibile senza un'elevata realizzazione spirituale.

È importante comprendere che neppure la Gita ci mette in guardia dall'attività stessa. Anzi, quell'intero dialogo è un invito all'azione, ma in uno stato mentale elevato. La Gita

afferma persino che Dio non può essere realizzato semplicemente rinunciando all'attività. Il suo monito, quindi, è lo stesso che Gesù rivolse a Marta: un monito contro l'attività in cui è coinvolto l'ego.

L'egocentrismo conduce all'attaccamento. E l'attaccamento scatena i venti irrequieti delle aspettative entusiastiche. Se i propri sforzi falliscono, sopraggiungono le scroscianti piogge della delusione, della rabbia e dello scoraggiamento. Se invece hanno successo, ecco le brevi neviccate dell'eccitazione, che disturbano a loro volta l'equilibrio mentale.

«Mente mia, perché vaghi? Va' nella tua casa interiore!». Queste parole, tratte da un canto devozionale di Paramhansa Yogananda, offrono la soluzione definitiva a tutto ciò che l'uomo va cercando. L'appagamento di un desiderio porta alla mente un riposo solo temporaneo, mentre il sollievo duraturo giunge attraverso il non-attaccamento alla soddisfazione stessa. Ciò non significa che lo scopo di ogni sforzo sia un atteggiamento di indifferenza, ma piuttosto che la vera gioia dell'anima viene raggiunta solo trascendendo il semplice appagamento emotivo.

Piuttosto che rinunciare all'attività, quindi, dovremmo rinunciare alle motivazioni personali. Dovremmo servire Dio senza desideri, con amore ed entusiasmo. L'argomentazione conclusiva contro l'azione motivata dal desiderio è che essa è controproducente! Le persone che agiscono mosse dall'egoismo lo fanno per un desiderio di felicità, ma qualunque felicità riescano a intravedere è fuggevole. Come i fiocchi di neve in una giornata tiepida, l'appagamento del desiderio si scioglie dopo pochi minuti, creando informi pozzanghere di infelicità.

Osserva le "istantanee" che la memoria conserva nella mente. Dapprima, quelle dei bambini: come scoppiano di energia ed entusiasmo, mentre danzano tutt'intorno e ridono con allegria! All'improvviso, però, quell'entusiasmo si dissolve, trasformandosi in lamenti, lacrime e delusione! Le dualità di questo mondo sono più evidenti in loro, poiché i loro sentimenti non sono ancora stati imbrigliati dalle avversità. Sono come i palloni che essi stessi si divertono a far rimbalzare su e giù, su e giù, all'infinito.

Osserva poi quegli stessi bambini mentre crescono. Una volta raggiunta l'adolescenza, cominciano a filare i fili delle ambizioni future e a tesserli in arazzi colorati, che illustrano i loro sogni di successo. «Un giorno» dicono a se stessi «avrò un buon lavoro, sarò ricco e amato da una bella moglie o da un affascinante marito. Vivremo in una bella casetta e avremo degli splendidi bambini. Oh, come ci invidieranno tutti!». Raggiunti i diciassette anni, hanno l'impressione che il futuro si apra davanti a loro come una distesa di prati verdi, ricoperti dai fragranti e colorati fiori dell'appagamento.

Osserva poi quelle stesse persone a venticinque anni: i loro occhi non tradiscono forse un accenno di tensione interiore, come di qualcuno che è sotto pressione? Le loro voci cominciano a essere un po' taglienti; il loro sguardo suggerisce un'ostinata determinazione a battere la vita al suo stesso gioco. L'esistenza sta diventando una sfida più ardua del previsto. «Beh,» si consolano dicendo «i miei sogni sono ancora intatti».

Allora, come li troviamo a quarant'anni? Molti di loro, sfortunatamente, sono già diventati irascibili a causa delle delusioni della vita!

Osserva le ultime foto di quell'album: persone di sessanta, settanta, settantacinque anni o più. Come le trovi? Per loro la gara è finita, l'energia consumata. Com'è pateticamente misero ciò che possono mostrare di tutti quegli anni di lotte e sofferenze!

Qualche tempo fa è stata fatta un'indagine fra persone tra i trenta e i quarant'anni, ponendo loro questa domanda: «Qual è stato il giorno più felice della tua vita?». Molti di loro, ignorando gli anni più recenti di presunto "successo", hanno risposto con tristezza: «Il giorno del ballo di fine anno alla scuola superiore!». Anni e anni di strenui sforzi non avevano portato loro alcuna felicità. Tutto ciò che potevano fare era guardare con nostalgia un tempo, anni addietro, prima che la nave di sogno delle loro speranze naufragasse contro i duri scogli della realtà. C'è da chiedersi se la nostalgia non abbia dato a quell'avvenimento il colore di una dolcezza che, forse, non aveva mai veramente posseduto.

Le onde che si sollevano sul mare sono cosparse di innumerevoli increspature. Allo stesso modo, ogni onda di desiderio che si solleva verso l'appagamento è cosparsa delle piccole increspature di ulteriori desideri, ancora non completamente formulati. L'appagamento condiziona la mente a cercare, ancora e ancora, un'ulteriore soddisfazione. In questo senso, i desideri sono come Idra, il mostro della mitologia greca le cui nove teste ricrescevano non appena venivano mozzate. Ercole scoprì la soluzione del problema: rapidamente, subito dopo aver tranciato ogni testa, ne cauterizzò il moncone. Il suo metodo suggerisce anche a noi un modo per gestire i desideri: impedire loro di ricrescere "cauterizzandoli" alla radice. Come disse Paramhansa Yogananda: «Il miglior modo per liberarsi del desiderio è catturarlo nel momento in cui si affaccia per la prima volta nella mente».

La "saggezza" moderna, invece, sonda il subconscio alla ricerca di indizi che spieghino le motivazioni umane. Incoraggia le persone a portare a galla qualunque maleodorante "abitante" trovino in quelle fangose profondità. «Non sopprimere i desideri» dice. «Portali all'aperto. Osservali. Solo allora, lasciali andare. In quel modo, te ne libererai». Quante volte – chiediti – questo sistema ha funzionato per te? Non molto spesso, di sicuro. In verità, solo quando il desiderio era piuttosto superficiale.

Un'altra scuola di pensiero è più valida, nel senso che non va attivamente in cerca di guai. Il suo metodo, tuttavia, aiuta solo coloro che hanno già raggiunto un certo distacco mentale. È un metodo che richiede un atteggiamento di imparzialità. «Osserva i tuoi pensieri e desideri» insegna. «Se li osservi con calma, appassiranno fino a scomparire».

Il primo suggerimento, quello di sondare il subconscio, potrebbe essere descritto come l'approccio dell'"urlo primordiale". Il tentativo di liberarsi delle emozioni dannose lasciando loro via libera porta solo un sollievo temporaneo. Quel sollievo è seguito, non appena l'eco di quegli urli "purgativi" si è dissolta, da un'esuberante ricomparsa dell'emozione. Può sembrare una terapia attraente per coloro che tendono a preferire la via della minore resistenza, ma diventa presto evidente che, affermando quei "complessi", li si rafforza ulteriormente.

Per quanto riguarda poi la distaccata osservazione di sé, questa può essere efficace nella pacifica atmosfera di un monastero buddista, dove esistono poche distrazioni. Per le indaffarate persone moderne, tuttavia, coinvolte come sono in un vortice di intensa attività, osservare i propri pensieri in modo "imparziale" non solo è impossibile, ma, almeno potenzialmente, è anche disastroso. L'auto-osservazione deve essere praticata da un centro di profonda calma

interiore, e preferibilmente in uno stato supercosciente, altrimenti non saranno i problemi ad appassire e a scomparire, ma la propria pace mentale! Quel che è peggio è che si potrebbe perdere la fiducia nella propria capacità di fare qualcosa per migliorare se stessi. I problemi, infatti, quando li teniamo davanti agli occhi, incombono più grandi che mai.

Né l'auto-indulgenza né l'egocentrismo portano alla liberazione del Sé. Piuttosto, ambedue le pratiche imprigionano la mente nell'ego. Nel fare ciò, chiudono fuori un intero mondo di opportunità per sviluppare se stessi e approfondire la propria comprensione. Gli egocentrici cercano di creare un "sistema di auto-sostegno", avvolgendosi in una coperta di indifferenza nei confronti di tutto e di tutti a eccezione di se stessi. Alla fine, tuttavia, si ritrovano naufraghi e solitari in un universo ostile (questa, per lo meno, è la loro percezione delle cose).

Quelli che trovano la felicità sono coloro che donano generosamente se stessi. Nell'empatia per gli altri la loro consapevolezza si espande, ed è appunto nell'espansione che si trova la felicità. L'azione priva di motivazioni personali, guidata dall'equanimità, porta non solo una quiete interiore, ma anche un profondo senso di gioia.

Ritornando quindi alla storia di Marta, la necessità di essere centrati in Dio durante l'attività è chiara. Rimane tuttavia una domanda importante: «Come?».

Quelle pentole fumanti in cucina rappresentavano la sfida di Marta: e se il riso fosse bruciato, le verdure si fossero cotte troppo, lo stufato fosse traboccato dalla pentola creando un gran disordine sui fornelli? Marta non avrebbe potuto allontanare queste preoccupazioni semplicemente chiudendo gli occhi, negando la loro esistenza e al tempo stesso affermando: «Basta! State tranquille!».

La sintonia interiore va adattata alle necessità esteriori. Il devoto deve rafforzare, non abbandonare, la sua presa sulla realtà. Può farlo accettando la realtà con calma, né rifiutandola né aggrappandosi disperatamente a essa come a un qualcosa che «deve essere fatto!». Il modo migliore per rafforzare la propria "presa" sulla realtà non è con tensione, ma condividendo mentalmente con Dio tutto ciò che si fa.

Considera un esempio: le persone si ritrovano spesso a chiacchierare con gli altri sul posto di lavoro. Perché, dunque, non parlare interiormente con Dio? Perché non cantare a Lui? Se il canto esteriore non è possibile, perché non cantare interiormente? Ripeti mentalmente: «Sono Tuo, Signore! Sii Tu mio!». Altre espressioni andranno altrettanto bene; scegline una che ti ispiri. Questa pratica è conosciuta in India come japa e occupa un posto d'onore anche nella tradizione mistica cristiana.

Una volta Yogananda ebbe una visione di San Francesco d'Assisi, nella quale il santo gli diede questa bellissima poesia, che Yogananda intitolò semplicemente "Dio! Dio! Dio!":

*Quando dalle profondità del sonno
Risalirò la scala a spirale del risveglio,
Sussurrando, mormorerò:
Dio! Dio! Dio!*

*Tu sei il mio cibo e quando spezzerò il digiuno
Della notturna separazione da Te,
Ti gusterò, e silenziosamente ripeterò:
Dio! Dio! Dio!*

*Ovunque andrò, il faro della mia mente
Sarà sempre puntato su di Te
E nella lotta tumultuosa dell'azione
Il mio silente grido di guerra sarà:
Dio! Dio! Dio!*

*Quando sibileranno le violente bufere delle prove
E le angosce mi lanceranno il loro ululato,
Soffocherò il loro fragore cantando a gran voce:
Dio! Dio! Dio!*

*Quando la mente tesserà i suoi sogni
Con i fili delle memorie,
Su quella magica tela io ricamerò:
Dio! Dio! Dio!*

*Ogni notte, nel sonno più profondo
La mia pace sognando invocherà: Gioia! Gioia! Gioia!
E la mia gioia verrà, cantando senza fine:
Dio! Dio! Dio!*

*Vegliando, mangiando, lavorando, sognando, dormendo,
Servendo, meditando, cantando e divinamente amando,
L'anima mia bisbiglierà senza posa, non udita da alcuno:
Dio! Dio! Dio!*

Quella singola parola, Dio, può essere ripetuta all'infinito. Come alternativa, puoi recitare (o cantare mentalmente) l'intera poesia. La ripetizione renderà molto più facile ricordare la presenza di Dio.

Yogananda fece un'ulteriore, interessante osservazione su questo argomento: «Una volta stavo lavorando così tanto» disse «che temevo di dimenticare Dio. D'un tratto mi resi conto che, con quello stesso pensiero, mi stavo ricordando di Lui!».

Ricordare Dio deve essere una pratica consapevole e intenzionale. L'attività non è tanto un momento per ricevere energia, quanto per darla. Il ricordo di Dio deve essere caricato di energia; solo così potrà controbilanciare quella che il lavoro ci richiede. Gradualmente, applicando un'intensa energia in tutto ciò che facciamo, noi condizioniamo le nostre menti a trovare l'ispirazione che sarà poi necessaria per elevare la coscienza nella meditazione.

Questi due sentieri, quindi, meditazione e servizio, devono lavorare insieme. «Quando sono in equilibrio» disse Yogananda «la meditazione aiuta il lavoro e il lavoro aiuta la meditazione».

Fermati di tanto in tanto, quando l'attività te lo consente, e diventa momentaneamente consapevole della presenza interiore di Dio. Fai diversi respiri profondi. Mentre inspiri, afferma «IO»; mentre espiri, afferma «SONO». Così: «IO (inspirazione)... SONO! (espirazione)». Oppure, in alternativa, inspira ed espira con l'affermazione «Dio (inspirazione)... È! (espirazione)», o «Gioia!... Gioia! (inspirando ed espirando)». Quando riprendi il lavoro, concentrati sul flusso stesso dell'energia. Ricordati, l'energia divina è il vero potere dietro tutto ciò che fai fisicamente.

Continua poi a cantare nel tuo cuore: «Io sono Tuo! Tu sei mio! Io sono Tuo! Sii Tu mio!». Se non puoi usare le parole – ad esempio perché devi già utilizzarle nel tuo lavoro – concentrati sull'energia nel tuo chakra del cuore e poi eleva quell'energia al centro cristico tra le sopracciglia. Qualunque energia tu senta in questi chakra, offrila in alto, a Dio, con gioiosa devozione.

Il tuo lavoro, quando è compiuto nel giusto spirito, diventa esso stesso una forma di meditazione. La «parte di Maria» nella storia della Bibbia non era così diversa da come avrebbe potuto essere quella di Marta, se ella avesse agito consapevolmente per Dio.

Un ultimo pensiero: quando canti o parli mentalmente con Dio, rivolgiti a Lui, o Lei, con la seconda persona: pensa «Tu», non «Lui» o «Lei». Quando senti il flusso dell'energia interiore, condividilo con l'Amato Divino. Nessuno, in ogni caso, può fare qualcosa solo con il proprio potere. Siamo tutti una parte dell'Infinito! Senti, dunque, che tu e Dio state lavorando insieme; che, insieme, state dirigendo l'energia nel tuo corpo e nella tua mente.

«Più forte la volontà» soleva dire Paramhansa Yogananda «più forte il flusso di energia». Dirigi l'energia con forza di volontà e gioia. Visualizzati mentre giochi, danzi e lavori con Dio: mano nella mano, uniti in ogni attività.

Capitolo Cinque: Bhakti Yoga

Da Raja Yoga, capitolo 2:I – Swami Kriyananda

Considera il sentiero del Bhakti Yoga, lo yoga della devozione. I veri santi di ogni religione, a prescindere dallo zelo con cui hanno pregato, cantato o danzato nella propria devozione, hanno raggiunto un punto nel loro sviluppo in cui sono stati sopraffatti da una profonda calma interiore; ogni movimento si è arrestato. Santa Teresa d'Avila ha affermato che in questo stato non poteva neppure pregare, tanto profonda era la sua silenziosa immobilità interiore. Ella era veramente uno yogi, sebbene non avesse mai sentito parlare dello yoga. Tuttavia, non essendo consapevole che quella perfetta immobilità silenziosa era la meta della ricerca spirituale, sprecò molti anni (come affermò in seguito) cercando di costringere la mente a ritornare a pratiche devozionali superficiali, che l'anima stava cercando di trascendere.

Il Bhakti Yoga, quindi, deve condurre dal fervore personale alla calma impersonale. Ciò che conta non è come definiamo Dio, ma come ci avviciniamo a Lui. Dapprincipio, il bhakti yogi pensa a Dio in termini personali, umani: come Padre, Madre, Amico o Amato. Questa visione personale lo aiuta a risvegliare e a dirigere l'amore verso Dio. Coloro che seguono questo sentiero senza consapevolezza sprecano molta energia discutendo sui meriti delle divinità da loro prescelte. Non vedono che lo Spirito è tutte le forme e nessuna forma (poiché, essenzialmente, è al di là di ogni forma). Se la nostra devozione deve condurci all'illuminazione, ciò che importa non è ciò che amiamo, ma come amiamo. Le differenze settarie non fanno che creare un maggior numero di onde di simpatie e antipatie; non conducono allo yoga.

Il Bhakti Yoga, o pura devozione, è essenziale in qualche misura per ogni ricercatore. L'amore altruistico è uno dei modi più veloci per calmare i vortici egoistici del desiderio e sottrarre i sentimenti all'orbita dell'ego, per immergerli nel Flusso Divino. Il Bhakti Yoga deve essere soprattutto un'offerta di sé: non solo rumore e canti a squarciagola, ma anche silenzio, ascolto della risposta divina. La devozione è un modo per creare una corrente di pura energia, così forte che ogni desiderio impuro viene trascinato lontano dalla sua scia.

§

Da Raja Yoga, capitolo 5:I – Swami Kriyananda

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

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

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

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

§

Da Supercoscienza, capitolo quattro – Swami Kriyananda

La pratica del Bhakti Yoga intende risvegliare le emozioni, con lo scopo, dopo averle risvegliate, di calmarle e metterle a fuoco, non di agitarle.

Come i detriti galleggianti sono trascinati nella scia di una nave, così il desiderio di soddisfazione mondana è trascinato nella “scia” di un ardente desiderio devozionale per Dio.

Inoltre, proprio come il significato delle nostre responsabilità quotidiane appare sbiadito di fronte a qualche tragedia imminente, come la morte di una persona cara, così anche i nostri attaccamenti di minore importanza allentano la loro presa sulla nostra mente quando siamo sopraffatti dal lacerante dolore dovuto alla separazione da Dio.

Quando cantiamo a Dio, quando Lo chiamiamo con ardore sempre crescente, tenendo vivo il desiderio devozionale nel cuore, pratichiamo il Bhakti Yoga.

Tuttavia, se i sentimenti del cuore, una volta risvegliati, non sono ritirati e diretti in alto nella calma meditazione, essi alimentano le emozioni, che agitano i sentimenti del cuore e li conducono verso l'esterno, non in alto verso la nostra fonte primaria che è Dio.

I santi che hanno raggiunto la perfezione nel Bhakti Yoga sono stati rapiti nell'estasi, dove la sola possibile espressione del loro amore era un'espansione del silenzio interiore.

Come scrisse una volta Paramhansa Yogananda: «Oh, c'è da impazzire! Non posso più pregare con le parole, ma solo con un desiderio ardente».

Bhakti (la devozione) si realizza non cantando ad alta voce, ma pervenendo al silenzio interiore, nella supercoscienza.

Da L'Essenza dell'autorealizzazione, capitolo sedici – Swami Kriyananda

1

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

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

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

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

«Per questa ragione è meglio, finché non si è molto avanzati spiritualmente, non pensare a Dio come “Io”, ma rivolgersi a Lui come “Tu”. È anche molto naturale pensare così. Dopo tutto, in quanto esseri umani, vediamo gli altri come separati da noi, anche se, spiritualmente parlando, siamo tutti manifestazioni di un divino Sé. Non chiediamo a un amico come sta, dicendo: “Come sto io quest'oggi?”. Il farlo confonderebbe anche un filosofo! Invece diciamo: “come stai?”.

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

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

2

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

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

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

4

«Uno studioso di religioni comparate, pose al Maestro un dilemma che aveva incontrato nei suoi studi. «Trovo», disse, «che ogni religione definisce Dio in modo diverso. Questo mi fa domandare se i fondatori delle grandi religioni del mondo sapevano realmente quello di cui stavano parlando!».

Paramhansa Yogananda rispose con un sorriso: «La tua mente è stata condizionata a pensare che definire una cosa sia lo stesso che capirla. Nessuna definizione può comprendere Dio.

«Un architetto, tornando da una visita a Londra, può descrivere la città nei termini degli edifici che ha visto. Un giardiniere, dopo aver visto le stesse cose, può descrivere i parchi della città. Un politico può parlare dei bisogni del popolo di Londra. Nessuno sarebbe capace di descrivere la completa esperienza di una visita in questa città.

«Facciamo un altro esempio: come potresti spiegare di un arancio a una persona che non ne ha mai assaggiato uno? Non potrai mai farlo adeguatamente.

«Lo scopo di una religione non è di definire Dio in modo esatto. È di ispirare nella gente il desiderio di comunicare con Lui, di sperimentarlo in intimo silenzio, nella propria anima.

«I fondatori delle grandi religioni parlavano da questa esperienza interiore. Quando cercarono di spiegare Dio, lo fecero in termini che essi speravano avrebbero toccato i loro ascoltatori.

«Così a volte Lo descrissero come il loro Amato; a volte come il loro potente Sovrano, e a volte come una grande Luce. Gesù parlò di Lui come del suo Padre Celeste. Buddha non parlò di Lui affatto temendo che le genti del suo tempo continuassero a dipendere passivamente dall'aiuto divino.

«Nessun maestro ha formulato definizioni assolute. Quello che ha sperato è semplicemente di offrire un suggerimento della divina esperienza.

«Così se a volte la paragona a bere del vino o ai piaceri dell'amore umano, lo fa solo perché vuole ispirare la gente a cercare la perfezione oltre le cose terrene. Poiché adesso esso è attratto da queste cose, lui gli dice: “Nell'estasi troverai una gioia che è infinitamente superiore a tutto quello che adesso puoi godere”».

5

Uno studioso indù in America, una volta disse ridendo a Paramhansa Yogananda: «Mia nonna, in India, ascolta i bhajan (canti devozionali) alla radio. Alla fine del canto, lei mette un fiore sull'apparecchio come un'offerta devota, quasi che la radio fosse un'immagine sacra!».

Il Maestro sorrise di questo incontro fra il materialismo scientifico e la pietà tradizionale. «E tuttavia», commentò, «tua nonna non è così superstiziosa come sembra. Perché con quel fiore esprime la sua gratitudine a Dio. Non è che consideri la radio come una divinità. Cerca solo un punto focale esterno per la sua devozione.

«E non è bello vedere dappertutto Dio messo su di un altare? Noi consideriamo la radio come fatta dall'uomo, ma da Chi viene l'intelligenza che ha fatto la radio? Da Chi vengono perfino i materiali con cui è stata creata?

«Quando cerchiamo di togliere Dio dal nostro ambiente, diviene troppo facile per noi toglierlo anche dalla nostra vita».

6

«Una cosa non posso apprezzare nella religione indù», disse severamente un cristiano, «ed è la sua pletera di dei».

«Sono molti», convenne il Maestro. «Ognuno, tuttavia, rappresenta un tentativo per ricordarci Dio in uno dei suoi innumerevoli aspetti. Sono astrazioni, un modo per dire: "Nessun essere umano può realmente capire quello che Dio è, ma ecco qui, per lo meno, qualche cosa che Lui fa.

«Prendete, per esempio, l'immagine della dea Kali. Questo è un buon esempio perché, fra tutte le immagini indù, Kali è stata quella più fraintesa dalle menti occidentali.

«Kali è in piedi, nuda. Il suo piede destro posa sul petto del Suo marito prostrato. I capelli le cadono disordinati sulle spalle. Una collana di teste umane adorna il suo collo. Con una mano brandisce una spada; nell'altra ha una testa tagliata. La sua lingua, solitamente dipinta di rosso vivo, pende al di fuori, come bramosa di sangue».

A questo punto il cristiano rabbrivì. Yogananda ebbe un sorriso malizioso.

«Se pensi che questa immagine dipinga Kali quale è», continuò, «ti assicuro che potrebbe risvegliare la devozione in ben pochi devoti! Tuttavia lo scopo di questa immagine è di descrivere certe funzioni universali del Divino nella Natura.

«Kali rappresenta Madre Natura. Essa è Aum, la vibrazione cosmica. In Aum tutto esiste: tutta la materia, tutta l'energia e i pensieri di tutti gli esseri coscienti. Di qui la sua collana di teste, per mostrare che Essa è invisibilmente presente in tutte le menti.

«Il giuoco della vita e della morte esprime la Sua attività nella Natura: creazione, mantenimento e distruzione. Di qui la spada, la testa e una terza mano tesa, che distribuisce la vita.

«La Sua energia è onnipresente; di qui i Suoi capelli sciolti, che rappresentano energia.

«Shiva, Suo marito, rappresenta Dio nel Suo stato privo di vibrazione, oltre la creazione. Per questo è rappresentato supino.

«La lingua di Kali è sporgente non per sete di sangue come i più credono, ma perché in India, quando una persona compie un errore, sporge la lingua. In Occidente non si esprime forse l'imbarazzo in modo molto simile? Mettete le mani sulla bocca.

Kali è rappresentata come danzante su tutta la creazione. Questa danza rappresenta il movimento di vibrazione cosmica in cui esistono tutte le cose. Quando il piede di Kali tocca il petto dell'Infinito, tuttavia, Essa sporge la lingua come per dire: "Oh, oh, sono andata troppo lontano!". Perché al contatto con lo Spirito Infinito, tutte le vibrazioni cessano.

La quarta mano di Kali è alzata per benedire coloro che cercano, non i suoi doni, ma la liberazione dall'infinito giuoco di maya, l'illusione.

«Coloro che si sentono attratti dalle manifestazioni esteriori della Natura devono continuare il cerchio senza fine di vita e morte, attraverso incarnazione dopo incarnazione. Questi devoti, tuttavia, che aspirano profondamente a liberarsi dal giuoco cosmico, adorano Dio nell'intimo Io. Attraverso la meditazione si fondono nell'infinito Aum. E dall'unità con l'Aum passano oltre la creazione per unire il loro conscio con Dio, infinita Benedizione Eterna.

«Le statue di Kali non vogliono raffigurare la Madre Divina nel Suo aspetto, ma semplicemente mostrare le sue funzioni nell'effigie di Madre Natura.

«La Divina Madre, naturalmente, è senza forma, sebbene si possa anche dire che il Suo corpo è l'intero universo, con la sua infinità di soli e di lune. Può anche apparire al devoto in forma umana, tuttavia. Quando lo fa è avvolta di suprema bellezza.

«Tutte le immagine degli dèi, in India, sono simboliche. Noi dobbiamo guardare oltre la loro forma, il significato nascosto che rappresentano».

7

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

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

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

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

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

vetro, è riflessa dappertutto.

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

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

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

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

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

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

«Preghiamo dunque la Divina Madre. ParliamoLe come un figlio: "Divina Madre, cattivo o buono, sono Tuo. Tu devi liberarmi da questa illusione". La Madre risponde sempre con compassione quando il devoto La prega sinceramente così.

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

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

8

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

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

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

9

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

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

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

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

10

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

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

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

11

Un visitatore chiese al Maestro: «Perché, quando vi riferite a Dio, usate il pronome "Egli"? Dio è realmente un maschio?».

«Dio è maschio e femmina insieme», rispose Yogananda. «E in egual tempo non è né maschio né femmina. Quando uso il pronome "Egli", non lo faccio per limitare Dio.

«Ma la gente sarebbe spinta ad amare Dio se lo pensasse come un "Esso"? Il pronome personale suggerisce un Essere conscio cui ci si può rivolgere individualmente. Il pronome maschile, inoltre, è anche impersonale.

«Per di più gli Occidentali sono abituati a pensare Dio come il Padre, perché così lo chiamò Gesù».

13

«Non siate formali con Dio. Giocate con Lui. Importunatelo se volete. Rimproveratelo se ve la sentite, sebbene sempre con amore. Ricordatevi che Egli è il vostro vero Sé. Egli è il più Vicino fra ciò che è vicino, il più Caro fra ciò che è caro. È più vicino a voi dei pensieri stessi con cui Lo pregate».

Da L'essenza della Bhagavad Gita – Swami Kriyananda

(4:39) La persona di devozione che è assorta nell'Infinito, avendo ricondotto sotto il suo controllo i sensi, ottiene la saggezza e conquista ciò che riconosce immediatamente come pace perfetta.

I devoti che pensano vi sia un conflitto tra l'amore devozionale, l'autocontrollo yogico e la vera saggezza (in contrasto con quella solamente intellettuale), non comprendono che tutti questi sentieri (la devozione, la praticità yogica e la calma discriminazione) conducono alla stessa, unica meta, che ha come risultato la stessa, unica realizzazione.

La parola usata in questo sloka per “devozione” è shraddha, un termine solitamente tradotto come fede. Il riferimento è a quel tipo di devozione che non tiene Dio a distanza rivolgendosi a Lui per ottenere favori divini, ma che, come una freccia, vola dritto al centro del bersaglio del Suo divino amore, così come l'inclinazione naturale del cuore vola dritta verso la sua Fonte, intuitivamente percepita.

Il culmine della perfetta shradda, in verità, non è l'amore, ma la beatitudine. L'amore, senza l'ulteriore aspirazione a Satchidananda (sempre cosciente, sempre esistente, sempre nuova Beatitudine) porta con sé il pericolo, creato dall'ego, di macchiarsi di una motivazione personale. È sicuramente bene cercare Dio per il Suo amore, ma quell'amore deve essere impersonale, cioè completamente privo di egoismo. Se la propria meta non è la Beatitudine assoluta, perfino la ricerca del Divino Amore può contenere il pericolo di risvegliare i semi del desiderio dell'amore personale. L'amore vero, divino, è sempre espansivo: dal piccolo sé verso l'Infinito. La sua unica motivazione è la Beatitudine.

§

Da Conversazioni con Yogananda ~ 25 ~ Swami Kriyananda

Paramhansa Yogananda non dimostrava alcuna rispettosa solennità verso pratiche religiose che considerava false o puramente emotive, piuttosto che devozionali. Anzi, a volte se ne prendeva gioco. Un giorno ci raccontò, ridendo, di un incontro di “scalmanati religiosi” al quale aveva assistito.

«Erano tutti lì, donne grasse, uomini anziani, tutti a rotolarsi sul pavimento nel loro fervore. Pensavano di essere ispirati dallo Spirito Santo, ma ciò che veramente li animava era lo “spirito ben poco santo” delle emozioni! La devozione deve essere interiorizzata. Quando è lasciata libera di fluire all'esterno, diventa emozione. La devozione emotiva, proprio a causa della sua esuberanza, conduce l'individuo ancor più nell'illusione. L'agitazione non fa che spegnere la lampada del puro amore.

«Anche Dio» commentò il Maestro «ha il senso dell'umorismo! Tutti gli uomini sono Suoi figli, ma perché non dovrebbe divertirsi, quando vede che si comportano in modo comico?».

Da Conversazioni con Yogananda ~ 73 ~ Swami Kriyandanda

Bernard chiese al Maestro: «Qual è il modo migliore per trasformare l'emozione in devozione?».

«Le compagnie che frequenti» rispose il Maestro «determineranno in che direzione si sviluppano i tuoi sentimenti. In compagnia di devoti, quei sentimenti diventeranno più facilmente devozionali».

«Maestro,» proseguì il discepolo «e se sono da solo, ad esempio quando medito?».

«Non sono forse sempre con te?» rispose il Maestro, con un amorevole sorriso.

§

Da Conversazioni con Yogananda ~ 75 ~ Swami Kriyanda

Un giorno un nuovo discepolo, in un eccesso di trasporto emotivo, si mise a piangere, a supplicare e a urlare a Dio di apparirgli. C'erano altre persone che meditavano insieme a lui e che si sentirono profondamente imbarazzate dal suo scoppio emotivo. Una di loro, in seguito, scrisse una nota al Maestro, chiedendogli se fosse bene, dal punto di vista spirituale, esprimersi in modo così appariscente.

«Assolutamente sì!» rispose il Maestro. «Invoca Dio con tutto te stesso. Rotolati sul pavimento nel fervore del tuo anelito per Lui. La tiepidezza non ti porterà mai a Dio».

Il Maestro, comunque, aveva colto quell'opportunità per alimentare il fuoco della devozione nel cuore di quei discepoli, specialmente nella persona che aveva scritto il biglietto e che tendeva a essere piuttosto tiepida. Di regola, egli non consigliava mai le esibizioni emotive, a meno che non provenissero da un incontrollabile fervore interiore. In altre occasioni, infatti, egli disse allo stesso discepolo emotivo:

«Non essere come un fuoco di paglia nella tua devozione. L'entusiasmo va bene, ma tienilo sotto controllo. Altrimenti, non farai che disperderne il potere.

«Se fai esplodere la dinamite in alto nell'aria» continuò «farà solo un gran baccano. Se invece la seppellisci nel terreno, quell'esplosione renderà possibile la costruzione di autostrade e palazzi. Allo stesso modo, l'entusiasmo è meraviglioso, ma impara a essere entusiasta per le cose giuste e nel modo giusto. Il sentimento dovrebbe essere calmo e focalizzato; non bruciarne l'intensità in un fuoco di paglia.

«Per demolire la montagna d'illusione che ti sta davanti» continuò «è necessaria l'interiorizzazione. La devozione deve essere tenuta sotto controllo; dovrebbe essere un segreto tra te e il tuo Amato».

§

Da Conversazioni con Yogananda ~ 216 ~ Swami Kriyanda

Il Maestro ci disse che, nei primi tempi dopo il suo arrivo nell'ashram di Sri Yukteswar, teneva la mente e lo sguardo il più possibile fissi al punto tra le sopracciglia. «Se volete progredire molto rapidamente sul sentiero spirituale» era solito dirci «tenete la mente sempre centrata lì».

Questa pratica, comunque, deve essere unita alla devozione del cuore e da essa sostenuta. La concentrazione sull'occhio spirituale, conosciuto come ajna chakra, sviluppa infatti una grande forza di volontà, ma può anche rendere spietati, se non è unita all'amore del cuore. Quando la forza di volontà è unita all'amore, il risultato è una grande gioia.

§

Da Conversazioni con Yogananda ~ 331 ~ Swami Kriyanda

L'assenza di coscienza egoica non significa che la coscienza di sé smetta di esistere. Niente affatto! Piuttosto, il senso del sé diventa infinito. Questa grande verità è descritta nella poesia del Maestro, "Samadhi", nel verso seguente: «Io eternamente onnipresente, io che fluisco ovunque, io in ogni luogo». Spesso, con grande divertimento, il Maestro raccontava questa storia per illustrare la completa assenza di coscienza egoica nei maestri:

«Le gopi avevano l'abitudine di portare ogni mattina del formaggio fresco a Krishna. Con gioia attraversavano il fiume Jamuna fino all'altra riva, dove viveva il Signore Krishna. Egli gradiva molto quel formaggio, per la devozione con cui glielo portavano.

«Una mattina, videro con costernazione che il fiume era in piena. Come avrebbero potuto attraversarlo? Una di loro ebbe un'ispirazione.

«Su quella stessa riva dello Jamuna viveva anche Byasa, un grande discepolo di Krishna. Era il famoso Byasa che, anni dopo, scrisse la Bhagavad Gita. "Andiamo a supplicarlo di fare un miracolo" esclamò la gopi. Con entusiasmo, corsero tutte alla capanna dove viveva Byasa.

«"Signore," esclamarono "noi portiamo ogni mattina il formaggio al Signore Krishna, ma stamane non possiamo attraversare il fiume: lo Jamuna è in piena. Non vorreste aiutarci?", gli chiesero con un sorriso accattivante.

«"Krishna, Krishna!" urlò Byasa come se fosse arrabbiato. "Tutto quello che sento è sempre 'Krishna'! E io? Non vi viene mai in mente che anche a me potrebbe far piacere un po' di formaggio?"

«Che dilemma! Rispettavano profondamente Byasa ma, dopo tutto, quel formaggio era per Krishna. Tuttavia, se l'unico modo per portarglielo era con l'aiuto di Byasa, che altro potevano fare? "Per favore, signore," dissero "prendete un po' di questo formaggio".

«Beh, Byasa lo prese. E poi mangiò... e mangiò... e mangiò! Non smise di mangiare fino a che non poté ingoiare più nulla. Rimaneva solo una piccola porzione di formaggio per Krishna! Byasa allora si alzò faticosamente in piedi e si trascinò in qualche modo fino alla riva del fiume. [Sorrindo ancora nel ricordare il Maestro mentre imitava quel movimento lento e pesante!]

«"Jamuna!" urlò Byasa quando giunse al fiume. "Se non ho mangiato nulla, dividiti e apriti!"

«"Che diamine sta dicendo?" si sussurrarono l'un l'altra le ragazze. "Prima si rimpinza come un maiale. E dopo urla: 'Se non ho mangiato'. Che bugiardo! Potrà mai uscire qualcosa di buono da questa avventura?"

«Con loro estremo stupore, il fiume si separò! Uno stretto passaggio si formò tra due grandi pareti d'acqua. Le ragazze raggiunsero in fretta l'altra riva, senza star troppo a riflettere su

quel mistero. Corsero verso la casupola di Krishna, chiamando a gran voce: “Signore Krishna! Signore Krishna!”. Di solito, Krishna stava davanti alla porta della capanna, aspettando ansiosamente il loro arrivo. Quel giorno, invece, non c’era traccia di lui. “Signore Krishna!” chiamarono a gran voce. “Dove siete? Che succede?”.

«Quando raggiunsero la porta principale, sbirciarono all’interno e videro Krishna sdraiato su un divano, con la bocca incurvata in un sorriso di felicità. Alle loro ansiose domande, egli rispose assonnato: “Oh, mi dispiace, ma proprio non riesco a mangiare altro formaggio oggi”.

«Ma Signore, chi ti ha dato da mangiare? Nessun altro ti porta il formaggio la mattina”.

«“Oh,” rispose “quel tipo sull’altra riva, Byasa, me ne ha dato troppo”.

«Byasa, vedete, aveva pensato solo a Krishna mentre mangiava. Il suo corpo aveva mangiato il formaggio, ma tutti i benefici erano andati a Krishna.

«È così» concluse il Maestro «che bisognerebbe agire nel mondo. Pensate sempre a Dio. ChiedeteGli, in tutto ciò che fate, di farlo attraverso di voi».

§

Da Conversazioni con Yogananda ~ 355 ~ Swami Kriyanda

Un discepolo stava diventando piuttosto orgoglioso del suo successo nello sviluppo della devozione. Il Maestro, un giorno, lo sorprese dicendo: «Se ami te stesso, come puoi amare Dio?».

§

Da Conversazioni con Yogananda ~ 410 ~ Swami Kriyanda

«Mantieni la tua devozione in uno stato di ragionevolezza. Senza la ragione, la devozione diventa troppo facilmente emotiva. Ma non essere neanche troppo razionale! La sola ragione non ti darà mai la vera comprensione. Deve essere bilanciata dal sentimento. La comprensione è migliore quando ragione e sentimento lavorano insieme, ispirandosi a vicenda a fluire verso l’alto.

«Guarda un fiore e chiedi: “Come sei arrivato a essere così bello? Come sei arrivato a esistere e com’è che esiste la tua bellezza? Dietro di te, sicuramente, c’è all’opera una qualche intelligenza più grande, che ti forma”.

«E tutte queste cellule che costituiscono la grande città che è il tuo corpo, come si sono riunite insieme in una popolazione omogenea? Come operano insieme in modo così intelligente? Non c’è qualcosa dietro il corpo, più grande di ciò che affermano i biologi? Com’è possibile che tu abbia incominciato a esistere all’improvviso, per un incidente senza senso, come insegnano loro? In questo modo, la ragione può approfondire ed elevare la tua devozione».

§

Da Conversazioni con Yogananda ~ 432 ~ Swami Kriyanda

In particolare a coloro che servivano in ruoli pubblici, ma anche a tutti i devoti di Dio, il Maestro consigliava: «La devozione non deve essere messa in mostra di fronte agli altri. Non

appena la dimostri esteriormente, è la fine della tua devozione. Esprimere deliberatamente agli altri sentimenti simili è una bestemmia agli occhi di Dio».

§

Da Conversazioni con Yogananda ~ 442 ~ Swami Kriyanda

Un uomo venne a Mount Washington e fu accettato dal Maestro per il periodo di formazione. L'uomo ricevette l'iniziazione al Kriya Yoga e lo praticò con grande fervore per qualche mese. Una volta, mi disse, meditò per quaranta ore di seguito. Era però impaziente per l'apparente lentezza del suo progresso e alla fine, scoraggiato, lasciò il Maestro.

Parlando in seguito di questo devoto, il Maestro mi disse: «Non troverà mai Dio in quel modo! È come un mercante che dice: “Signore, ti ho dato questa quantità di Kriya; adesso Tu devi mantenere la tua parte dell'accordo e darmi altrettanta realizzazione”. Dio non risponde mai a una devozione così mercenaria! Non accetta da noi niente di meno che il nostro amore incondizionato».

Mi chiesi se il Maestro non stesse pensando a lui quando, nei suoi commenti alla Gita, parlò di coloro che meditano con grande forza di volontà ma senza devozione, e che col tempo abbandonano le pratiche spirituali.

§

Da La via del risveglio nell'induismo, capitolo 11 – Swami Kriyananda

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 desideri. 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.

Da Il Nuovo Sentiero, Capitolo 23: Kriya Yoga – Swami Kriyananda

Una persona che visitò tempo addietro la scuola di Ranchi in India, si lagnava con il Maestro poiché, sebbene profondamente devoto e praticante il sentiero del Bhakti Yoga, non era mai riuscito a sperimentare la beatifica presenza del Signore.

«Il Kriya Yoga ti potrebbe aiutare», lo consigliò il Maestro.

Ma l'uomo temeva di peccare di slealtà verso la sua religione.

«Stai tranquillo», insistette il Maestro, «il Kriya Yoga non entrerà in conflitto con la tua dottrina. Ti aiuterà solamente a viverla più intensamente».

L'uomo esitava ancora. «Guarda», il Maestro aggiunse, «sei come un uomo che per vent'anni ha cercato di uscire da una camera passando dal pavimento, dalle pareti, dal soffitto. Il Kriya Yoga ti indicherà semplicemente dov'è la porta. Non c'è nessun contrasto fra questo tipo di aiuto e la tua vita religiosa. Tu devi, per oltrepassare la soglia, avere molta devozione».

L'uomo alla fine cedette e fu iniziato. Neppure una settimana più tardi visse la sua prima, profonda esperienza divina.

§

Da Swami Vivekananda

Il Bhakti-yoga è una reale, genuina ricerca del Signore, una ricerca che inizia, continua e finisce nell'amore. Un singolo istante di estremo amore di Dio ci porta libertà eterna. “Bhakti (devozione) è intenso amore di Dio.” “Quando un uomo l'ottiene ama tutti, non odia nessuno; diviene soddisfatto per sempre”. “Questo amore non può essere ridotto ad alcun beneficio terreno”, perché fino a che esistono desideri mondani, questo tipo di amore non viene. La bhakti è dentro di voi, la copre solo un velo di desiderio-e-ricchezza, e appena questo è rimosso, la bhakti si manifesterà.

Un modo di ottenere la bhakti è attraverso la ripetizione del nome di Dio per un certo numero di volte. I Mantra hanno un effetto-la pura ripetizione di parole. Per ottenere la bhakti, cercate la compagnia di uomini santi che hanno la bhakti e leggete libri come la Gita e L'imitazione di Cristo. Pensate sempre agli attributi di Dio.

I necessari pensieri giornalieri possono tutti essere associati con Dio: Mangiate con Lui, bevete con Lui, dormite con Lui, vedeteLo in tutto. Parlate di Dio agli altri, ciò è molto utile. Il Bhakti-yoga non dice, “Rinuncia”; dice solamente, “Ama; ama il Supremo.” E tutto ciò che è basso e spregevole cade via naturalmente da colui il cui oggetto d' amore è il Supremo.

Se un uomo non riceve cibo per un giorno, si inquieta; se suo figlio muore, quanto è disperato per lui! Il vero bhakta sente gli stessi dolori del cuore quando si strugge per Dio. La grande qualità della bhakti è che pulisce la mente; e la bhakti per il Signore Supremo, fermamente stabilita, è da sola sufficiente a purificare la mente.

La bhakti differisce dall'idea occidentale della religione per il fatto che non ammette elementi di paura, nessun Essere da placare o propiziare. Ci sono anche bhakta che adorano Dio come loro figlio così che non possa rimanere alcun sentimento di timore o reverenza. Non vi può

essere paura nel vero amore; fin quando esiste anche un minimo di paura, la bhakti non può nemmeno cominciare. Nella bhakti non c'è neppure spazio per supplicare o per mercanteggiare con Dio. L'idea di chiedere a Dio qualsiasi cosa è un sacrilegio per il bhakta. Non pregherà per salute o ricchezza e neanche per andare in Paradiso.

“Signore, costruiscono alti templi in Tuo nome; fanno regali nel Tuo nome. Io sono povero, non ho nulla; così prendo questo mio corpo e lo metto ai tuoi piedi; non abbandonarmi, o Signore!” Tale è la preghiera che scaturisce dal profondo del cuore del bhakta. Per chi lo ha provato, questo eterno sacrificio dell'ego per l'amato Signore è di gran lunga superiore a tutta la ricchezza e potere, a tutti gli sconfinati pensieri di notorietà e divertimento.

Quando il devoto ha realizzato il suo Ideale, non è più spinto a chiedere se Dio possa essere dimostrato o meno, se Lui sia onnipotente e onnisciente oppure no. Per lui, Egli è solo il Dio dell'Amore. Egli è l'ideale più alto d'amore e questo è sufficiente per tutti i suoi scopi. Dio, come amore, è auto-evidente; non c'è bisogno di prova per dimostrare l'esistenza dell'amato all'amante. Il Dio giudice di altre forme di religione può aver bisogno di un bel po' di prove per essere dimostrato, ma il bhakta non può e non pensa assolutamente a un Dio di questo genere. Per lui Dio esiste interamente come amore.

Il perfetto bhakta non va più a vedere Dio in templi e chiese; non conosce posto dove Egli non si trovi. Lo trova fuori dal tempio così come nel tempio; Lo trova nella cattiveria del malvagio tanto quanto nella santità del santo, perché Lui è già seduto in gloria nel suo cuore come l'onnipotente, inestinguibile Luce d'Amore, che è sempre risplendente ed eternamente presente.

Tutti noi dobbiamo cominciare come dualisti nella religione dell'amore. Dio è per noi un Essere separato e anche noi ci sentiamo di essere separati. Quindi viene l'amore tra i due e l'uomo comincia ad avvicinarsi a Dio e anche Dio viene sempre più vicino all'uomo. L'uomo prende tutte le varie relazioni della vita, come quelle di padre, madre, figlio, maestro e amante e le proietta sul suo ideale d'amore, sul suo Dio. Per lui Dio esiste come tutti questi. E l'ultimo punto del suo progresso è raggiunto quando sente che è diventato completamente assorbito nell'oggetto della sua adorazione.

Io conosco un uomo che il mondo era solito chiamare folle e questa fu la sua risposta: “Amici miei, l'intero mondo è un manicomio: alcuni sono folli per l'amore terreno, altri per il nome, altri per la fama, altri per denaro, altri per la salvezza e per andare in paradiso. In questo grande manicomio anch'io sono folle; sono folle per Dio. Voi siete folli; così sono anch'io. Penso che infondo la mia follia sia la migliore.”

Cosa fa alzare un uomo e lavorare? La forza. La forza è virtù, la debolezza peccato. Se c'è una parola che troverete saltar fuori dalle Upanishad come una bomba, che esplode come una bomba sulle masse dell'ignoranza, è la parola coraggio. E la sola religione che dovrebbe essere insegnata è la religione del coraggio. O in questo mondo o in quello della religione, è certo che la paura è causa sicura di degradazione e peccato.

È la paura che porta l'infelicità, la paura che porta la morte, la paura che genera il male. E cosa causa la paura? L'ignoranza della nostra natura.

Articoli sulla Preghiera

Preghiera, o richiesta amorosa, Paramhansa Yogananda

Una preghiera efficace dev'essere scientifica e determinata nella sua formulazione, e deve fornire una comprensione intelligente di tutti i suoi fattori. Tutti coloro che vogliono dimostrare la natura scientifica della preghiera devono prima di tutto essere certi che esista un Dio a cui rivolgerla. La parola "preghiera" dovrebbe essere cambiata in "richiesta amorosa". Il Padre ci ha reso Suoi figli, e noi abbiamo scelto di essere mendicanti. Dobbiamo distruggere le nostre deficienze ed essere riconosciuti quali Suoi figli, come fece Gesù. Per fare questo dobbiamo smettere di essere figlioli prodighi e rintracciare le nostre orme verso casa partendo dall'infelice terra della materia. Viviamo nella speranza e moriamo senza essere esauditi o con il cuore spezzato. Molto raramente la vera, totale felicità sorge all'orizzonte delle nostre vite.

Il metodo comune di pregare non rivela la psicologia e l'arte della preghiera; le preghiere ordinarie consistono nel rivolgere i nostri desideri, a metà fra il certo e il dubbioso, a un Dio sconosciuto. Se le preghiere vengono esaudite ne consegue una fiducia superstiziosa in Dio, se rimangono inesaudite provocano sfiducia. Anche una preghiera esaudita dev'essere valutata e distinta da una conseguenza che sarebbe arrivata comunque, senza l'intervento causale e l'efficace attività della preghiera.

Il sistema popolare di pregare è per lo più inefficace perché non viene inteso come un affare. Dio, il Segreto Conoscitore dei nostri pensieri, sa quali desideri egoistici abbiamo nella nostra mente più recondita, per questo si manifesta raramente. Mentre i demoni delle sensazioni e dei pensieri danzano nel tempio del corpo e della mente, è difficile riconoscere Dio, che rimane nascosto dietro il velo del Silenzio interiore.

Qualcuno prega con eccitazione e si intossica con l'esuberanza della propria passione: tali persone si sentono soddisfatte ubriacandosi con i propri ciechi desideri, e pensano che essi siano ispirati da Dio. Queste emozioni si sciolgono spesso in lacrime, in danze religiose o in dimostrazioni muscolari. La visita di Dio tramite l'intuizione è differente dalle esplosioni emotive. Le preghiere emotive portano attività ed eccitazione, mentre le preghiere devote portano la quieta gioia dell'Anima.

Le cosiddette preghiere intellettuali possono elevare l'intelligenza ma non l'Anima. Possono dare soddisfazione intellettuale, ma non portano la cosciente risposta di Dio. Lui non si rivela ai saggi teorici ma ai bambini, che lasciano andare se stessi, l'egoismo, l'orgoglio e la loro insignificante conoscenza davanti alla vastità e all'umiltà della Sua Saggezza infinita.

Le tue preghiere vengono soddisfatte?

Ti rendi conto che puoi aver pregato un Dio sconosciuto senza ottenere alcuna risposta? Ti sei mai fermato a pensare che la tua preghiera quotidiana a Dio è un rapporto a senso unico? Ti piace parlare con qualcuno che è sordo e muto? Vuoi continuare a rivolgerti o a parlare con qualcuno che non risponde mai?

Devi pregare in modo intelligente, con un'Anima infervorata, raramente ad alta voce e per lo più mentalmente, senza mostrare a nessuno ciò che sta accadendo dentro di te. Prega intelligentemente, con la più alta devozione, come se Dio stesse ascoltando tutto ciò che affermi

internamente, mentalmente. Prega continuamente nella profondità della notte, nella reclusione della tua Anima. Prega fino a che Lui ti risponde attraverso la voce intelligibile della più alta gioia esplosiva che frema in ogni cellula del corpo e in ogni pensiero, o attraverso nitide visioni che ti illustrano ciò che dovresti fare. Prega incessantemente fino ad essere assolutamente certo del contatto Divino, poi rivendica i tuoi bisogni materiali, mentali, o Spirituali all'Altissimo in virtù del tuo diritto divino di nascita. Non piangere rivolgendoti alla Madre Divina come un bambino che smette immediatamente quando riceve un giocattolo, ma piangi incessantemente e strazia il cuore della Madre Divina come un Divino Bambino Monello, che getta via tutte le lusinghe e gli intrattenimenti di nomea, fama, potere e possedimenti; allora troverai risposta alle tue preghiere.

Potresti dire: "So che le mie preghiere sono state esaudite perché Dio mi ha parlato. Ho dimostrato la Sua risposta alle mie preghiere". "Bene", chiedo, "sei sicuro che le tue preghiere hanno raggiunto Dio, e se L'hanno raggiunto Lui le ha coscientemente esaudite?" Che prova hai? Hai pregato per essere guarito e sei stato bene. Sai se la tua guarigione è dovuta a cause naturali, alla medicina, alle tue preghiere o alle preghiere altrui, che hanno portato l'aiuto di Dio? A volte non esiste alcuna relazione causale tra le tue preghiere e la tua guarigione. Avresti potuto guarire anche se non avessi pregato. Questo è il motivo per cui dovremmo scoprire se la legge di causa ed effetto può essere scientificamente applicata alla preghiera. E' stato detto che Dio risponde alla legge: qualcuno ha sperimentato questa risposta e ha detto che tutti coloro che seguono la legge possono provare e verificare di persona. Le leggi fisiche devono essere interpretate dai sensi fisici e giudicate dalla comprensione. Le leggi divine devono essere comprese tramite la concentrazione, la meditazione e l'intuizione.

Sorge ora una domanda: perché un Dio consapevole, onnipotente in natura, dovrebbe sottomettersi ed essere governato da una legge di causa ed effetto che Lui stesso ha creato? Qual è no? L'ideatore di tutte le leggi non vuole certamente infrangerle. Dobbiamo ovviamente ricordare che, sebbene Dio possa essere avvicinato tramite la legge di causa ed effetto, essendo Lui al di sopra di essa ha il diritto di rispondere o non rispondere a una preghiera meccanica. Dio è qualcosa di più di ciò che può essere dimostrato in laboratorio.

Riassumendo

- La solitudine è il prezzo del contatto divino.
- E' necessaria la conoscenza delle leggi che consentono di sintonizzare le radio di corpo, mente e Anima alle frequenze di Dio.
- Siccome Dio è anche al di sopra della legge, la devozione è necessaria per richiamare la Sua attenzione. Il richiamo devozionale, se sincero, profondo e continuo, e se è supportato da sinceri sforzi per una profonda meditazione, deve portare la risposta Divina. La richiesta devota è più grande della legge, perché tocca il cuore di Dio e Lo porta a rispondere sia ai Suoi figli buoni che a quelli cattivi. La legge si basa sulla precisione matematica, ma la devozione si basa sull'affermazione di Dio quale unico vero Amore; non ci ha forse fatto a Sua immagine? La legge è esigente nella sua richiesta, mentre l'Amore porta Dio ad arrendersi al devoto. Dio non si può nascondere da colui che pratica la devozione, l'amore, la legge della meditazione e il richiamo dell'Anima.

- Occorre praticare un costante zelo personale. Sia che Dio sembri rispondere oppure no, non bisogna mai smettere di amare. Il principiante devoto non deve scoraggiarsi se Dio non risponde alle sue intense e immediate richieste. Dio non manca mai di ascoltare tutti i richiami dell'Anima, ma non risponde sempre nel modo in cui noi vorremmo. Lui ha i Suoi modi misteriosi. Inoltre, risponde coscientemente solo quando è sicuro che il devoto vuole Lui e Lui soltanto. Questo è il motivo per cui qualche santo ha subito la prova della malattia, o della povertà estrema, o della tentazione, e quando ha preferito Dio alla salute, alla vita, all'abbondanza o alla tentazione, allora Dio si è manifestato. Se si insiste abbastanza a lungo nel cercare, si trova sicuramente Dio alla fine del percorso.

- Non preoccuparti se non riesci a vederLo o a sentire il Suo tocco alla porta del tuo cuore. Per lungo tempo ti sei nascosto da Lui e sei scappato via nella palude dei sensi. E' il rumore delle tue turbolente passioni e la fuga dei tuoi passi pesanti nel mondo materiale che ti ha reso incapace di udire il Suo richiamo interiore. Fermati, calmati, prega incessantemente, e dal Silenzio apparirà la Presenza Divina.

--da Inner Culture, aprile 1936

La legge dietro la preghiera esaudita, Paramhansa Yogananda

Domanda: “Per favore spieghi la legge di causa ed effetto in relazione alla preghiera” - R.B.

Risposta: Innanzitutto devi scoprire che tipo di preghiere causano la risposta di Dio. Qualcuno prega con eccitazione, che spesso scioglie la propria forza in lacrime, o in danze religiose, o in dimostrazioni muscolari. Le preghiere emotive causano attività ed eccitazione, ma le preghiere devozionali portano la calma gioia dell'anima. Le preghiere puramente intellettuali danno soddisfazione intellettuale, ma non portano la cosciente risposta di Dio.

Prega con devozione

Per ottenere risposta alle tue preghiere devi pregare in modo intelligente, con un'anima infervorata, raramente ad alta voce e per lo più mentalmente, senza mostrare a nessuno ciò che sta accadendo dentro di te. Devi pregare con la più alta devozione, sentendo che Dio sta ascoltando tutto ciò che affermi mentalmente. Prega continuamente nella profondità della notte, nella reclusione della tua anima. Prega fino a che Dio ti risponde attraverso la voce intelligibile della più alta gioia esplosiva che freme in ogni cellula del corpo e in ogni pensiero, o attraverso nitide visioni che ti illustrano ciò che dovresti fare in una data circostanza.

La gioia crescente dopo la meditazione è la sola prova che Dio ha risposto attraverso la radio del tuo cuore, sintonizzata sulla devozione. Più a lungo e più profondamente mediterai e formulerai affermazioni, più profondamente sentirai e diverrai consapevole della gioia crescente nel tuo cuore. Allora saprai senza alcun dubbio che esiste un Dio, che è eterna, onnipotente, consapevole Gioia sempre nuova. Allora chiedi: “Padre, rimani con me ora, oggi, tutto il giorno, ogni giorno che verrà, ogni istante, nel sonno, nella veglia, durante tutta la vita, nella morte, nell'aldilà, come Gioia consapevole del cuore.

La tua preghiera dev'essere determinata

Il sistema usuale di pregare è per lo più inefficace perché non viene inteso come un affare con Dio. Lui è il segreto conoscitore dei nostri pensieri, sa quali desideri egoistici abbiamo nella nostra mente più recondita; per questo non si manifesta. Mentre i demoni delle sensazioni e dei pensieri danzano nel tempio del corpo e della mente, è difficile riconoscere Dio, che rimane nascosto dietro il velo del silenzio interiore. Le preghiere ordinarie consistono nel rivolgere i nostri desideri, a metà fra il certo e il dubbioso, a un Dio sconosciuto. Se le preghiere vengono esaudite ne consegue una fiducia superstiziosa in Dio, se rimangono inesaudite provocano sfiducia.

Una preghiera efficace dev'essere scientifica e determinata nella sua formulazione, e deve fornire una comprensione intelligente di tutti i suoi fattori. Tutti coloro che vogliono dimostrare la natura scientifica della preghiera devono prima di tutto essere certi che esista un Dio a cui rivolgerla. Come si può sapere? Accettando la testimonianza di grandi anime come Gesù, Krishna, Swami Shankara, Babaji e altri che hanno detto di aver trovato Dio, di averGli parlato e di aver risolto l'enigma della vita dopo aver ascoltato la Verità dalle Sacre Labbra Divine. Questi santi hanno detto che Dio risponde alla legge. Hanno sperimentato questa risposta e hanno detto che tutti coloro che seguono la legge possono provare e verificare di persona. Le leggi fisiche devono essere interpretate dai sensi fisici e giudicate dalla comprensione. Le leggi divine devono essere comprese tramite la concentrazione, la meditazione e l'intuizione.

Non scoraggiarti mai

Non ti devi scoraggiare a causa della cattiva salute, della povertà o della debolezza morale. Ricorda: il peccato è solo una corruzione temporanea; in realtà sei eternamente un Figlio di Dio. Anche se il mondo ti condanna e ti scaccia, Dio cercherà sempre di trovarti per riportarti a casa. Non preoccuparti se non riesci a vederLo o a sentire il Suo tocco alla porta del tuo cuore. Per lungo tempo ti sei nascosto da Lui e sei scappato via nella palude dei sensi. E' il rumore delle tue turbolente passioni e la fuga dei tuoi passi pesanti nel mondo materiale che ti ha reso incapace di udire il Suo richiamo interiore. Fermati, calmati, prega incessantemente, e dal Silenzio apparirà la Presenza Divina.

La legge di causa ed effetto

Forse hai pregato per essere guarito e sei stato bene. Sai se la tua guarigione è dovuta a cause naturali, alla medicina, alle tue preghiere o alle preghiere altrui, che hanno portato l'aiuto di Dio? A volte non esiste alcuna relazione causale tra le tue preghiere e la tua guarigione. Anche se hai pregato prima di un inevitabile ricovero, questo non significa che sia stata la tua preghiera a guarirti. Avresti potuto guarire anche se non avessi pregato. Questo è il motivo per cui dovremmo scoprire se la legge di causa ed effetto può essere scientificamente applicata alla preghiera.

Allora sorge una domanda: perché un Dio consapevole, onnipotente in natura, dovrebbe sottomettersi ed essere governato da una legge di causa ed effetto che Lui stesso ha creato? Qual è no? L'ideatore di tutte le leggi non vuole certamente infrangerle. Dobbiamo ovviamente ricordare che, sebbene Dio possa essere avvicinato tramite la legge di causa ed effetto, essendo Lui al di sopra di essa ha il diritto di rispondere o non rispondere a una preghiera meccanica. Dio è qualcosa di più di ciò che può essere dimostrato in laboratorio.

Dio è al di sopra della legge

La solitudine è il prezzo del contatto divino. E' necessaria la conoscenza delle leggi che consentono di sintonizzare le radio di corpo, mente e Anima alle frequenze di Dio.

Siccome Dio è anche al di sopra della legge, la devozione è necessaria per richiamare la Sua attenzione. Il richiamo devozionale, se sincero, profondo e continuo, e se è supportato da sinceri sforzi per una profonda meditazione, porterà la risposta Divina. La richiesta devota è più grande della legge, perché tocca il cuore di Dio e Lo porta a rispondere sia ai Suoi figli buoni che a quelli cattivi. La legge si basa sulla precisione matematica, ma la devozione si basa sull'affermazione di Dio quale unico vero Amore; non ci ha forse fatto a Sua immagine? La legge è esigente nella sua richiesta, mentre l'Amore porta Dio ad arrendersi al devoto. Dio non si può nascondere da colui che pratica la devozione, l'amore, la legge della meditazione e il richiamo dell'Anima.

Non essere come il bambino che smette immediatamente di piangere quando la mamma gli dà un giocattolo, ma piangi incessantemente e strazia il cuore della Madre Divina come un divino bambino monello, che getta via tutte le lusinghe e gli intrattenimenti di nomea, fama, potere e possedimenti; allora troverai risposta alle tue preghiere. Prega fino ad essere assolutamente certo del contatto divino, poi rivendica i tuoi bisogni materiali, mentali, o Spirituali all'Altissimo in virtù del tuo diritto divino di nascita.

--da Inner Culture, ottobre 1941

Meditazione metafisica sulla devozione

Possa il Tuo amore risplendere per sempre nel santuario della mia devozione, possa io essere in grado di risvegliare il Tuo amore in ogni cuore.

~

O Padre, ricevi il fervore delle nostre anime, la devozione di incarnazioni, l'amore di secoli che abbiamo tenuto rinchiuso sotto le volte del nostro cuore.

~

Padre Divino, nel mio tempio di silenzio ho costruito un giardino per Te, decorato con i boccioli della mia devozione.

~

Con cuore aspirante, con animo infervorato, con mente bruciante depongo ai Tuoi piedi di onnipresenza tutti i fiori della mia devozione.

~

O Dio, Ti adorerò come bellezza e intelligenza nel tempio della Natura. Ti adorerò come potere nel tempio dell'attività e come pace nel tempio del silenzio.

Raggi dell'unica luce: settimana 21, Swami Kriyananda

Il miglior modo di adorare

La Verità è una ed eterna. Realizza l'unione con essa nel tuo Sé immortale, nel profondo del tuo essere.

Il seguente commento è basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

Nel Capitolo Quarto del Vangelo secondo Giovanni, la Samaritana chiede a Gesù: «Qual è il luogo migliore per l'adorazione?». La domanda può venire ampliata per includerne altre, come: «Qual è la chiesa migliore? Qual è la miglior religione? È importante recarsi in pellegrinaggio ai luoghi sacri? Qual è il miglior rituale? Qual è il mantra o la preghiera migliore?».

Gesù diede un taglio netto a tutte queste domande con la sua risposta:

«È giunto il momento, ed è questo, in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità: perché il Padre cerca tali adoratori. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorarlo in spirito e in verità».

Non voleva dire che considerazioni relative a luogo, chiesa, rituale e simili fossero irrilevanti. Ogni persona dovrebbe trovare le pratiche e le osservanze religiose compatibili con la sua natura, il che vuol dire, con le sue vibrazioni. Il sentiero naturale non è lo stesso per tutti. Dio ha mandato diverse religioni nel mondo per soddisfare diverse esigenze umane.

In ogni caso, considerando che lo scopo è quello di trovare Dio, ciò di cui tutti dovrebbero preoccuparsi è includere nella propria adorazione una comunione quotidiana e interiore con il Signore. Dio è Silenzio: deve quindi essere percepito nel silenzio interiore. Dio è Amore Assoluto: deve quindi essere percepito nel silenzio dell'amore. Dio è Spirito e perciò immateriale: deve essere percepito soprattutto nella pace espansiva della profonda meditazione.

È per questo che la Bhagavad Gita afferma, nel Sesto Capitolo:

Che egli sieda in un luogo ritirato,

In meditazione costante e solitaria,

I pensieri controllati, abbandonata ogni passione,

Libero da ogni bramosia di possesso.

Ovunque tu sia, qualunque siano le tue credenze e le tue pratiche esteriori, cerca Dio nel silenzio della tua anima.

Così, attraverso la sacra Scrittura, Dio ha parlato all'umanità.

Cerimonie di Ananda, Swami Kriyananda

Cerimonia dominicale della Luce

Offriamo i nostri cuori a Dio, in una festa di Luce. L'essenza di questa cerimonia ci è stata tramandata fin dai tempi antichi.

Come onde nel grembo del Mare Infinito, con gioia, celebriamo insieme la nostra interiore, più profonda realtà; poiché ora, con la Grazia di Dio, la nostra salvezza è vicina. La promessa è stata fatta. La Luce divina, inviata di nuovo sulla Terra, ci ha dato il potere «di divenire figli di Dio». Abbiamo ricevuto nelle nostre mani le chiavi per aprire le porte mistiche del risveglio.

Grande è la nostra speranza!

Dio nella Bhagavad Gita promette: «Anche il peggiore dei peccatori, meditando profondamente su di Me, viene presto a Me». La stessa Scrittura dice: «Praticando solo un po' questa disciplina interiore, il devoto si libererà da grandi paure e sofferenze».

E mentre nel passato la redenzione dell'umanità richiedeva sofferenza e dolore, ora, per noi, il pagamento è stato mutato nella calma accettazione e nella gioia, affinché capiamo che il dolore è il frutto dell'egoismo, mentre la gioia è il frutto dell'amore per Dio.

(Sollevare le braccia in alto)

Dal sole, dalla luna, e da tutte le stelle,

(Allargare le braccia)

dai mari scintillanti e dalle alte montagne,

dai deserti e dalle fertili, vaste pianure

(Le braccia in avanti)

e dai cuori dell'umanità e delle creature tutte

(Con le mani giunte)

sorge, con desiderio ardente, questa preghiera di redenzione.

Alzatevi e pregate con me:

O Fonte potente di tutto ciò che esiste,

dal dolore guidaci alla gioia eterna;

dal buio guidaci alla luce infinita;

dalla morte guidaci all'immortalità.

Sedetevi.

Un uccellino volò fuori nel mondo. «Diventa forte e saggio» gli dissero i suoi genitori. «E quello che impari condividilo con tutti, così come noi lo abbiamo condiviso con te. Perché tu sei una parte di tutto ciò che esiste».

Così Ti abbiamo lasciato, Signore, eternità addietro. La nostra era una missione santa. Ci avevi dato il compito di imparare grandi lezioni dalla vita, fruttificando i Tuoi doni per espanderli e moltiplicarli. Purtroppo, abbiamo abbandonato la nostra missione. Invece, abbiamo accumulato egoisticamente. Anche quando, ripetutamente, abbiamo perso tutto, non siamo diventati saggi.

Il giovane uccellino, in volo per la prima volta, si gloriò della sua nuova forza. Cominciò a pensare: «Come sarei sciocco a condividere la mia forza con gli altri! Che cos'è la saggezza, se non tenere ciò che è mio solo per me stesso?».

Così noi, come quell'uccellino, siamo entrati nella seconda fase del viaggio, chiamata: “La rivolta”. Quel breve giorno dell'uccellino durò degli eoni in tempo umano. Quando venne il pomeriggio, egli entrò in una nuvola tempestosa e ben presto si trovò a lottare per la propria vita. Vento e pioggia colpivano le sue ali. Più egli batteva le ali, più diveniva debole.

«Abbandonati nelle mie braccia!» urlò il vento. «Alla tua forza, potrò allora aggiungere la mia». Alla fine l'uccellino seguì il suo consiglio e, di colpo, si trovò a volteggiare gioiosamente al di sopra delle nubi.

Le ore passarono; si fece notte. L'uccellino s'impaurì. «Come posso volare» esclamò «in questa oscurità?». E la notte sussurrò: «Non temere, poiché, ecco, la pace ti attende nell'ignoto! Abbandonati a me e le tue forze saranno rinnovate». Dopo un po' il piccolo ribelle si abbandonò, e scoprì che il consiglio della notte era giusto.

E la pioggia ed il cielo e le verdi pianure, tutti cantarono: «Guarda, la forza di volare non è mai stata tua! Rivolgiti alla sorgente di ogni potere, se vuoi vincere la paura e la debolezza».

L'uccellino chiese: «Dove posso trovare questa sorgente?».

Ed essi risposero: «Cercala nelle più vaste profondità dell'Essere, nel tuo stesso Sé».

Così, gradualmente, egli entrò nella terza fase del suo viaggio, chiamata: “La ricerca”.

Noi, ora, come quell'uccellino, abbiamo realizzato che i venti contrari sono il modo che ha la vita di darci forza e coraggio; che perfino la paura, come ombre su una statua, dà luce e sostanza alla speranza.

Dalle profondità della nostra ignoranza, Signore,

imploriamo il Tuo aiuto:

non c'è alcuno scopo profondo nella nostra vita?

Ecco, tutto quel che credevamo luce non era che oscurità!

Chi siamo noi, in realtà?

Per quale fine siamo stati creati?

Da sempre, ripetutamente, attraverso i Tuoi figli risvegliati,
viene la risposta:

La creazione delle stelle, delle lune, dei pianeti,

delle galassie che ruotano nelle maree dello spazio,

dei continenti in movimento, delle alte montagne,
delle nevi eterne e delle oscure,
silenziose profondità degli oceani,
aveva solo uno scopo: la nascita della vita;
e con questa nascita, la crescita dell'autoconsapevolezza:
un passaggio attraverso gli oscuri corridoi della coscienza,
per emergere alla fine nella Luce infinita,
nella gioia perfetta!

(Con le mani in alto)

O Figli della Luce, rinunciate al buio!

(Alla congregazione)

Alzatevi.

Sappiate che, per sempre, voi e Lui siete uno!

Alzate le braccia e, cantando Aum, chiedete che il potere di Dio vi riempi nel corpo,
nella mente, nell'anima.

(Tutti cantano "OM" tre volte)

Cantiamo insieme: "Il tuono dell'Aum"

Aum, Aum, Aum, Aum,

Fuori dal nulla è nato il Verbo;

fuori dal buio, la luce.

Fuori dal buio, fuori dal nulla

tuona la voce dell'Amen!

Fuori dal buio, fuori dal nulla

tuona la voce dell'Aum!

Aum, Aum, Aum, Aum,

Strappa i veli dell'ignoranza!

Cerca ormai la libertà!

«Destati ora dall'incoscienza!»

tuona la voce dell'Amen.

«Destati ora dall'incoscienza!»

tuona la voce dell'Aum.

Aum, Aum, Aum, Aum —

Sedetevi.

Tale, Signore, è la Tua promessa:

(Accendere una candela e tenerla davanti a sé)

Fissate questa luce come simbolo dell'amore di Dio.

Una preghiera d'amore si levò dalla Terra, e Dio rispose.

Un raggio della Sua Luce si manifestò dal cuore dell'Infinito,

penetrò attraverso i cieli bui della coscienza

e si incarnò sulla Terra, in forma umana,

per la redenzione dell'umanità.

Molte volte quella Luce è discesa,

attratta dal richiamo d'amore.

I Tuoi "eletti" sono sempre stati

quelli di ogni razza e nazione

che, con amore profondo, scelgono Te.

(Preghiera con la candela tenuta in alto:)

Pregate con me.

O Signore,

con tutto il mio cuore,

con tutta la mia mente,

con tutta la mia anima

e con tutta la mia forza,

voglio il Tuo amore,

voglio solo Te.

(Riporre la candela sull'altare)

La Coscienza Cristica infinita,

"l'unigenito del Padre",

è discesa di nuovo sulla Terra

per la salvezza dell'umanità.

(Con le mani giunte)

Quando Ti desideriamo, Signore, Tu vieni.

Nelle nostre angosce umane,

il Tuo solo amore può consolarci;

non sfiorato dall'odio,
benché rifiutato da tutti,
tu sei il nostro Amato per sempre.
Cantiamo insieme: "Tu sei il mio Amore"
Per paura del Tuo amor
trovo vuoto il mio cuor.
Ora dono tutto a Te:
Tu sei il mio Amor.
Nelle altezze dell'Himalaya,
con occhi colmi di amore divino,
Gesù apparve al grande maestro Babaji.
«Le luci sull'altar maggiore della mia chiesa» disse
«si sono oscurate. Benché accesa
sul minore altare delle caritatevoli opere,
la luce della comunione interiore con Dio
brucia a fiamma bassa ed è mal curata.
Accendiamo di nuovo, insieme,
uniti nell'amore Cristico,
le candele su quell'altare divino!».
Così un nuovo raggio di Luce fu inviato sulla Terra,
attraverso i grandi maestri del nostro sentiero.
Non esiste un amore più grande di questo:
da una vita di libertà e gioia infinita in Dio,
abbracciare volentieri il dolore,
le limitazioni e la morte
per la salvezza dell'umanità.
Così, da sempre, è stato il sacrificio
dei grandi maestri per il mondo.
Ecco dunque il quarto, ultimo stadio
del lungo viaggio dell'anima attraverso il tempo e lo spazio:
"La redenzione".
Signore, offriamo la piccola luce che è in noi

nella Tua splendente Luce infinita.
Dacci la Grazia di conoscerTi
e rendici strumenti puri
del Tuo amore, per tutti.
Alzatevi
Cantiamo insieme: “La Luce divina splende”
La Luce divina splende:
ci darà la libertà.
Dal sogno di ogni male
nella gioia, la verità.
O Dio d’amor, lontan da Te,
il cuore è senza sol.
Ma se una volta vieni Tu,
la notte diverrà di.

Celebriamo la Grazia di Dio, che è venuta di nuovo sulla Terra attraverso la nostra linea di guru: Gesù Cristo, Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar e Paramhansa Yogananda. Questa Grazia è eternamente trasmessa dai grandi maestri all’umanità, in ogni religione. Dai nostri guru essa ha ricevuto una nuova veste, per rispecchiare la crescente consapevolezza, da parte dell’uomo, che la materia è soltanto una manifestazione dell’energia divina. In Dio, tutti sono uguali: non solo Gesù Cristo, il Signore Krishna e tutti i grandi santi, ma, nella loro essenza, anche coloro che sulla Terra hanno commesso i più grandi peccati.

(Girato verso l’altare)

Innalzando i nostri cuori in un canto di gioia, preghiamo perché noi, cercando ardentemente l’unione con la Tua Luce, possiamo riceverla in abbondanza nella nostra vita.

Cantiamo insieme: “Padre, Madre, amato Dio” (ARATI)

Padre, Madre, amato Dio,
siamo tutti figli Tuoi.
Nella Tua Luce divina
risveglia tutta l’umanità.
Ogni mio desiderio
offro qui ai piedi Tuoi.
Solo nell’amore divino
troverò la felicità.

Invito/invitiamo coloro che lo desiderano ad avvicinarsi all'altare per ricevere la benedizione dei maestri attraverso la Luce.

Mentre vi avvicinate, offrite una preghiera di gratitudine all'Infinita Coscienza Cristica, nel cui amore i nostri maestri si sono offerti perché tutti possano conoscere

Dio. Pregate che Egli vi doni la Grazia di condividere il divino amore con tutti, perché siamo tutti una parte del tutto.

Possa la Luce Cristica, la Coscienza Infinita, risplendere su di voi.

(Cantando Cristo Amen, Cristo Aum si avvicinano all'altare per la benedizione)

Cristo Amen, Cristo Aum,

Cristo Amen, Cristo Aum.

(Meditazione)

Alzatevi.

Alziamo le braccia e inviamo a tutto il mondo le benedizioni che abbiamo ricevuto.

Cantiamo insieme: "Canta, canta con noi"

Canta, canta con noi,

canta con amore, canta, canta con noi,

canta al Signore!

Cantano i prati

e cantano i fiumi,

cantano i cieli

che Dio è l'amor.

(Preghiera a Dio e ai Maestri)

Andate con gioia!

Cerimonia del Battesimo

Necessario per la cerimonia: una rosa bianca una candela acqua benedetta.

PREGHIERA DI APERTURA (Se la Cerimonia del Battesimo è inclusa in un servizio più lungo, una preghiera di apertura a questo punto può non essere appropriata).

BREVE DISCORSO SUL SIGNIFICATO DELLA NASCITA (Se appropriato)

CANZONE DI BENVENUTO (Cantata da un gruppo di bambini, se appropriato)
Amico(a), sei benvenuto; benvenuto, benvenuto! Tutto quel che impareremo, lo divideremo con te. In questo modo, cresceremo insieme. Tutto quel che impareremo, lo divideremo con te. In questo modo, cresceremo insieme.

DISCORSO ALL'ANIMA (I genitori dovrebbero portare una rosa bianca. Il celebrante pone la rosa, simbolo di purezza, sul petto del bambino, mentre i genitori tengono in mano una

candela accesa durante tutta la cerimonia. Il celebrante pronuncia le seguenti parole e i genitori ripetono dopo di lui. Tutti i presenti si rivolgono

telepaticamente all'anima del bambino, rinunciando mentalmente le stesse parole con profonda concentrazione).

Caro(a) Amico(a) _____, Sei tornato(a) sulla Terra per unirti a noi nella grande avventura: la ricerca della più alta saggezza. Benvenuto(a)! Comprendi che il vero scopo della vita non è giocare con i desideri né costruire castelli solo per noi stessi, qui, dove niente è durevole, ma usare i nostri anni sulla Terra per costruire la nostra casa in Lui, Colui che più amiamo: solo Dio! O Grande Anima, usa il tuo tempo sulla Terra per bruciare i semi degli attaccamenti terreni. Impara a vivere per una realtà più grande del piccolo ego. Usa la tua vita per servire gli altri, non solo te stessa; per cercare la saggezza, non soltanto il piacere; per spargere semi di amore, non di odio; di pace, non di discordia; di armonia, non di conflitto; di gioia, non di dolore. Sii un canale di benedizioni, di gentilezza e di gioia per tutti. Non limitare le tue simpatie, ma includi in esse tutta l'umanità, tutte le creature, tutta la vita! O Grande Anima! Vivi nella saggezza, nell'amore, nell'eterna gioia. Sii aperta all'aiuto che ti viene offerto mentre il tuo corpo cresce: te l'offriamo con amore. E offrisci anche il tuo aiuto, quando lo spirito dentro di te ti ispirerà farlo. Noi siamo i tuoi compagni sul sentiero verso la perfezione. Non essere attaccata alle diverse fasi della vita: infanzia, giovinezza, maturità e vecchiaia, ma sappi, nel tuo Sé più profondo, che sei sempre stata, che sei ora e per sempre sarai il puro, libero e perfetto Spirito: l'immagine del Signore Infinito!

BENEDIZIONE Il celebrante benedice il bambino imponendogli le mani sul capo o toccando il suo occhio spirituale e poi consacrandolo con acqua benedetta.

PREGHIERA DI CHIUSURA (Se appropriato)

Cerimonia di Ascensione Astrale

Caro Amico,

tu, che sei partito prima di noi,

sei entrato in un regno che le nostre anime ricordano:

un luogo di libertà, luce e risa.

Porta con te nel tuo viaggio le nostre benedizioni

e il nostro amore.

Ci mancherai!

Il nostro desiderio non è di ostacolarti,

ma solo di dirti: Amico, siamo tuoi;

il nostro amore e sostegno sono sempre con te,

come pure le nostre preghiere per la tua più alta felicità.

Ci incontreremo ancora!

Ancora rideremo insieme,

esulteremo insieme
e condivideremo la gioia della ricerca divina!
Proclama la libertà della tua anima!
Benedici tutti coloro che ti fecero del male o che te lo augurarono.
Dona loro il tuo amore,
unito alle tue preghiere per la loro libertà in Dio.
Amico, scaccia dal tuo cuore tutti gli attaccamenti!
Comprendi che le mete mondane, per quanto splendenti, non sono che sogni:
Dio è la sola Realtà.
Brucia i tuoi desideri terreni nel fuoco della saggezza!
Brucia le limitazioni terrene nell'ardore della libertà interiore!
Brucia ogni delusione nelle fiamme della pace che si diffonde!
Brucia le tue gioie terrene nel fuoco sacrificale della beatitudine divina!
Guarda alla tua veste fisica come a un soprabito scartato:
vestito sei ora in abiti di luce radiante!
O Anima Libera!
Guarda alle tue azioni passate come a scene in un vasto arazzo che via via si dispiega.
Non nutrire il tuo sguardo con nostalgia di episodi già avvenuti,
ma guarda avanti a te!
Nuove avventure ti aspettano,
fresche, gioiose vittorie
a mano a mano che avvanzerai verso la perfetta libertà!
E che dire di noi, Amico, che ti amiamo
e saremo ricordati da te?
Guardaci come fili di luce nell'arazzo della tua vita:
fili che, attraverso il magnete dell'amicizia tra anime,
riappariranno più volte,
intessuti con crescente bellezza
via via che i nostri cuori si espanderanno insieme
nell'amore di Dio.
Madre Divina, ricevi questo Tuo figlio!
Purificalo nel Tuo amore e nella Tua luce perfetta.

Concedigli la perfetta libertà in Te!

Om, Amen!

Cerimonia di Matrimonio

Questa cerimonia è stata scritta da Swami Kriyananda per le coppie che desiderano ispirare la loro unione ai principi del “matrimonio espansivo”. Viene celebrata in tutte le comunità Ananda. Per la celebrazione vengono usate una rosa rossa per lo sposo e una bianca per la sposa; petali di rosa; terra, acqua e incenso per la cerimonia degli elementi; un braciere, riso, ghee (burro chiarificato) e due piccoli bastoncini di legno per la cerimonia del fuoco. Naturalmente, servono anche le fedi. Le musiche che accompagnano la cerimonia sono state anch'esse scritte dall'autore e sono indicate di volta in volta. Ovviamente, possono essere sostituite con altre.

Cerimonia nuziale di Ananda

Entrano il celebrante, gli sposi e i testimoni.

Canto:

“Benediciamo insieme” Benediciamo insieme questo giorno festoso. Cantando con gioia, accogliamo questa coppia felice! Possano vivere a lungo nell'amore di Dio e nella Sua libertà. Possano ispirare in tutti la bellezza che condividono. Il matrimonio fu voluto per avvicinare gli uomini a Dio, per aiutarli a capire che l'amore non è una loro creazione e a benedire tutti con l'armonia della loro unione. L'amore è veramente nostro solo quando è condiviso con tutti.

Il celebrante chiede agli sposi di sedersi.

Offerta del padre (se è il padre ad accompagnare all'altare la sposa):

Il padre ripete le parole del celebrante: «Signore, pongo la mano di mia figlia nella Tua. Benedicila e abbine cura, come io, in Tuo nome, ho sempre cercato di fare».

Il padre ritorna al suo posto. Lo sposo e la sposa si inginocchiano insieme davanti all'altare, senza ancora tenersi per mano.

Canto: “Benedetta la vita” Benedetta la vita donata a Dio. Benedetta la via che i Suoi piedi percorrono. Possa il Suo amore accordarvi tutta la gioia che il cuore umano può contenere. Possa scomparire ogni pericolo dal vostro sentiero e ogni illusione dissolversi nella Sua verità. Benedetta la vita donata a Dio. Benedetto il cuore aperto al Suo amore. Benedetta la Luce che risplende dall'alto. Tutta la ricchezza che gli uomini desiderano, tutta la bellezza che sognano da sempre, tutti i guadagni che cercano e sospirano: solo in Dio potranno trovarli. Benedetto il cuore che si apre all'amore di Dio.

Canto: “Fa' che possiamo servirTi” Signore, fa' che possiamo servirti in ogni giorno della nostra vita. Fa' che possiamo cantare con gioia le Tue lodi. Colma di verità ogni nostra parola mentre cerchiamo insieme la Tua saggezza, Signore, facci sempre conoscere la Tua volontà e vieni a noi nella calma dei nostri pensieri. Mentre riceviamo gioiosamente la Tua guida, Fa' che percepiamo la Tua beatitudine nella nostra unione.

Canto: “Nello Spirito” Fui rapito in estasi nel giorno santificato da Dio. Egli mi mostrò le Verità del Cielo, quelle verità che tutti coloro che Lo cercano dovrebbero conoscere. Come

l'anima, creata per vivere in libertà, può reclamare il suo diritto eterno, così la notte, nata dalle nostre illusioni, può essere incendiata col fulgore della Sua Luce.

Canto: “Quando la speranza umana si rivolge a Te” Quando la speranza umana si rivolge a Te, la buia foresta del dolore si dissolve nel fuoco. Al di là dei limiti terreni, solo il Tuo amore può colmare il nostro cuore. La Luce di Cristo ha illuminato dall’alto la Terra e ha spalancato per noi la porta interiore. Un dono è donato a coloro che amano: gioia eterna, libertà infinita!

Preghiera:

Il celebrante chiede ai presenti di alzarsi e di pregare insieme.

Discorso:

Un breve discorso sul significato spirituale del matrimonio.

Cerimonia della Puja:

Uniamoci in gioia e letizia, innalzando dai nostri cuori un canto al Signore. Prima lo sposo, poi la sposa, infine insieme, offrono la candela accesa all’altare, mentre i presenti si uniscono al canto:

“Padre, Madre, amato Dio” (Tutti cantano insieme.) Padre, Madre, amato Dio siamo tutti figli Tuoi. (2) Nella Tua luce divina, risveglia tutta l’umanità. (2) Ogni mio desiderio offro qui ai piedi Tuoi. (2) Nel Tuo amore, nella Tua Luce, io ritrovo la libertà. (2) (Il celebrante chiede a tutti di sedersi.)

Meditiamo insieme.

Sedete con la spina dorsale eretta. Chiudete gli occhi e volgete lo sguardo in alto, concentrando la vostra attenzione nel punto tra le sopracciglia.

Mentalmente pregate:

«Padre, rivelaTi». Quando sentite dentro di voi il tocco della Sua presenza, pregate che la Grazia di Dio scenda su questa coppia, affinché le loro vite siano colme delle benedizioni divine.

Canto e meditazione.

Canto:

«Invocazione agli spiriti dei boschi» (Cantato durante la meditazione.) Spiriti dei boschi, delle montagne e dei campi, venite a cospargerci di luminose benedizioni. Fateci vedere e sentire quali meraviglie ci regala la Natura quando l’amiamo. Le vostre melodie, aleggiando con gioia nell’aria, sussurrano che Dio è ovunque. Spiriti dei boschi, delle montagne e dei campi, unitevi a noi nel benedire questo giorno.

Scambio delle rose:

Il celebrante:

Prendete le vostre rose e offritele sull’altare, in forma di croce, con la rosa rossa sopra la rosa bianca. Le rose simboleggiano l’amore dei vostri cuori, che avete dedicato a Dio sopra ogni altra cosa. La rosa bianca simboleggia la purezza; la rosa rossa, l’ardore della devozione fedele. Ponendole a forma di croce, voi esprimete la disponibilità ad accettare tutte le prove con gioia e

fede in Dio, e la risoluzione di donarvi costantemente l'un l'altro la forza di amarLo sempre più profondamente. Segue l'offerta e una preghiera silenziosa di fronte all'altare. Ora riprendete le rose. Mettetevi uno di fronte all'altro. Rivolgendosi allo sposo: Prendi la tua rosa nella mano destra e ponila nella sua mano destra, ripetendo con me: «Mia amata, ti offro questa rosa come simbolo del mio amore per te, un amore ispirato da Dio e offerto a te come canale del Suo amore». Ripete le stesse parole con la sposa.

Canto:

“Dove Egli dimora” Dove Egli dimora, la terra, in letizia, fa germogliare dolci erbe e alberi ombrosi. Ruscelli si snodano attraverso prati estivi; fragranze aleggiano in ogni brezza. Benedetti dalla felicità sono coloro che hanno fatto di Dio il loro ospite. Dove Egli dimora, la terra, in letizia, fa germogliare dolci erbe e alberi ombrosi.

Cerimonia degli elementi:

Il celebrante: Nelle cose tutte, vedete la mano di Dio; e cercate, attraverso di esse, la Sua benedizione sulla vostra unione. Dalle rocce e dalla terra, attingete la costanza nell'amore. (Mette un po' di terra al punto tra le sopracciglia degli sposi.) Dall'acqua e da tutti i liquidi, attingete la grazia di fluire attraverso la vita in armonia, senza attaccamento, in spirito di accettazione e cooperazione. (Versa un po' d'acqua sulle loro teste.) Dall'aria e dalle dolci fragranze, attingete la libertà pura da ogni pensiero di «io e mio». (Tiene in mezzo a loro un bastoncino di incenso acceso.) E dal fuoco che s'innalza verso l'alto, attingete la comprensione che l'amore umano deve sempre aspirare alle vette del perfetto amore divino. (Accende il fuoco.)

Cerimonia del fuoco:

Il celebrante: Nel fuoco vediamo anche un simbolo del potere unificante dell'amore di Dio, che unisce le fiamme separate delle vostre vite nella Sua unica luce infinita. Offrite mentalmente voi stessi nel fuoco di quell'amore. Alla coppia: Ripetete dopo di me. «O Amore infinito, Ti offro tutto me stesso. Brucia e purifica le mie limitazioni». (Entrambi gli sposi offrono un bastoncino di legno nelle fiamme.) «Distruddi in me i semi del desiderio terreno». (Gli sposi mettono una manciata di riso nel fuoco.) «Accetta la mia pura aspirazione di essere uno con Te». (Versano un po' di ghee nelle fiamme.)

Sacri voti del matrimonio:

Il celebrante chiede alla coppia di inginocchiarsi davanti all'altare, tenendosi per mano. La prima parte dei voti è offerta a Dio.

Voti a Dio:

Amato Signore. Ti offriamo le nostre vite, il nostro servizio e l'amore che condividiamo. Possa la comunione che esiste tra noi condurci alla comunione interiore con Te. Possa il servizio che ci rendiamo l'un l'altro perfezionare il servizio che rendiamo a Te. Possa ciascuno di noi contemplare sempre il Tuo volto racchiuso nell'immagine dell'altro. Fa' che possiamo sempre ricordare che sei Tu che amiamo sopra ogni cosa. Fa' che possiamo vedere la Tua mano amorevole in ogni prova a cui sarà sottoposto il nostro amore. Fa' che in ogni disaccordo possiamo cercare la Tua guida nascosta. Fa' che il nostro amore non sia limitato dall'egoismo,

ma infondici la forza di espandere i nostri cuori fino a vedere come nostri fratelli tutti gli esseri umani, tutte le creature. Insegnaci ad amare tutti gli esseri in modo incondizionato, in Te.

Ora gli sposi si alzano e, rimanendo in piedi, mettono la mano destra sopra il fuoco, mentre il celebrante copre le loro mani unite con la sua mano destra. In questa parte della cerimonia, gli sposi si rivolgono l'uno all'altro.

Voti degli sposi

Diletto amato, sarò sempre leale verso di te, come prego di esserlo verso Dio. Ti amerò in modo incondizionato, così come vorrei essere amato da te e come siamo sempre amati da Dio. Non cercherò mai di competere con te, ma collaborerò con te per il bene supremo, nostro e di tutti gli altri. Ti perdonerò sempre e in qualunque circostanza. Rispetterò il tuo diritto a considerare verità ciò che tu percepisci come tale e a farti guidare nel modo che ti viene suggerito dal profondo del tuo cuore. Lavorerò sempre al tuo fianco, in libertà, per raggiungere una reciproca comprensione. Tutto ciò che facciamo possa essere da noi fatto per la gloria di Dio. Possiamo vivere e crescere insieme nel Suo amore e nella Sua gioia. Possano i frutti della nostra unione – siano essi figli o azioni creative – essere porte d'ingresso per l'ispirazione che traiamo da Lui, l'uno per mezzo dell'altro. Possa il nostro amore divenire sempre più profondo, più puro, più onnicomprensivo, fino a quando, nel nostro amore così perfezionato, scopriremo l'amore perfetto di Dio.

Canto: “La luce divina splende”

La luce divina splende: ci darà la libertà. Dal sogno di ogni male nella gioia, la verità. O Dio d'amor, lontan da Te il cuore è senza sol. Ma se una volta vieni Tu, la notte diverrà di.

Canto: “Amicizia Divina”

(Cantato dalla coppia, assistita, se necessario, dal coro.) Caro amico, nell'unire il sentiero della tua vita con il mio, ho trovato che l'amore porta la corona della libertà. Tutti i dolori scompaiono quando lo sguardo dell'amicizia è puro. Possa la nostra visione sfuggire la notte e librarsi verso Dio.

Scambio degli anelli

Il celebrante allo sposo:

Ripeti dopo di me:

«Io, _____, prendo te, _____, come mia sposa, per amarti, onorarti e con te servire Dio in gioiosa armonia tutti i giorni della mia vita.

Alla sposa:

«Io, _____, prendo te, _____, come mio sposo, per amarti, onorarti e con te servire Dio in gioiosa armonia tutti i giorni della mia vita.

Dichiarazione

Il celebrante: Nel nome di Dio, di Cristo e dei grandi maestri del nostro sentiero, vi dichiaro marito e moglie agli occhi degli uomini e di Dio.

La coppia si abbraccia e si scambia un bacio.

Benedizione

Il celebrante:

Possano le benedizioni di Dio e dei Suoi santi accompagnarvi in ogni giorno della vostra vita. Andate anche con le benedizioni di tutti noi qui riuniti. Il celebrante cosparge gli sposi di petali di rosa, simbolo delle benedizioni divine.

Cerimonia di Purificazione

La cerimonia di purificazione è una semplice cerimonia che permette ad ognuno di noi di esaminare coscientemente la nostra vita e determinare qual'è l'abitudine, l'atteggiamento, l'emozione negativa che sta bloccando la nostra crescita spirituale e che ora siamo pronti a rimuovere dal nostro cuore e dalla nostra mente. È un'opportunità per scegliere coscientemente di lasciar andare ciò che ci frena sul nostro sentiero spirituale e, con l'aiuto di Dio e dei Maestri, liberarci da questa limitazione.

Quando hai compreso qual'è l'ostacolo o la limitazione, scrivilo sul foglietto che avrai ricevuto. La cerimonia inizia venendo di fronte ad uno dei ministri che sono davanti all'altare ed esprimendo dal tuo cuore il desiderio di essere purificato, dicendo a voce udibile: "Cerco la purificazione con la grazia di Dio". Con queste parole manifesti il tuo desiderio di essere purificato, senza il quale la purificazione non è possibile. NON dire ad alta voce le parole che hai scritto sul foglietto, sono fra te e Dio. Poi il ministro dirà: "Il Maestro dice: apri il tuo cuore a me, perché io possa entrare e prendermi cura della tua vita".

Con queste parole arriviamo alla seconda fase della cerimonia: apriti a Dio e ai Maestri, entra in sintonia con loro e col flusso della loro grazia, permettendo alla loro presenza purificante di agire nel tuo cuore e nella tua vita. A questo punto il ministro ti toccherà al chakra del cuore per ricordarti di aprire il cuore e sentire il flusso della grazia che viene da Dio. Poi dirà: "Con la grazia di Dio e dei Maestri, tu sei libero". Afferma questa verità in te stesso e senti che sei realmente liberato da ciò che ti frena sul sentiero verso Dio. Poi con il foglietto di carta su cui hai scritto la tua richiesta di purificazione, vieni davanti all'altare, brucialo con la fiamma della candela e deponilo nel contenitore apposito, come ulteriore affermazione di libertà da quella limitazione. E' importante meditare sia prima che (brevemente) dopo la cerimonia: prima allo scopo di calmare la mente e raggiungere quello stato di meditazione in cui puoi riconoscere ciò che sei pronto a purificare; dopo, allo scopo di approfondire lo stato di grazia in cui ti trovi dopo la cerimonia. Durante la cerimonia sei pure invitato a pregare per gli altri mentre si accingono a chiedere la purificazione.

§

"Dio non sempre risponde alle nostre preghiere nella maniera che ci aspettiamo, ma se la tua fede in Lui non vacilla, Lui ti darà molto più di quello che ti aspettavi". –Paramahansa Yogananda

Canti devozionali

I Canti Spiritualizzati

“I canti spiritualizzati”

dal prelude di Canti Cosmici di Paramhansa Yogananda —Los Angeles, California; Dicembre, 1938

Di solito i canti sono ispirati da sentimenti o da interessi passeggeri. Al contrario, un canto spiritualizzato nasce da una devozione per Dio profonda e sincera; è cantato ripetutamente, in modo udibile o solo mentalmente, e con devozione sempre crescente e profonda, fino a ricevere coscientemente la Sua risposta come comunione, estasi e gioia infinita.

I Canti Spiritualizzati sono come fiammiferi che, se sfregati contro la pietra della devozione, accendono il fuoco del contatto con Dio. I canti ordinari sono invece come fiammiferi bagnati: non producono alcuna scintilla di contatto con il divino.

Ognuno dei canti cosmici di questo libretto è stato spiritualizzato. Si spera che ogni lettore prenderà questi canti, non come musica ordinaria che delizia l'udito o le emozioni, ma come canti saturi delle qualità dell'anima per essere usati per produrre il contatto col divino.

Il suono è la forza più potente dell'Universo

Il suono o “vibrazione” è la forza più potente dell'universo e la musica è un'arte divina, da utilizzare non per puro piacere ma come un mezzo per realizzare Dio.

Le vibrazioni emanate dai canti devozionali ci mettono in contatto con la vibrazione cosmica o Verbo: “In principio era il Verbo e il Verbo era presso Dio e il verbo era Dio” (Giovanni 1,1)

Dio è il Verbo o vibrazione cosmica. Coloro che eseguono questi canti e vogliono ottenere i migliori risultati, devono cantarli—da soli o insieme a veri devoti di Dio—con sempre maggiore fervore e devozione.

Dopo aver imparato le note, bisognerebbe ripetere i canti con attenzione focalizzata e devozione sempre più profonda, sforzandosi di comprendere appieno il significato delle parole, fino a quando si è completamente immersi nella gioia del canto. Questo sentimento di gioia è la prima percezione della presenza di Dio.

Le parole colme di sincerità, convinzione, fede e intuizione sono come bombe ad alte vibrazioni esplosive, che possono fare esplodere le rocce delle difficoltà e creare i cambiamenti desiderati.

I cinque stadi del canto sono: canto consapevole ad alta voce, canto sussurrato, canto mentale, canto subconscio, canto supercosciente. I canti subconsci diventano automatici solo se eseguiti con una coscienza interiorizzata; allora la mente ripete automaticamente un canto anche mentre pensiamo o compiamo un'attività.

I canti supercoscienti guidano alla percezione dell'Om

Un canto è supercosciente quando le sue profonde vibrazioni interiori vengono trasformate in realizzazione e si stabiliscono nel superconscio, nel subconscio e nella mente conscia. Il vero canto supercosciente ha inizio quando l'attenzione viene focalizzata ininterrottamente sulla vera vibrazione cosmica dell'Om e non su suoni immaginari.

Uno dei dieci comandamenti della Bibbia è: “Non nominare il nome di Dio invano”. Ripetere un canto o pregare con la mente distratta, senza mantenere completamente rivolta a Dio la propria attenzione, equivale a pronunciare il nome di Dio “invano”; vale a dire che non otterremo alcun risultato, che non avremo veramente utilizzato l'onnipotente potere del Suo nome e che non avremo alcun contatto con Lui. Ripetere il nome di Dio mentre si sta pensando ad altro è vano, perché Lui non risponde alle preghiere recitate a pappagallo. Ripetere una preghiera o un canto con comprensione e devozione sempre più profonda è un modo di usare il nome di Dio efficacemente e non invano. La ripetizione sconsiderata e meccanica del nome di Dio è proprio ciò da cui i profeti ci hanno messo in guardia. Eseguire canti sacri o pregare in modo meccanico o con la mente distratta, in chiesa o in qualunque altro luogo, significa quindi nominare il nome di Dio invano.

Coloro che ripetono questi Canti Spiritualizzati o Canti Cosmici con sempre maggiore devozione, troveranno una strada più diretta al contatto con Dio, rispetto a coloro che eseguono canti ispirati da un cieco sentimentalismo e privi di comunione divina. Questi canti, se ripetuti correttamente, porteranno alla comunione con Dio e alla gioia estatica e, attraverso di essi, alla guarigione di corpo, mente e anima.

La gioia è la prova che Dio a risposto al devoto

Ciascuno di questi canti dovrebbe essere cantato non una ma molte volte, utilizzando così il potere cumulativo della ripetizione, finché il devoto sente una grande gioia irrompere nella radio del proprio cuore. La presenza della gioia è la prova che Dio ha risposto al devoto, che la devozione di quest'ultimo è stata messa correttamente in sintonia e che la “radiodiffusione” del suo ardore nel canto è stata vera e profonda.

Quando questi canti vengono ripetuti da soli o in gruppo con grande devozione, continuano a ripetersi nel subconscio, portando grande gioia persino quando ci si trova immersi nella battaglia dell'attività. In modo graduale, la ripetizione subcosciente si trasformerà in realizzazione supercosciente, portando all'effettiva percezione di Dio. Si deve cantare in modo sempre più profondo, finché il canto diventa subconscio e ci conduce alla Presenza Divina.

Ogni devoto dovrebbe dedicare del tempo con regolarità a eseguire questi canti. Dovrà cantare prima ad alta voce, poi sussurrando e infine solo mentalmente.

Un gruppo riunito nel Nome di Dio può eseguire uno di questi canti, cantandolo prima ad alta voce con l'accompagnamento di un piano o di un organo, poi sempre più piano fino a sussurrare senza alcun accompagnamento e, infine, solo mentalmente. Cantando in questo modo, sia il singolo sia il gruppo possono giungere a una profonda percezione di Dio.

—Los Angeles, California; Dicembre, 1938

Da Supercoscienza – Swami Kriyananda

“Cantare è metà della battaglia.” disse Paramhansa Yogananda. . . . Lo scopo spirituale del canto non è di sviluppare potere, ma di esercitare un certo controllo sulla mente, così da poterla rivolgere fermamente e unicamente verso Dio. Se i canti e i mantra possono esercitare un potere sulla natura oggettiva, quanto maggiore sarà la loro efficacia se il loro intento sarà quello di giovare a colui che canta. Lo scopo più alto del canto è infatti quello di aiutarci a risvegliare il nostro potenziale spirituale personale, portandoci più vicini alla realizzazione del Sé.

Il canto spirituale è una preghiera sincera, resa più profonda dalla dimensione musicale e dalla forza sempre crescente della ripetizione. Quest’ultima non ha lo scopo di attirare l’attenzione del Signore, ma di approfondire l’intensità della nostra preghiera. Ripetere un canto meccanicamente, come una cantilena, non ha in pratica nessun valore spirituale.

Il canto spirituale è diverso dalle canzoni e dagli inni...

Come cantare

L’arte di cantare correttamente consiste, innanzitutto, nel praticare il canto con piena consapevolezza del suo fine interiore. Questo fine non consiste nel risvegliare sentimenti o sollevare emozioni, ma nel focalizzare i sentimenti del cuore elevandoli verso la supercoscienza...

Cantare ad alta voce può essere utile, soprattutto all’inizio della meditazione, non per la ragione che adduceva il sacerdote, ma per richiamare l’attenzione della nostra mente. Cantare ad alta voce crea un flusso magnetico, che come un fiume possente, può dissolvere i gorghi di pensiero e di sentimento che serpeggiano pigri lungo le sponde della mente. Come un condottiero militare ricco di magnetismo, attira l’attenzione dei nostri pensieri-soldati e li infiamma di zelo.

Dopo aver attirato la loro attenzione, canta più piano, più interiormente. Dirigi la tua energia verso l’alto, dal cuore all’Occhio Spirituale. Quando la tua mente cosciente sarà interamente impegnata nel canto, portalo nel subconscio sussurrando. Mentre il canto è nel subconscio, offrilo in alto alla supercoscienza nel punto tra le sopracciglia, finché non senti tutto il tuo essere vibrare insieme alle parole, alla melodia e al ritmo.

Alla fine, canta solo mentalmente, nel punto tra le sopracciglia. Lasciati assorbire e condurre nella supercoscienza. Quando avrai fatto questo, e avrai ricevuto una risposta divina, avrai spiritualizzato il canto. Da allora in poi, ogni volta che lo intonerai, esso ti ricondurrà rapidamente nella supercoscienza, come su un tappeto magico.

Per spiritualizzare il canto, fallo girare nella mente—per alcuni giorni, se necessario—non solo nella meditazione, ma durante le tue attività quotidiane. Questa pratica è anche chiamata japa. Anche i mistici cristiani parlano della continua “preghiera del cuore” e della “pratica della presenza di Dio.” Tutto questo è japa...

L’armonia è un aspetto della musica che di solito non è contemplato nella pratica tradizionale di questo tipo di canto. In Occidente, dove l’armonia è parte vitale dell’espressione musicale, ci si può chiedere se la mancanza di armonia nella musica orientale non sia dovuta semplicemente a una carenza di raffinatezza musicale. Ricordo la prima volta in cui ho sentito un

canto spirituale. Mi ero formato su Bach, Mozart, Beethoven e altri compositori classici; avevo anche studiato canto nella tradizione classica occidentale. In confronto a quella musica, l'assoluta semplicità del canto indiano mi sembrò quasi ingenua.

Solo quando entrai profondamente in esso capii il suo potere spirituale. È solo da quando compongo musica io stesso, completa di armonie, che comprendo più pienamente il fatto che, sebbene l'armonia presti ricchezza e profondità emozionale alla musica, la sua complessità le impedisce di portare la melodia nell'armonia più profonda dell'AUM.

Anche se tento, nella mia musica, di scrivere accordi che aiutino la mente a innalzarsi, sono ben consapevole che la vera "musica delle sfere" rimane ben oltre le armonie esterne. Essa crea un altro genere di armonia nell'anima. . . .

Paramhansa Yogananda, nella sua qualità di grande yogi la cui missione era di diffondere gli insegnamenti dello yoga in Occidente, introdusse un nuovo tipo di canto, che si basa sulla ripetizione di frasi significative, piuttosto che di nomi divini. Alcuni canti da lui scritti sono traduzioni di canti in bengali o hindi; altri, li scrisse lui stesso. Questo genere di canto è piuttosto simile a una preghiera ripetitiva in musica ed è più adatto a coloro che meditano e che si rendono conto dell'importanza di unire la richiesta di grazia divina da parte dell'anima allo sforzo personale. Limitandosi a cantare i nomi di Dio, infatti, rimane nella mente il pensiero: "Dio farà tutto per me." Il metodo del canto di

Yogananda, invece, risveglia nella mente il pensiero: "In questo modo, collaborerò con la Sua grazia."

Uno dei suoi canti dice:

Io son l'onda, rendimi mar

Così sia, o mio Signor! Mai lontano io da Te.

Onda del mar ritorna nel mar,

Io son l'onda, rendimi mar.

Molto semplice, vedi? E anche molto facile da imparare a memoria. Quando si intona ripetutamente un canto come questo, la mente si eleva con facilità verso la meditazione.

Alcuni dei canti di Paramhansa Yogananda si spingono più nella direzione dell'affermazione personale, e sono meno simili al concetto tradizionale di preghiera. Un esempio di questo tipo è un canto che comincia con queste parole:

Mente mia, perché vaghi?

Va' nella tua casa interiore!

Anche questi canti sono potenti, essendo stati spiritualizzati da un grande maestro. Per molti versi, sono più adatti alle persone che seguono il sentiero della meditazione. Io stesso li canto fin da quando ho iniziato a meditare, circa cinquant'anni fa, e l'ispirazione che ne ricevo è preziosa oltre ogni dire.

—Swami Kriyananda *La supercoscienza, capitolo 13*

“Linee guida per il canto”, Kriyananda

Swami Kriyananda (da una lettera scritta ai leader della comunità nel 1998)

Il Maestro non suonava MAI brani indiani per i canti di gruppo. Avrebbe potuto facilmente cantare il Maha Mantra (“Hare Krishna, Hare Krishna, Hare Krishna hare hare!” ecc.), oppure uno degli altri canti semplici che facciamo tutti. Lo so che raccontando la vita di Sri Chaitanya una volta cantò “Radhe, Radhe, Radhe Govinda Jai! Spirito e Natura danzano insieme!” Ma era nel contesto di quella storia, e con la sua traduzione diede un significato spirituale.

Anche in India, l’unica volta che mi giunse all’orecchio di un suo canto di gruppo fu in un’occasione quando cantò e ballò tutta la notte. Fu a Calcutta. Una folla immensa si unì a lui: riempì la casa, la strada fuori e poi ricoprì i tetti circostanti. Danzarono tutti gioiosamente l’intera notte, e il canto in Bengali per l’occasione fu “Porta del mio cuor”.

Di fatto portò al mondo intero uno stile totalmente nuovo nel cantare a Dio. I suoi canti NON erano come i canti tradizionali indiani. Ci sono diversi fattori che vorrei prendere in considerazione. Cominciamo dall’ultimo: la missione del Maestro fu quella di spiritualizzare l’America e l’occidente, non quella di indianizzarci. A lui piaceva la musica indiana ed era eccezionalmente versato nello stile indiano di suonare e cantare, ma nonostante ciò non vi coinvolgeva il pubblico occidentale e, per quanto posso dire, cercò anche di ispirare il pubblico in INDIA con il suo nuovo stile canoro.

Allora questo significa che dobbiamo lasciar perdere tutti i canti indiani? No, non credo. Al giorno d’oggi siamo molto più esposti alla cultura indiana di quanto lo fossimo ai suoi tempi. Qualche volta cantava anche lui canti indiani per noi, alla maniera indiana di Tagore, e altri... Ma il Maestro non cantava quei canti che recitano tutti i nomi delle deità. Anche quando cantava a Radha e Krishna universalizzava il concetto con la sua traduzione: “Spirito e Natura danzano insieme!”.

Comunque, qualcuno dei canti indiani è bello. A me piacerebbe dover rinunciare a tutti, e non penso di proporre una preferenza meramente personale dicendo questo. Semplicemente non penso che, fondamentalmente, questo sia ciò che vogliamo o di cui abbiamo bisogno.

Allo stesso tempo non penso che il solo fatto che un canto sia indiano possa essere una ragione sufficiente per cantarlo. Molti canti indiani non sono né belli né ispiranti, non hanno una buona melodia. Fanno molto rumore ma non creano un sentimento profondo. Penso che dobbiamo essere più selettivi nei canti che usiamo, cantando specialmente quelli che contengono vera bellezza piuttosto che selezionarli solo perché sono indiani. Penso davvero che non dovremmo cantarne così tanti. Siamo i discepoli di un nuovo raggio, e in questo raggio è stato prodotto un nuovo tipo di musica. Penso che dovremmo onorare questo fatto ed enfatizzarlo maggiormente.

Il prossimo punto ha a che fare con l’emotività. La maggior parte dei membri di Ananda è cresciuta con una musica che produce emotività, così essa arriva spontaneamente. Anch’io ho condiviso parte di questo, sebbene in tarda giovinezza, e non mi sono lasciato coinvolgere perché quella musica non mi piaceva in modo particolare. Nonostante tutto si crea la tendenza a

GRADIRE suoni che ci ricordano la musica con cui siamo cresciuti, e questo significa esserne attratti e quindi VOLERE la parte emotiva del canto e del suono.

Questo fatto mi preoccupa, perché la musica è molto più che intrattenimento: non si limita a RIFLETTERE uno stato di consapevolezza, lo GENERA anche. L'inclinazione verso la musica emotiva, se viene troppo incoraggiata, cambierà certamente lo stato di consapevolezza di Ananda con le sue vibrazioni sottostanti.

Ci sono tre modi per esprimere emozioni in musica: attraverso la melodia, gli accordi e il ritmo. Anche una melodia che eleva può essere trascinata giù da accordi troppo emotivi e da un ritmo pesante. Gli accordi, se troppo enfatizzati, possono mantenere la musica a un livello emotivo. Un suono troppo pesante delle chitarre enfatizza le emozioni, i sentimenti che rafforzano l'ego con la loro implicita affermazione: "IO VOGLIO! MI PIACE! NON MI PIACE!".

Quanto dovremmo usare gli accordi? Noterai che nel mio album Kriyananda canta Yogananda non li uso quali mai. Canto molto di più nello stile che usava il Maestro. Allo stesso tempo questo album va meglio per i canti individuali che per i canti di un gruppo numeroso, per cui non cerca nemmeno di essere ritmico.

Torniamo alla questione degli accordi: direi che non ritengo gli accordi essenziali per il nostro canto. Ciò che conta davvero è la MELODIA. Coloro che trovano gli accordi più semplici da suonare e per questo saltano dei pezzi di melodia o non la suonano per niente dovrebbero provare a imparare le melodie e a suonarle correttamente. Non basta cantarle. La pratica del suonare gli accordi senza la melodia si sta allontanando troppo dal modo di cantare del Maestro.

In secondo luogo aiuterebbe, man mano che vai in profondità nel canto, evitare gli accordi per concentrarti interamente sulla melodia. Attraverso la melodia scoprirai che è più semplice sintonizzarti con l'OM che non continuando a enfatizzare le emozioni risvegliate dagli accordi. Passa dall'esuberanza esterna al tranquillo assorbimento interiore.

...le chitarre possono andar bene, se non vengono troppo enfatizzate. Un suono forte all'inizio di una sessione di canto può trasformarsi in un gentile pizzico man mano che il canto va in profondità. L'esuberanza esterna dovrebbe essere gradualmente rimpiazzata dalla profondità interiore.

I Sankirtan dovrebbero includere brevi momenti di meditazione che diventano man mano più lunghi. Lo scopo del canto è quello di portarci all'interno, non quello di farci gridare a Dio.

La maggior parte dei canti indiani è una recita dei nomi di Dio, con un "namo" occasionalmente interposto. Tutti questi nomi sono davvero significativi per qualcuno di noi? Non siamo cresciuti con loro. Non fanno parte della nostra cultura e nemmeno del nostro modo di pensare.

In una recente intervista mi hanno chiesto: "Da quale simbolo indù si sente particolarmente attratto?" Ho dovuto rispondere: "Da nessuno in modo particolare! Io sono uno yogi. I simboli sono per le persone che si sentono più attratte dagli aspetti esteriori della religione."

Anche il Maestro dava un'importanza minima alle deità, ai simboli ecc. In qualità di suoi discepoli credo dovremmo riconoscere che molti canti indiani, la maggior parte dei nomi che non conosciamo nemmeno, rappresentano più dei mezzi per lasciar uscire l'emotività che dei modi per approfondire veramente la nostra devozione. . . . Facciamo del nostro meglio per seguire la via del Maestro e per sintonizzarci con il raggio divino che lui ha portato nelle nostre vite. Più facciamo questo e più velocemente cresceremo spiritualmente.

--In amicizia divina...

(Swami Kriyananda)

Recarsi dai santi

Da La religione nella nuova era: Recarsi dai santi, Swami Kriyananda

Ispirazione contro istruzione

Noi che seguiamo gli insegnamenti della realizzazione del Sé, nelle nostre preghiere ci rivolgiamo ai «santi di tutte le religioni». Poiché riconosciamo la loro grandezza e aspiriamo noi stessi a raggiungerla, è naturale che cerchiamo la loro compagnia per ricevere ispirazione ed elevazione. In quanto esseri umani, è normale cercare la compagnia degli altri; perché allora non cercare il satsang (la buona compagnia) del tipo più elevato? Per questo motivo è giusto per noi, quando se ne presenta l'opportunità, recarci dai santi e trascorrere del tempo insieme a loro.

Tuttavia (e in questo caso c'è un TUTTAVIA), così come esiste più di una vera religione, esiste anche più di un sentiero, all'interno di ogni religione, che conduce alla vetta della realizzazione divina. Al tempo stesso, anche se molti di questi sentieri raggiungono la cima, non tutti lo fanno; la maggior parte di essi, inoltre, si snoda su percorsi e pendii diversi a seconda del temperamento delle persone che li percorrono e del loro punto di partenza.

Krishna descrive alcuni di questi sentieri nella Bhagavad Gita. Per coloro che sono già saldamente radicati sul proprio sentiero, le differenze sono superficiali. Persone come queste sono finalmente giunte a comprendere lo scopo fondamentale di ciascun cammino spirituale e il motivo per cui i buoni consigli di un maestro differiscono, per certi versi, dai consigli ugualmente buoni di un altro. Colui che è stabile sul proprio sentiero, inoltre, comprende anche il motivo per cui il sentiero che ha scelto è quello giusto per lui.

I nuovi arrivati, invece, potrebbero non capire la spiegazione logica che riconcilia quelle differenze, e rimanere confusi.

Al di là della mancanza di sottigliezza filosofica del principiante, vi sono anche altri fattori che possono far considerare una visita ai santi come una lama a doppio taglio. Il primo di essi è molto comune: la volubilità. Chi non ha ancora trasceso il rajas guna (la qualità attivante), tende a pensare che «l'erba del vicino sia sempre più verde»; non avendo ancora trovato l'agpagamento in se stesso, tende a cercarlo costantemente altrove, fuori dal sé.

Questa tendenza è particolarmente sintomatica dei tempi moderni, così rajasici. Via via che le persone si sforzano di adeguarsi ai raggi di un'era di energia più elevata, la loro tendenza alla volubilità aumenta. Ci sono, ovviamente, grandi benefici in questa nuova era, fra i quali una più profonda comprensione della natura universale della verità; sfortunatamente, però ci sono anche degli svantaggi. Innanzitutto, il Dwapara Yuga (l'era dell'energia) aumenta la tendenza all'«effervescenza»; la volubilità che ne consegue fa sì che le persone cambino marito, moglie, lavoro, filosofia di vita (quest'ultima anche solo dopo aver letto un libro, oppure nell'apprendere che un nuovo insegnante spirituale è arrivato in città). Una conseguenza di ciò – nel mondo del lavoro, per esempio – è che un'altissima percentuale di nuove imprese si scioglie nell'arco di un anno. È importante mantenere gli impegni assunti, ma molte persone, sfortunatamente per loro, non smentiscono il detto secondo il quale «i propositi per l'anno nuovo vengono formulati il primo gennaio, solo per essere smentiti il due».

Quando si tratta di prendere un serio impegno spirituale, inoltre, è importante comprenderne le implicazioni, poiché quell'impegno è molto più importante di qualsiasi altro.

Chi vuole imparare a scalare una montagna farà bene a trovare una guida da cui apprendere la tecnica, anzi, sarà sciocco se non lo farà, perché anche il minimo errore potrebbe farlo precipitare in un dirupo e rivelarsi fatale. La morte fisica, comunque, è quasi insignificante se paragonata alla morte spirituale: mentre la morte del corpo significa soltanto uscire da una

vita, una caduta spirituale potrebbe significare un tipo di morte più sottile, che durerà per molte incarnazioni.

Non sto dicendo che lasciare un sentiero per seguirne un altro implichi necessariamente una caduta: il cambiamento può essere benefico e portare a una nuova e più autentica comprensione. Se il cambiamento è dovuto a una semplice indecisione, tuttavia, può accrescere la tendenza rajasica e far diminuire la calma discriminazione del sattwa guna e, di conseguenza, la tendenza all'elevazione spirituale presente nella propria natura.

Ricordo in particolare un discepolo di Yogananda, un giovane monaco che risiedeva a Mount Washington nel periodo in cui anch'io vivevo lì. Quel giovane viveva molte esperienze spirituali elevate, al punto che tutti noi ce ne meravigliavamo, dato che non sembrava una persona molto profonda. I suoi interessi personali, infatti, erano eclettici e lo portavano ad avere numerosi dubbi spirituali, dubbi che, con il tempo, risvegliarono in lui diverse tendenze mondane.

Il Maestro gli disse che il suo karma era molto complesso: aveva un buon karma spirituale, che gli consentiva di vivere esperienze profonde, ma quelle esperienze erano il disperato tentativo della sua anima di trattenerlo dal cadere nell'abisso.

Una volta il Maestro gli disse: «Se questa volta lascerai il sentiero spirituale, vagherai per altre duecento incarnazioni, prima di tornare al punto che hai già raggiunto nella tua evoluzione».

Purtroppo, il ragazzo abbandonò il sentiero. In seguito tornò per una visita e – come ci confidò il Maestro – pianse «così amaramente» che il Guru pianse con lui. Non c'era nulla, però, che egli potesse fare per aiutarlo: nessun maestro impedirà con la forza agli altri di sbagliare, se sono determinati a farlo, per non interferire con il loro inalienabile diritto al libero arbitrio. Quando ricevette la sua visita, il Maestro gli disse: «Se ti sforzi, potrai ridurre a sette il numero di quelle incarnazioni». Purtroppo, il flusso di energia del ragazzo era ormai diretto troppo intensamente verso la vita mondana. Da ciò che sentii su di lui in seguito, egli finì semplicemente col rassegnarsi; invece di andare avanti dicendo: «Non ce l'ho ancora fatta», accettò tristemente di essere irrimediabilmente caduto in questa vita. Non sarebbe stato costretto ad accettare quella conclusione, se avesse chiamato a raccolta una forza di volontà sufficiente. Sfortunatamente (ma anche fortunatamente, in altri casi), la mente subconscia può esercitare una forte presa sulla volontà cosciente.

A un altro discepolo il Maestro disse: «Ti ho perso di vista per qualche incarnazione, ma ora che sei tornato a me, non succederà più». Quell'uomo, una persona meravigliosa, a volte diceva al Maestro: «Ricordatevi, me l'avete promesso!». Il Maestro gli rispondeva sempre: «Me lo ricordo. Non ti perderò di vista mai più».

Consideriamo di nuovo, brevemente, le alternative che ho proposto. Un uomo cade da un picco e muore; prima di rinascere, forse trascorrerà del tempo nel mondo astrale. Quando tornerà sulla Terra nella vita successiva, potrebbe soffrire di vertigini, ma sarebbe poi così grave? Dopo tutto, ci sono molte altre cose con cui potrà tenersi impegnato in questo mondo e nelle quali potrà trovare soddisfazione. Consideriamo, invece, l'altra alternativa: un uomo, dopo aver ottenuto una certa quantità di pace e felicità interiori grazie alle pratiche di meditazione, si lascia nuovamente attirare nelle spire di maya. Perde la sua pace interiore ma, ahimè, non trova nulla in questo mondo che possa sostituirla; avendo respinto la pace stessa, può solo soffrire intensamente nel proprio cuore. Più profonda è la pace che si è sperimentata, maggiore, per contrasto, sarà la sofferenza.

Anche lui trascorrerà qualche tempo nel mondo astrale, forse perfino tanto tempo, grazie al suo buon karma (e specialmente alla meditazione). Il ricordo subconscio del godimento astrale agirà sulla sua coscienza come un pungolo, spingendolo a cercare nuovamente Dio quando rinascerà sulla Terra. Al tempo stesso, però, la pace interiore perduta continuerà a turbarlo interiormente e rappresenterà un ostacolo al suo successo spirituale.

Questo è il significato dell'espressione di Gesù «bestemmiare contro lo Spirito Santo». Egli affermò che questo peccato può essere perdonato solo dallo stesso trasgressore: l'anima, cioè, deve ritornare alla pace interiore di sua spontanea volontà. Ecco le parole di Gesù: «Perciò io vi dico: Qualunque peccato e bestemmia sarà perdonata agli uomini, ma la bestemmia contro lo Spirito non sarà perdonata» (Mt 12,31). Questo, tra l'altro, è il modo in cui Yogananda spiegò quel peccato.

Non è detto che imboccare altri sentieri porti necessariamente a una caduta spirituale. Tuttavia – come ho già affermato e come voglio ribadire con chiarezza – questo comportamento spinge la persona a rimanere sulla superficie della realtà esteriore, senza mai immergersi in profondità e, di conseguenza, senza mai trovare il completo appagamento interiore. La delusione o il disincanto, troppo spesso provocati dalla volontà di continuare a cercare nuovi sentieri, alla fine riportano molti “ricercatori” nel mondo, dove si troveranno costretti a imparare continuamente la necessaria lezione di lealtà e dedizione totale.

In generale è bene, all'inizio della ricerca spirituale, provare sentieri diversi prima di decidere quello che fa per noi. È quando si è fermamente intrapreso un cammino e ci si è impegnati in esso, che sopraggiungono i pericoli. Il pensiero stesso che «tutti i sentieri sono uguali» è tanto corretto quanto ingannevole: quando è inteso in modo superficiale, ha l'effetto positivo di aprire la mente a una comprensione più vasta e di prevenire l'intolleranza e il fanatismo, ma dobbiamo ricordare un altro detto di Gesù, che rappresenta una verità eterna: «Entrate per la porta stretta, perché larga è la porta e spaziosa la via che conduce alla perdizione, e molti sono quelli che entrano per essa» (Mt 7,13).

Finché una persona non si è elevata al di sopra della mente cosciente – cioè dello stato in cui può nutrire dei dubbi – e finché non ha imparato a vivere lasciandosi guidare maggiormente dalla supercoscienza, le differenze tra un insegnamento e l'altro potrebbero facilmente confonderla.

Occorre comprendere, infatti, che le differenze esistono. Perfino molti veri santi, sebbene parlino indubbiamente di verità profonde, potrebbero lasciare perplesso il novizio che sta ancora

cercando di ottenere la comprensione a livello intellettuale. Il principiante potrebbe protestare dicendo: «Ma io provo una profonda ispirazione in compagnia di quel santo!». Bene, anzi molto bene! Bisogna, però, distinguere fra il recarsi dai santi per ricevere ispirazione e il recarsi da loro per ricevere istruzione: sono due cose molto diverse, e non sempre è facile distinguerle. Il Maestro era forte in se stesso e pertanto, come scrisse nella sua autobiografia, poté ricevere ispirazione dalla compagnia dei vari santi ai quali fece visita, senza rimanere confuso dalla diversità dei loro insegnamenti spirituali. Fu anche talmente gentile da lasciare al Mahatma Gandhi l'ultima parola nella discussione sull'importante argomento della non violenza.

Fai bene a guardarti in giro all'inizio, se ne senti la necessità, ma non aspettarti di poter capire tutto da solo, usando l'intelletto: le verità spirituali sono molto al di sopra dei doni dell'intelletto. (Pensa ad esempio alla scienza della materia, che non è ancora riuscita, né mai riuscirà, a trovare una spiegazione fondamentale che sia valida per ogni cosa.)

Per quanto mi riguarda, ho avuto – ora lo so – l'enorme fortuna di sapere totalmente e completamente, dopo aver letto Autobiografia di uno Yogi del mio Guru, che lui era il mio maestro e che il suo sentiero era il mio. In quasi sessant'anni di discepolato non ho mai messo in discussione, neppure per un momento, queste due verità fondamentali: il Maestro e il suo sentiero mi appartenevano.

Mi sono meravigliato molto nel vedere quanti veri santi, nel corso degli anni, mi abbiano consigliato pratiche spirituali che erano sottilmente diverse da quelle insegnatemi dal mio Guru. Sono rimasto fermamente leale a lui e ho evitato di ascoltare quei ricercatori spirituali che mi accusavano di ristrettezza mentale. Le loro critiche non mi hanno toccato, perché ho sempre saputo in che direzione stavo andando e chi stavo seguendo.

Il mio ruolo come discepolo è risultato essere in qualche modo speciale: è ed è stato – così come il Maestro desiderava – quello di spiegare agli altri, il più chiaramente possibile, quale sia realmente il sentiero del mio Guru e che importanza abbia per l'umanità in questo nuovo Dwapara Yuga. Ho dovuto chiarire non solo come si basi sulla stessa verità sulla quale poggiano tutti gli altri sentieri e come sia conforme ai più alti insegnamenti di ogni epoca, ma anche in che modo sia speciale e differente. Tuttavia, i sentieri che portano a Dio sono davvero molti, e possono essere anche sorprendentemente diversi tra loro.

Il Maestro ha spiegato il concetto in questo modo: supponi di partire da Los Angeles per attraversare gli Stati Uniti con una Ford. Quando raggiungi Phoenix, però, pensi che sarebbe stata molto più comoda una Chevrolet, così torni a Los Angeles, dove hai comprato la Ford, la vendi, acquisti una Chevrolet e ti rimetti in viaggio. Questa volta arrivi fino ad Albuquerque, prima di renderti conto che, considerando la lunghezza del viaggio, avresti fatto meglio ad acquistare una Cadillac. Così torni nuovamente a Los Angeles, vendi la Chevrolet e acquisti la Cadillac. Questa volta, forse, arriverai un po' più lontano, prima di cambiare idea sul tuo acquisto.

Alla fine, la quantità di volte che tornerai a Los Angeles per cambiare auto e ripartire potrebbe dipendere soltanto dal numero delle auto disponibili! Nel frattempo, prima che tu abbia smesso di cambiare idea, qualcun altro, che forse si trova in circostanze più umili, potrebbe essere partito in bicicletta e avere già raggiunto New York!

Ci sono sicuramente metodi buoni, migliori e ottimi per cercare Dio. Ciò nonostante, per quanto ti riguarda, sarebbe meglio se, dopo averne vagliato molti e aver trovato quello che sembra più giusto per te, scegliessi solo quello. È molto meglio fare così, piuttosto che seguire un sentiero dopo l'altro, anche se ciascuno di essi potrebbe condurti alla stessa destinazione finale.

Dopo aver fatto una scelta, sarà importante renderla completamente tua. Considerala semplicemente come il sentiero al quale Dio ha condotto proprio te. È importante che tu rimanga saldamente fedele a quel sentiero, accettando semplicemente il fatto che non è possibile seguire più di un insegnamento alla volta, così come non si può percorrere più di una strada alla volta.

Nel tragitto per salire sulla cima di una montagna possono esserci tratti al sole o all'ombra, sentieri impervi e cosparsi di pietre e altri soffici ed erbosi, ripide discese ricoperte di erba scivolosa e punti rocciosi in cui è facile inciampare. Due cose sono importanti: innanzitutto, scegliere una buona guida, che sappia per esperienza se un determinato sentiero conduce alla cima; in secondo luogo, seguire fedelmente e totalmente, fino alla meta, la guida che si è trovata.

È senz'altro meglio seguire un percorso di seconda scelta fino alla vetta, piuttosto che continuare a cercare sentieri più semplici, brevi o diretti. Se sei sincero nella tua ricerca, Dio stesso interverrà.

Dopo tutto, bisogna ammettere che il sentiero non è facile: incontrerai molte prove e difficoltà lungo il cammino. La probabilità di superarle tutte si contrappone all'inevitabile certezza che molte volte, in passato, non sei riuscito neppure a trovare il sentiero! Sarà lo stesso anche questa volta? Ti ritroverai di nuovo a esclamare: «Eccomi ancora qui, a vagare a tentoni fra le colline»?

Ricordo un uomo che, una volta, cercò di convertirmi al suo sentiero. Provai a spiegargli che ero perfettamente soddisfatto del mio e non mi interessava seguirne un altro, ma lui continuò a insistere, dicendo che, se non avessi abbracciato la sua strada, sarei andato all'inferno. Alla fine decisi che ne avevo abbastanza e gli dissi: «Senti, il tuo può benissimo essere il sentiero migliore di tutti, mille volte migliore del mio. Sono disposto a darti ragione su tutto quello che vuoi, pur di porre fine a questa stupida discussione. Solo su una cosa mi permetto di insistere: il mio sentiero, sia esso di secondo, terzo o di qualsiasi ordine tu lo ritenga, è semplicemente il mio».

Ci sono molte donne al mondo – avrei potuto aggiungere – che sarebbero potute essere delle madri migliori della mia, ma la mia è la mia; perché dovrei cercarne un'altra? Credo che dovremmo tutti raggiungere il punto in cui sentiamo che il nostro sentiero, la nostra guida e i nostri insegnamenti sono semplicemente nostri, a prescindere da quello che chiunque altro possa dirci.

La verità è che stiamo cercando Dio, non un'infinità di percorsi diversi che potrebbero condurci (anche se in realtà molti non lo fanno) alla stessa destinazione: la Coscienza Divina. Molti sentieri sono ugualmente validi, ma ci sono, come ho già detto, anche delle false strade, indicate da cosiddette "guide" che si limitano a "presumere" che questo sentiero o quell'altro siano giusti. In ogni caso, perché cercare altre strade? È possibile seguirne solo una alla volta.

Sono completamente d'accordo – anzi, so con certezza – che molti sentieri conducono alla cima della stessa montagna e che molti sono i veicoli in grado di trasportarci. Credo anche,

per averle sperimentate, nelle benedizioni dei veri santi, che mi hanno dato grande ispirazione per il mio sentiero e mi hanno aiutato a comprendere certi aspetti degli insegnamenti del mio Guru. Mi sento comunque in dovere di aggiungere questo avvertimento: finché non avrai accettato nel profondo, dall'intimo di te stesso, gli insegnamenti del tuo guru, potresti confonderti. È mio dovere metterti in guardia, anche se, come spero noterai, non insisto.

Un santo, Swami Shantananda – un buon uomo, anche se non paragonabile al mio Guru – introdusse una lezione che tenni a Nuova Delhi molti anni fa; dopo aver ascoltato il mio discorso, ne fu così entusiasta che dichiarò pubblicamente: «Ho trovato il mio Vivekananda!». Mi sentivo ispirato in sua presenza e, non volendo accettare le possibili implicazioni della sua affermazione, continuai a fargli visita per un certo periodo. Quando però mi resi conto che egli sperava realmente che diventassi suo discepolo, gli diedi una tale sgridata che, poverino, rimase inorridito! Credo di aver fatto bene, anche se mi dispiacque offenderlo.

Anche altri santi hanno cercato di attirarmi dalla loro parte. Qualcuno di loro ha affermato che il mio Guru si sbagliava, in una questione o nell'altra; qualcun altro mi ha detto: «Ora il tuo guru è morto, quindi perché non segui me?». Sospetto che per alcuni di loro io fossi soltanto una “buona preda”. Fortunatamente, non sono mai stato neppure tentato di seguirli.

Nel mio libro *Visits to Saints of India* (Visite ai santi dell'India) c'è un episodio, relativo a Swami Muktananda, che forse non ho ben chiarito. Egli cercò veramente di distogliermi dal mio Guru (e questo, ai miei occhi, dimostrò la sua mancanza di valore). Come ho raccontato in quel libro, fece dei commenti riguardo al modo corretto di osservare il respiro durante la ripetizione del mantra Hong-So, insistendo sul fatto che il mantra corretto fosse So-Ham. Cercai di calmare le acque fornendo una spiegazione ragionevole sulla differenza tra i due, ma non ci fu verso. Egli cercò anche in altri modi (di cui non ho parlato in quel contesto) di persuadermi ad abbandonare il mio cammino e a seguire il suo. Mi ci volle davvero poco per capire che ne avevo abbastanza; lasciai il suo ashram con grande disappunto.

Tempo dopo, due autorità delle sacre Scritture mi confermarono che Hong-So è il mantra più corretto. Non che avessi dei dubbi al riguardo, ma, per correttezza nei confronti dei miei studenti, ero felice di poter fornire delle prove basate sulle Scritture a sostegno degli insegnamenti del Maestro. Sfortunatamente, sono svantaggiato quando si tratta di sanscrito, perché non ho mai studiato questa lingua. In ogni caso mi piace, quando è possibile, presentare argomentazioni che siano supportate dal ragionamento, piuttosto che dover dire: «Accettate quello che dico, anche se non so perché dovrete farlo, se non per il fatto che l'ha insegnato il Maestro». Qualche studente potrebbe non avere la mia stessa fede in lui.

Perché Muktananda pretendeva di correggere il mio Guru? Posso attribuire questo comportamento solo al fatto che non fosse ancora riuscito a emergere dal pozzo dell'ego. Evidentemente, questo era anche il caso di Swami Shantananda. Pochi, perfino tra i santi, sono coloro che hanno dissolto completamente l'ego in Dio. La tendenza fin troppo umana di dire: «Solo io so», non è ancora scomparsa in molti di loro ed è particolarmente nociva, perché in un certo senso essi conoscono davvero la verità!

Quando feci visita a Sri Rama Yogi (un grande maestro, come mi assicurò il mio Guru), egli mi disse: «Chiediti sempre: “Chi sono io?”». Gli risposi che questo non era ciò che insegnava il mio Guru ed egli, giustamente, replicò: «Se tutti i discepoli dei grandi maestri

comprendessero tutto quello che viene loro insegnato, non ci sarebbero le lotte religiose che vediamo in tutto il mondo». Come ho detto, aveva perfettamente ragione, e io lo ammise con un sorriso. Il Maestro, inoltre, ci aveva realmente insegnato ad andare oltre l'ego; diceva spesso: «Quando questo io morirà, allora saprò chi sono».

Tuttavia – e c'è un tuttavia – il problema non è come uscire dall'ego, ma uscirne, in un modo o nell'altro! Per raggiungere questo obiettivo, il Maestro non ci ha insegnato quel particolare metodo di autoindagine (menzionato anche da Krishna nella Bhagavad Gita). L'importante è tirarsi fuori dall'ego. Il sistema insegnato dal Maestro era di concentrarsi sugli aspetti positivi: visualizzare la vastità e l'infinito; offrire i frutti di tutte le azioni a Dio, come insegnava Krishna; percepire, in tutto ciò che facciamo, che è Dio ad agire attraverso di noi. Il Maestro ci ha insegnato in innumerevoli modi l'importanza di elevarci al di sopra dell'ego, e come riuscirci. Tutti i suoi metodi sono validi e ci sono persone che hanno trovato Dio praticandoli. Potrei anche aggiungere che l'esperienza del Maestro nell'impartire insegnamenti spirituali era molto più ampia di quella di Sri Rama Yogi o di Ramana Maharshi, il suo guru.

In un altro contesto ho anche raccontato l'incontro che ebbi con un santo a Puri, nel 1958. Quell'uomo aveva 132 anni, un'età che – mi sembra – testimonia a favore della sua santità. Il consiglio che mi diede fu quello di non godere mai di nulla. Il suo era certamente un buon sentiero, seguito da molti santi sia in Oriente sia in Occidente fino alla fine della loro vita; tuttavia – di nuovo tuttavia – non era il sentiero del Maestro, che io considero immensamente superiore per il semplice fatto che funziona in modo più naturale per tutti.

Il Maestro ci ha insegnato a distinguere fra due tipi di godimento: esteriore e interiore. Ha detto che dovremmo considerare ogni cosa con un atteggiamento di distacco interiore, godendone con la gioia di Dio. Questo atteggiamento afferma la vita, non la respinge o la nega; offre un metodo per affermare Dio in ogni momento, invece di dividere la nostra attenzione fra il negare una cosa da un lato e l'affermarne un'altra dall'altro. Offre anche la possibilità di vivere con devozione, un atteggiamento descritto da Sri Yukteswar – un grande gyana yogi – come la principale necessità sul sentiero spirituale. Sri Yukteswar scrisse addirittura che, senza devozione, non è neppure possibile mettere un piede davanti all'altro sul sentiero.

Il cammino insegnato dallo yogi di Puri era molto arido e, a mio parere, lo era anche lui. Il suo era un atteggiamento gyanico (il Gyana Yoga è il sentiero della discriminazione e della saggezza); questo sentiero sembra esercitare una speciale attrattiva per gli intellettuali, che tendono in ogni caso ad assumere un atteggiamento di distacco mentale. Io stesso ero fin troppo intellettuale e posso quindi comprenderne il fascino. L'aspetto mentale, però, può far aumentare la coscienza dell'ego e, di conseguenza, l'orgoglio. Ho incontrato molti sedicenti gyani che hanno preso questa china. Per quanto mi riguarda, già prima di incontrare il Maestro ero giunto a comprendere che questo atteggiamento non mi aveva reso felice; confrontando il mio stato d'animo di allora con quello di quando ero bambino, mi ero reso conto che la devozione fanciullesca, sotto ogni aspetto, era ciò che mi attraeva maggiormente. Come disse Gesù Cristo: «Lasciate che i bambini vengano a me, non glielo impedito, perché a chi è come loro appartiene il regno di Dio» (Lc 18,16).

Molti intellettuali, con il loro distacco mentale, giustificano quello che alla fine è soltanto orgoglio: credono di aver ottenuto il vero non attaccamento, mentre in realtà non hanno fatto

altro che sopprimere o indebolire la loro capacità di provare sentimenti. Quanto più dolce e saggio è il sentiero del Maestro, e quanto più efficace nell'aiutarci a realizzare l'unica cosa necessaria: uscire dal profondo pozzo della coscienza dell'ego, per respirare l'aria fresca dell'universale amore divino!

Ci fu un altro santo – nella stessa linea dei seguaci di Lahiri Mahasaya alla quale appartiene il nostro Guru – che mi disse che non stavo praticando correttamente il Kriya Yoga. Poiché si trattava della stessa linea di Lahiri, un amico mi persuase che non era sbagliato imparare ciò che quest'uomo aveva da insegnare. Dopo tutto – affermò – erano gli insegnamenti di Lahiri Mahasaya: come avrebbe potuto essere un atto di slealtà nei confronti del mio Guru? Desideravo correggere le eventuali imprecisioni nella mia pratica e così, forte di questo ragionamento, mi misi nella disposizione d'animo di accettare questo insegnamento, simile ma al tempo stesso diverso.

Con mio sgomento, da quel momento in poi cominciai a percepire una sottile barriera interiore fra me e il Maestro; solo quando ripudiai con forza, dal profondo del cuore, gli insegnamenti di quel santo, potei sentire nuovamente la sua amorevole presenza.

Aggiungo, infine, che anche Anandamayi Ma, che ho amato come madre spirituale, mi diede consigli per certi aspetti diversi da quelli che avevo ricevuto dal mio Guru. Devo anche ammettere, però, che mi aiutò a chiarire alcuni dei suoi insegnamenti. Tuttavia, ella non era affatto interessata alle organizzazioni spirituali, al punto che era solita dire ai suoi seguaci: «È la vostra organizzazione, non la mia!».

Le sarebbe piaciuto che avessi scelto una vita da eremita. È un buon sentiero, e io stesso, come avevo detto al Maestro, mi ero sempre sentito attratto da quel tipo di esistenza. (Il Maestro mi aveva risposto: «È perché lo hai già fatto in passato».) In effetti, rimasi sconcertato quando il Maestro mi disse: «Il tuo sentiero è fatto di intensa attività e meditazione». (In questa frase, egli stesso mise la meditazione al secondo posto.)

Dirò di più: un giorno Anandamayi Ma mi disse: «Che cosa diresti se ti chiedessi di rimanere qui con me?». Non desiderava certo che abbandonassi il Maestro nel mio cuore, ma credo che avesse previsto la sofferenza alla quale sarei presto andato incontro, causata dai miei stessi confratelli appartenenti all'organizzazione del Maestro, che alla fine mi avrebbero cacciato. Credo che volesse offrirmi la sua protezione. In ogni caso, le risposi: «So che non mi faresti mai seriamente una richiesta simile, e sai che non la accetterei. Sono, in tutto e per tutto, un discepolo del mio Guru».

Il suo sarebbe stato certamente un buon sentiero, ma non avrebbe mai potuto essere il mio, perché ero troppo profondamente votato a realizzare tutto quello che il Maestro stesso mi aveva detto che avrei dovuto fare. Nello svolgersi degli eventi, in ogni caso, il mio Guru rese impossibile la mia permanenza con lei, perché mi fu rifiutato il visto per l'India fino a che l'Ananda Village non fu diventato una realtà solida e ben avviata.

Da allora, ho potuto comprendere il motivo fondamentale per cui Anandamayi Ma desiderava che dedicassi il mio tempo alla meditazione, mentre il Maestro voleva che insegnassi e fossi (come mi disse egli stesso) «intensamente attivo». In senso generale, il consiglio di Anandamayi Ma era spiritualmente corretto; il Maestro, però, era stato il mio Guru per molte vite e sapeva su che cosa avrei dovuto concentrarmi per rimediare agli errori del passato. Quello che

Ma disse era valido in linea di principio, ma bisogna tener conto del fatto che ella non era ancora totalmente liberata e non possedeva la completa conoscenza della mia natura che aveva invece il Maestro. Inoltre, non era stata la mia guida per innumerevoli incarnazioni e non si riferiva ad alcun particolare nodo karmico presente nei miei samskara (le mie tendenze). Il Maestro mi aveva detto di conoscermi da molte vite e, riferendosi specificamente alla mia natura, mi dava le indicazioni di cui avevo bisogno per la mia evoluzione.

Sono inoltre convinto di aver già aiutato il Maestro in passato, nelle sue missioni come avatar (incarnazione divina). Sento che proprio in questo sta la mia salvezza: nel servirlo e nel compiere il suo volere. Come scrisse egli stesso una volta, riferendosi al suo guru (la mia è una parafrasi): «Se anche tutti gli dèi fossero contrariati ma io avessi la tua approvazione, sarei protetto dai baluardi della tua grazia».

Ricordo un altro grande santo da cui mi recai. Quando sentì che ero discepolo di Yogananda, disse di lui: «Bade yogi thè: era un grande yogi». Il sentiero di questo santo, però, non prevedeva la diffusione della verità mediante l'insegnamento, ma solo la ricerca di Dio nella meditazione. Egli, quindi, non vedeva di buon occhio che io tenessi conferenze. Il suo principale discepolo confidò a un mio amico: «Quando se ne sarà andato, mi sentirò libero di diffondere i suoi insegnamenti così come mi sento ispirato a fare».

Fu il Maestro a darmi il compito di insegnare. Una volta, quando gli chiesi di risparmiarmi questo compito pubblico, egli mi disse: «Farai meglio a fartelo piacere! È ciò che dovrai fare». Come ho detto, questo è il sentiero che devo seguire per la mia salvezza e ora riesco a comprendere quanto sia stato importante per la mia evoluzione spirituale insegnare agli altri. Il Maestro mi disse che, nelle vite passate, ero stato tormentato dai dubbi; ora non li ho più, perché aiutando gli altri a risolvere i loro dubbi, ho rafforzato la mia fede. Credo davvero che nulla, ora, potrebbe scuoterla.

Nel corso degli anni, molte persone si sono fatte avanti tentando di dimostrarmi che il Maestro era in errore e che solo loro conoscevano la verità. Nel caso di Muktananda, l'ho semplicemente paragonato al Maestro e ho visto che tra di loro c'era la stessa differenza che esiste fra il giorno e la notte! Fra tutti i santi che ho incontrato, il Maestro si erge incontrastato. Ben lungi dal considerarlo “di seconda scelta” – come ero tuttavia disposto a fare per quel “missionario” sciocco, che mi minacciò dicendo che sarei andato all'inferno se non avessi seguito il suo sentiero – sono profondamente certo che Yogananda è il più grande Maestro che io abbia mai incontrato. La mia certezza è tale, che non mi dispiaceva affatto lasciare che quell'uomo pensasse ciò che voleva; non mi sono mai importati i paragoni tra ciò che è buono, migliore o ottimo.

Mi importa molto, invece, quando vedo una persona abbandonare qualcosa di buono nella speranza di trovare qualcosa di migliore. Pochissimi tra coloro che ho conosciuto hanno fatto una buona scelta decidendo di seguire un cammino diverso. Forse per qualcuno è stata la scelta giusta, ma solo in casi molto rari.

Gesù Cristo mise in guardia i suoi discepoli, dicendo che molti sarebbero venuti fingendo di essere lui stesso reincarnato. Questo genere di cose semplicemente succede, e non poteva che accadere anche nel caso del nostro Guru. Era inevitabile, inoltre, che qualcuno affermasse di

averlo rimpiazzato nella nostra linea di guru. Satana ha molte frecce nella sua faretra e una delle migliori è forgiata proprio in affermazioni come queste.

Supponiamo che il Maestro ritornasse: non andrebbe in cerca dei suoi vecchi discepoli? Inoltre, si recherebbe in Paesi dove la possibilità di un rinascimento spirituale è remota o in altri dove prevale uno stato di coscienza più elevato? Insegnerebbe qualcosa di spiritualmente meno importante del Kriya Yoga, come ad esempio dei mantra tradizionali? Il Maestro stesso, infine, disse che non sarebbe tornato prima di duecento anni e descrisse il luogo e le circostanze in cui si sarebbe svolta quella vita.

Che cosa dire, poi, dei numerosi maestri che affermano di rappresentare Babaji e insistono quindi nel sostenere la superiorità dei loro insegnamenti rispetto a quelli del Maestro? Per l'amor del cielo! Il Maestro era un avatar, inviato dallo stesso Babaji: come si può seriamente credere che Babaji manderebbe qualcuno a correggerlo? Ricordo che una volta il Maestro mi disse, parlando di Babaji e accennando al fatto di essere stato Arjuna quando Babaji era Krishna: «Questo è il motivo per cui sono così vicino a Babaji».

Qualcuno potrebbe dire di non apprezzare o non approvare questo o quell'insegnante di Ananda; potrebbe anche aggiungere di aver trovato qualcun altro che gli sembra più piacevole o più efficace. Tuttavia, se questo cambiamento nella sua lealtà significherà lasciare la linea dei nostri veri guru, quel raggio divino non sarà più presente a guidarlo. Fai come credi. Ti esorto comunque a ricordare il prezzo che dovrai pagare se lascerai il raggio dei nostri maestri, perché non sarà un prezzo irrisorio.

Per quanto mi riguarda, non sto giocando a “guadagnare discepoli” per il Maestro. Sono felice, semplicemente, di poter ispirare le persone a cercare Dio. Dico spesso a coloro che mi ascoltano: «L'unica cosa alla quale voglio convertirvi è il vostro Sé superiore». Se decidono di proseguire per altri sentieri e di abbracciare altri insegnamenti, non cerco di dissuaderli: ognuno deve poter esercitare il libero arbitrio e prendere le proprie decisioni in faccende come queste.

Mi addolora, però, vederli riprendere il solito circolo vizioso, poiché spesso è proprio questo ciò che accade. Se tornano, qualche tempo dopo averci lasciati, potrebbero aver stabilito nella propria vita delle abitudini che, dopo un po', li condurranno nuovamente lontano, in altre direzioni. Sono felice di aiutarli finché il mio aiuto viene richiesto, ma in queste pagine ho cercato di far capire a tutti quali siano i pro e i contro della fedeltà, se paragonata a un fluttuante entusiasmo.

Ti esorto, quindi, a essere saggio nella tua ricerca. L'emozione e l'entusiasmo nel trovare un nuovo sentiero devono essere bilanciati da un principio che il Maestro ribadiva spesso: «La fedeltà è la prima legge di Dio». Sii cauto, quindi, e lo dico parlando dall'alto di una grande esperienza, frutto di molte vite: stai attento agli innumerevoli tranelli che Satana pone davanti agli incauti.

Ti prego, infine, di comprendere che non sto affatto dicendo che Satana influenza tutti gli insegnanti dai quali le persone si recano al posto del Maestro; ciò che intendo dire è che l'elemento satanico anima il desiderio irrequieto di trovare sempre nuove soddisfazioni in quelle che sono semplicemente delle novità.

Capitolo Sei: Raja Yoga

Da Supercoscienza, capitolo Quattro – Swami Kriyananda

Meditazione e i Sentieri dello Yoga

Nei tre “affluenti” dello yoga, come li abbiamo chiamati, la perfezione si raggiunge nella calma supercosciente. Per questo il sentiero della meditazione è chiamato Raja Yoga, lo yoga regale. Il Raja Yoga è il fiume in cui confluiscano i corsi d’acqua del Karma, Bhakti e Gyana Yoga. Questi tre affluenti si basano sulle qualità fondamentali della natura umana, mentre il Raja Yoga trascende la natura umana ponendo l’accento sulle qualità eterne dell’anima. Dato che la meditazione supercosciente è il culmine di tutte le altre forme di yoga, chiunque cerchi di raggiungere il più alto livello spirituale dovrebbe includere nella propria ricerca la pratica quotidiana della meditazione.

§

Da Raja Yoga, Capitolo Due – Swami Kriyananda

I diversi sentieri fin qui considerati hanno lo scopo di adattarsi alle fondamentali differenze di temperamento degli uomini, come ad esempio a coloro che vivono guidati più dal sentimento, oppure dall’azione o dal pensiero. Poiché ogni uomo riunisce in sé tutte queste caratteristiche, a prescindere da quale di esse prevalga nella sua particolare natura, ognuno dovrebbe seguire, in certa misura, tutti e tre i sentieri dello yoga.

Quella del temperamento, comunque, è una considerazione superficiale; esso non è una qualità dell’anima, ma solo dell’ego. Il perfezionamento di ognuno di questi sentieri trascende il temperamento, e conduce dalle pratiche esteriori alla profonda e silenziosa immobilità interiore. Come ho già detto, a meno che non vi sia un certo livello di “interiorità” fin dal principio del viaggio, le pratiche esteriori rimarranno tali; non condurranno cioè alla neutralizzazione dei vortici del sentimento, che è l’unico vero yoga.

Oltre alle pratiche esteriori, bisognerebbe dunque meditare regolarmente ogni giorno. Ciò darà forza alla nostra devozione, alle nostre attività e alla nostra comprensione del Divino. La pratica speciale di questi yoga, a sua volta, darà più forza alle nostre meditazioni e contribuirà a determinarne il corso. Non solo la meditazione, ma l’armoniosa combinazione – con la meditazione come guida suprema – di tutti questi yoga costituisce il sentiero del Raja Yoga, lo yoga “regale”.

Il Raja Yoga vede la natura umana come un regno composto da molte tendenze psicologiche e attributi fisici, ognuno dei quali richiede un’attenzione particolare. Un re non può permettersi di favorire una classe di sudditi a spese di tutte le altre, perché lo scontento che provocherebbe farebbe nascere i semi della ribellione. Allo stesso modo, l’uomo progredisce più facilmente quando tutti gli aspetti della sua natura sono sviluppati in modo armonioso. Il raja yogi, o yogi regale, ha l’obbligo di governare saggiamente e con moderazione il proprio regno, sviluppando tutti gli aspetti della propria natura in modo equilibrato e integrato. Poiché è l’anima che governa veramente il regno interiore dell’uomo, lo sviluppo della coscienza dell’anima per mezzo della meditazione quotidiana rappresenta l’attività principale del Raja Yoga. Tuttavia,

perfino la meditazione, se è unilaterale, può produrre squilibri. Il raja yogi è quindi incoraggiato a sviluppare tutti i lati della sua natura, ma sempre con l'obiettivo di neutralizzare le onde delle sue attrazioni e repulsioni, non di esprimersi egoisticamente creando sempre nuovi vortici di coinvolgimento personale.

§

Capitolo Tre: L'Ashtanga Yoga di Patanjali

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Non si deve credere che questi stati siano illusori. Sono la Realtà; sono le nostre limitazioni attuali a essere un'illusione. I grandi yogi hanno dimostrato in molti modi la loro onnipresenza. Gli studenti che si interessano a questo argomento farebbero bene a leggere l'Autobiografia di uno yogi di Paramhansa Yogananda, che descrive le esperienze divine di molte grandi anime.

Questi stati sottili di sviluppo spirituale possono essere raggiunti, a un livello inferiore, anche nella comune esistenza umana. Sia la montagna più alta sia la piccola collina si innalzano verso il cielo; allo stesso modo, anche le verità più elevate possono essere messe in relazione alla vita pratica di tutti i giorni. È per questo che ogni persona intelligente può trarre beneficio dallo studio della filosofia.

La necessità di applicare i fondamentali comandamenti morali dello yoga alla vita quotidiana appare evidente, e non richiede alcun commento particolare. Asana (la calma fisica) è anch'essa necessaria, se non vogliamo disperdere le nostre forze e minare la nostra salute. Dobbiamo inoltre canalizzare le nostre energie (il principio di pranayama), se vogliamo veramente realizzare qualcosa di valido. L'autosufficienza e la capacità di rimanere in pace con se stessi (in altre parole, lo spirito di pratyahara) caratterizzano l'essere umano sereno ed equilibrato, a prescindere dal fatto che egli pensi alle realtà spirituali. Infine, l'essere sensibilmente consapevoli della vita, l'immergersi in essa, il diventare in un certo senso una cosa sola con essa (condizioni che ci ricordano gli stadi finali dello yoga: dharana, dhyana e samadhi) sono i talenti di colui che è considerato un essere umano pienamente vivo, anche se non necessariamente supernormale.

Gli stadi sottili dello yoga dovrebbero essere espressi anche nella pratica quotidiana delle posizioni yoga.

I primi due stadi, yama e niyama, sono necessari per un vero progresso nelle posizioni. Senza di essi, queste diventano solamente un sistema di esercizi ginnici, utile per alcuni muscoli e ossa, ma nulla più.

Anche lo stadio successivo di asana, o stabilità fisica, è necessario. Se si praticano le posizioni in modo irrequieto e affrettato, se ne ricaveranno benefici minimi. Bisogna praticare lentamente, mantenendo ogni posizione per un certo tempo e soprattutto assumendo un atteggiamento di rilassamento e controllo fisico.

La comprensione di pranayama è anch'essa essenziale nell'Hatha Yoga, non solo per gli esercizi di respirazione, ma perché fin quando non si è consapevoli dei movimenti dell'energia nel corpo e degli effetti delle posizioni su quei movimenti, non si potranno ottenere i benefici più profondi dell'Hatha Yoga.

Anche pratyahara (interiorizzazione) è indispensabile. Se non interiorizziamo la coscienza mentre pratichiamo le posizioni, i benefici che ne trarremo saranno superficiali. È bene, prima di cominciare, calmarsi interiormente ed esteriormente, così che al momento di iniziare la routine quotidiana la mente sia in uno stato quasi meditativo.

Il paragrafo precedente spiega la necessità di dharana (calma consapevolezza interiore) nella pratica delle posizioni yoga. La concentrazione su ciò che si sta cercando di compiere può aumentare anche di cento volte il valore delle posture.

Quello che desideriamo ottenere è il rinnovamento personale; ecco dunque il valore di dhyana nella pratica delle posizioni yoga. Ognuna di esse è associata a certi stati mentali e spirituali; se meditiamo su di essi durante la posizione, li raggiungeremo con più facilità che praticando distrattamente o pensando solo ai benefici fisici. Anche dal punto di vista del benessere del corpo, se meditiamo sulla salute affermandola con ogni fibra del nostro essere

durante la pratica, verremo sospinti sulla via della perfetta salute più rapidamente che limitandoci a eseguire le posizioni in modo automatico, lasciando vagare la mente in terre straniere.

Samadhi, infine, applicato alle posture, significa uno stato in cui abbiamo conquistato un'armonia fisica e mentale talmente profonda che tutti i movimenti quotidiani diventano, in un certo senso, posizioni yoga che scaturiscono dalla nostra fonte creativa interiore. In questo modo, pratichiamo l'Hatha Yoga non solo quando assumiamo le antiche posture prescritte, ma anche quando ci alziamo dal letto, salutiamo i vicini per strada, portiamo alle labbra una tazza di tè. Ogni sorriso diventa un mudra yogico e risveglia un'energia che si trasmette sotto forma di gioia a tutti coloro che ci guardano.

§

Capitolo Nove

Aumentare il flusso di energia diretto al cervello è lo scopo principale della pratica dello yoga, che ci offre molti insegnamenti per raggiungere questo obiettivo. Tra questi vi sono la corretta alimentazione, le posture e gli esercizi di respirazione. Nella prossima lezione esploreremo un altro aspetto importante di questo argomento, quando tratteremo del magnetismo. In ogni caso, entrambi i fattori che determinano il grado di consapevolezza di una persona – la quantità di energia diretta al cervello e la direzione di quell'energia dopo che lo ha raggiunto – dipendono in primo luogo da una cosa sola: la capacità di concentrazione. Quando l'energia è stata portata nel cervello, è altrettanto necessario focalizzarla su un singolo oggetto o stato di coscienza.

La concentrazione è necessaria anche per esercitare la forza di volontà. Questa può essere descritta come l'intenzione dell'intelletto diretta verso un unico punto e rafforzata dall'energia. La volontà, l'intelletto e il potere di concentrazione hanno tutti sede nell'ajna chakra, o centro cristico, nel punto tra le sopracciglia e sono dunque in relazione reciproca. La concentrazione applicata a ciò che è diviene intelletto; applicata a ciò che dovrebbe essere (così come determinato dall'intelletto) diviene forza di volontà. L'intelletto, di per sé, è una facoltà più o meno statica. In genere riflette i sentimenti e dunque, sul sentiero spirituale, deve essere purificato dalla devozione. Quando la volontà, invece di essere focalizzata sull'azione, si unisce interiormente all'intelletto purificato in un semplice atto di divenire, il risultato è la divina illuminazione.

È per questo che la Bhagavad Gita afferma che durante la meditazione bisognerebbe abbandonare ogni progetto mentale. Finché la volontà sarà occupata in pensieri relativi all'azione – anche nel caso di azioni rivolte a migliorare se stessi – la mente sarà diretta all'esterno, lontano dal suo vero centro. Noi, infatti, siamo già la Divina Verità; dobbiamo solo realizzare il nostro vero sé. Spiritualmente parlando,

l'atto stesso del divenire implica soltanto un completo riconoscimento di realtà che l'intelletto, da solo, terrebbe impersonalmente a distanza. In verità, quando volontà e intelletto sono diretti interiormente verso l'anima tramite il potere della profonda concentrazione, le loro funzioni non sono più nettamente separabili l'una dall'altra.

§

Capitolo Quattordici: Segni di progresso spirituale

Ogni sentiero verso Dio ha i suoi trabocchetti, e quello che caratterizza il sentiero del Raja Yoga è la tentazione di abbandonarsi all'orgoglio spirituale per aver ricevuto rivelazioni o poteri miracolosi nella meditazione. Tuttavia, anche il limitarsi a parlare del corretto atteggiamento, ignorando l'interiore schiudersi dell'anima, sarebbe un errore, un invito per il devoto a tirare comodamente i remi in banca e ad accontentarsi di finire un viaggio in realtà appena iniziato. Il giusto comportamento dovrebbe farci sentire spontaneamente sempre più vicini – coscientemente vicini – a Dio.

Il Maestro una volta incontrò un monaco e gli chiese: «Vedi mai luci o angeli nella meditazione?».

«Quando Dio lo vorrà, li vedrò» rispose il monaco.

«Non è così» gli disse il Maestro con severità. «Quando avrai la giusta devozione, li vedrai. Dio ti tiene nascoste queste cose non perché Lui lo desideri, ma perché la tua devozione è ancora tiepida».

Quando il puro amore – non il desiderio di miracoli e fenomeni – diventa la base della nostra ricerca spirituale, possiamo aspettarci delle esperienze anche se non le desideriamo. Se queste rimangono assenti troppo a lungo, significa che manca qualcosa. Prega dunque di ricevere una maggiore devozione, non i frutti della devozione, per non commettere lo sbaglio di quell'uomo che, stremato dalla fame, pregò di poter avere un grande stomaco, invece che una pancia piena.

Ricorda comunque quanto è sottile il mondo interiore e non desiderare le luci solo perché altri le vedono, mentre Dio sta già riversando su di te un altro tipo di abbondanza. Molti sono i sentieri interiori che conducono a Dio. Alcune persone raggiungono stati molto avanzati senza mai vedere la luce interiore. Le parole rivolte dal Maestro a quel monaco, quindi, dovrebbero essere intese almeno in parte come un consiglio personale, rivolto solo a lui. L'importante è sperimentare attivamente la presenza di Dio, in una forma o nell'altra.

Dio si presenta nell'anima in molti modi diversi: come luce, suono, amore, pace, intensa calma, potere, saggezza o gioia divina. Si può avanzare su uno di questi sentieri, o su più di uno, ma raramente su tutti contemporaneamente, a meno che non si siano già raggiunti i più alti stadi di sadhana (pratica spirituale). Chi vede le luci potrà avere visioni di santi o angeli, oppure del mondo astrale. Chi ode i suoni potrà udire musiche astrali o il suono dei centri spinali. Chi prova l'amore potrà ritrovarsi inavvertitamente in lacrime durante la meditazione. Chi sente la pace avrà l'impressione di assaporarla in sorsate pure e rivitalizzanti. Chi sperimenta la calma (l'aspetto positivo della pace) potrà sentire la propria coscienza espandersi come in una sala spaziosa. Chi percepisce il potere divino sarà intensamente consapevole che Dio solo è Colui che agisce e che l'uomo non ha alcun potere. Chi conosce la saggezza potrà sviluppare la profonda comprensione intuitiva di qualunque domanda rivolga a Dio, oppure riconoscere se stesso, interiormente, come il Sé immortale. E chi sperimenta la gioia divina non avrà mai bisogno di nient'altro.

Per entrare profondamente in queste esperienze, tuttavia, è necessario dimenticare il piccolo ego. Finché si è coscienti di meditare sulle qualità divine, la meditazione è ancora

imperfetta. Colui che medita, l'atto del meditare e l'oggetto della meditazione devono divenire uno. Come primo requisito, la mente deve rimanere ferma, poiché l'agitazione rende impossibile una profonda esperienza interiore. Secondo requisito è che il respiro diventi calmo, anzi immobile. Quando il respiro cessa (non perché trattenuto, ma come naturale conseguenza della calma fisica e mentale), anche i pensieri devono fermarsi. Fino a quando non si sarà raggiunto questo stato, non saranno possibili profonde esperienze spirituali.

Chi vede la luce non dovrebbe concentrarsi sulle visioni, ma cercare di entrare in essa. Porta la tua attenzione nel centro di qualunque luce tu scorga al punto tra le sopracciglia. Se vedi l'occhio spirituale (un campo di luce blu circondato da un cerchio dorato, con una stella bianca a cinque punte nel mezzo), sarà ancora meglio. Concentrati sulla stella, se la vedi, o sul campo di colore blu. Gradualmente, l'oro si espanderà fino a formare un tunnel, attraverso il quale entrerai coscientemente nella luce del mondo astrale. Col tempo, anche la luce blu formerà un tunnel, attraverso cui entrerai nella luce del mondo causale, la Coscienza Cristica. Quando riuscirai a penetrare nella stella, entrerai nello Spirito al di là della creazione vibratoria.

Ho già descritto in un altro capitolo i suoni dei centri spinali. È meglio udire questi suoni, specialmente quelli emanati dai centri superiori, piuttosto che la musica astrale. Meglio ancora è udire il grande suono dell'AUM, e immergersi in esso.

Chi sente l'amore dovrebbe cercare la perfetta unione con l'Amato Divino. La devozione (bhakti) non si trasformerà in divino amore (prem) finché non si espanderà oltre la coscienza dell'ego.

Lo stesso avviene con le altre esperienze di Dio. Offrile ogni volta in alto, a Lui, facendoti condurre sempre più in profondità nella Sua coscienza, e non accontentarti di aver raggiunto un pianoro invece della vetta.

Soprattutto, non paragonarti mai agli altri, per non cadere nello scoraggiamento o nell'orgoglio. Non soffermarti neppure troppo sui segni di progresso che ho descritto; ho appena toccato l'argomento. Dio, che è infinito, può manifestarsi nell'anima in un'infinità di modi: come squisite fragranze, come mille dolcezze riunite in una, come divino insegnamento, pura gaiezza o amorevole clemenza. Il rapporto di ogni anima con l'Infinito è unico; non confrontarti con gli altri, ma solo con te stesso. Ami Dio più di prima? Stai sviluppando l'equilibrio mentale? Sei interiormente più contento e gioioso, o per lo meno sereno? Sei meno ostinato? Desideri servire e compiacere solo Dio? Se la tua risposta a queste domande è «Sì», e se puoi aggiungere ad esse il desiderio di coltivare ogni giorno queste virtù sublimi, sappi che Dio e il Guru sono sicuramente contenti di te. Offri loro tutto te stesso: ti condurranno sicuramente e velocemente alle Sponde Divine!

§

Da L'essenza dell'autorealizzazione, capitolo dodici – Swami Kriyananda

1.

Un visitatore: «Che cosa è lo yoga?».

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

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

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

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

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

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

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

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

«Lo yoga è una scienza molto antica; è vecchia di migliaia di anni. Le percezioni derivate dalla sua pratica formano la spina dorsale della grandezza dell'India, che per secoli è stata leggendaria. Le verità esposte negli insegnamenti dello yoga, comunque, non sono limitate all'India né a coloro che praticano le tecniche yoga consapevolmente. Anche molti santi di altre religioni, compresi molti santi cristiani, hanno scoperto aspetti del sentiero spirituale che sono intrinseci degli insegnamenti dello yoga.

«Molti di essi erano ciò che anche gli Indiani accetterebbero come grandi yogi.

«Essi hanno elevato la loro energia dall'attaccamento del corpo fino alla identità dell'anima.

«Essi hanno scoperto il segreto di dirigere i sentimenti del cuore in alto, in devozione, verso il cervello, invece di disperdersi in inquiete emozioni.

«Essi hanno scoperto il portale della divina visione nel punto tra le sopracciglia, attraverso il quale passa l'anima per fondersi nella Coscienza di Cristo.

«Essi hanno scoperto il segreto della mancanza di respiro, e come nella mancanza di respiro, l'anima possa elevarsi alle altezze spirituali.

«Hanno scoperto lo stato che alcuni di loro chiamano nozze mistiche, in cui l'anima si fonde con Dio e diviene unita a Lui.

«Lo yoga completa l'insegnamento biblico di come si debba amare Dio: col cuore, con la mente, con l'anima, e con la forza. Perché forza significa energia.

«L'energia delle persone comuni è chiusa nel loro corpo. La mancanza di disponibilità di questa energia al loro volere impedisce loro di amare il Signore in un unico modo, con uno solo dei tre altri aspetti della loro natura: il cuore, la mente e l'anima. Solo quando l'energia può essere ritirata dal corpo e diretta in alto, in profonda meditazione, la vera comunione interiore è possibile».

§

Da Un ordine di rinuncianti per la nuova era: Swami Kriyananda

Quali sono le caratteristiche di coloro che considererei degni di essere accettati come veri rinuncianti?

Saranno le persone che hanno raggiunto notevoli progressi nel raggiungimento delle seguenti virtù:

1. Non hanno, o hanno pochissimi, attaccamenti o desideri.
2. Sono privi di rabbia. (La rabbia compare nel cuore quando i propri desideri sono frenati.)
3. Accettano senza pregiudizi qualunque cosa la vita gli offra e vivono secondo il principio: "Ciò che viene da sé, lascialo venire".
4. Non cercano mai di giustificarsi o di difendersi, ma accettano i giudizi degli altri con distacco, come esperienze date da Dio per il loro bene superiore.
5. Tengono nei loro cuori principalmente la compagnia di Dio.
6. Sono indifferenti rispetto all'opinione che gli altri hanno su di loro.
7. Lavorano senza motivazione personale, per compiacere solo Dio.
8. Sono impersonali nel senso che non vogliono nulla per se stessi, ma mai nel senso di essere indifferenti ai bisogni degli altri.
9. Comprendono che tutti gli esseri si sforzano di raggiungere Satchidananda: sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova Beatitudine, non importa quanto siano sconsiderati gli

sforzi di alcune persone. Così facendo sentono un legame di parentela con tutti e con tutta la vita.

10. Non accettano nulla come proprio, ma solo come un "prestito" a beneficio degli altri.

11. Guardano sia al piacere sia al dolore in modo equanime, come espressioni opposte (o duali) di eterna beatitudine divina.

12. Hanno meditato ogni giorno per anni.

13. Poiché in se stessi sono sempre felici, sono impermeabili agli insulti, alla sofferenza esterna, al fallimento, alla sconfitta e al disastro. Si sforzano di vivere l'ideale che Paramhansa Yogananda ha così espresso: "Dovresti essere in grado di rimanere immobile nel fragore dei mondi che si infrangono!".

14. Si sforzano di amare Dio ininterrottamente e sempre più profondamente, in uno spirito di totale apertura per essere guidati dalla Sua volontà.

Capitolo Sette: Piccole dispense

Addendum I: Introspezione e autoanalisi

Diario Spirituale

Sadhana di lunedì mattina

Esercizi di Ricarica: esperienze e osservazioni

Durata della meditazione:

Pratiche effettuate:

Qualità del 1° Kriya, esperienze:

Qualità del 2° Kriya, esperienze:

Qualità del 3/4° Kriya, esperienze:

Qualità di Hong So, esperienze:

Qualità dell'AUM, esperienze:

Qualità della devozione, esperienze:

Sadhana di lunedì pomeriggio

Esercizi di Ricarica: esperienze e osservazioni

Durata della meditazione:

Pratiche effettuate:

Qualità del 1° Kriya, esperienze:

Qualità del 2° Kriya, esperienze:

Qualità del 3/4° Kriya, esperienze:

Qualità di Hong So, esperienze:

Qualità dell'AUM, esperienze:

Qualità della devozione, esperienze:

Sadhana di martedì mattina

Esercizi di Ricarica: esperienze e osservazioni

Durata della meditazione:

Pratiche effettuate:

Qualità del 1° Kriya, esperienze:

Qualità del 2° Kriya, esperienze:

Qualità del 3/4° Kriya, esperienze:

Qualità di Hong So, esperienze:

Qualità dell'AUM, esperienze:

Qualità della devozione, esperienze:

Sadhana di martedì pomeriggio

Esercizi di Ricarica: esperienze e osservazioni

Durata della meditazione:

Pratiche effettuate:

Qualità del 1° Kriya, esperienze:

Qualità del 2° Kriya, esperienze:

Qualità del 3/4° Kriya, esperienze:

Qualità di Hong So, esperienze:

Qualità dell'AUM, esperienze:

Qualità della devozione, esperienze:

Diario Spirituale

Sadhana di mercoledì mattina

Esercizi di Ricarica: esperienze e osservazioni

Durata della meditazione:

Pratiche effettuate:

Qualità del 1° Kriya, esperienze:

Qualità del 2° Kriya, esperienze:

Qualità del 3/4° Kriya, esperienze:

Qualità di Hong So, esperienze:

Qualità dell'AUM, esperienze:

Qualità della devozione, esperienze:

Sadhana di mercoledì pomeriggio

Esercizi di Ricarica: esperienze e osservazioni

Durata della meditazione:

Pratiche effettuate:

Qualità del 1° Kriya, esperienze:

Qualità del 2° Kriya, esperienze:

Qualità del 3/4° Kriya, esperienze:

Qualità di Hong So, esperienze:

Qualità dell'AUM, esperienze:

Qualità della devozione, esperienze:

Diario Spirituale

Sadhana di giovedì mattina

Esercizi di Ricarica: esperienze e osservazioni

Durata della meditazione:

Pratiche effettuate:

Qualità del 1° Kriya, esperienze:

Qualità del 2° Kriya, esperienze:

Qualità del 3/4° Kriya, esperienze:

Qualità di Hong So, esperienze:

Qualità dell'AUM, esperienze:

Qualità della devozione, esperienze:

Sadhana di giovedì pomeriggio

Esercizi di Ricarica: esperienze e osservazioni

Durata della meditazione:

Pratiche effettuate:

Qualità del 1° Kriya, esperienze:

Qualità del 2° Kriya, esperienze:

Qualità del 3/4° Kriya, esperienze:

Qualità di Hong So, esperienze:

Qualità dell'AUM, esperienze:

Qualità della devozione, esperienze:

Diario Spirituale

Sadhana di venerdì mattina

Esercizi di Ricarica: esperienze e osservazioni

Durata della meditazione:

Pratiche effettuate:

Qualità del 1° Kriya, esperienze:

Qualità del 2° Kriya, esperienze:

Qualità del 3/4° Kriya, esperienze:

Qualità di Hong So, esperienze:

Qualità dell'AUM, esperienze:

Qualità della devozione, esperienze:

Sadhana di venerdì pomeriggio

Esercizi di Ricarica: esperienze e osservazioni

Durata della meditazione:

Pratiche effettuate:

Qualità del 1° Kriya, esperienze:

Qualità del 2° Kriya, esperienze:

Qualità del 3/4° Kriya, esperienze:

Qualità di Hong So, esperienze:

Qualità dell'AUM, esperienze:

Qualità della devozione, esperienze:

Materiale Aggiuntivo sull'Introspezione

Tieni un diario della tua vita spirituale. Ho usato scrivere un diario di quanto tempo avevo meditato ogni giorno e quanto in profondità ero andato. Cerca il più possibile la solitudine. Non spendere il tuo tempo libero mescolandoti con le persone per scopi meramente sociali. L'amore di Dio è difficile da trovare in compagnia.

– *Dagli scritti di Yogananda*

§

Un modo pratico per capire correttamente da un comportamento sbagliato è quello di analizzare e criticare noi stessi. Ogni persona dovrebbe tenere un diario mentale. Diari mentali sono molto meglio di quelli materiali, che sono oggetti di curiosità per gli altri. Molte persone annotano bei pensieri e risoluzioni nei loro diari, e poi subito si dimenticano di loro. E' meglio tenere un diario mentale nel quale voi guardate costantemente guardare i vostri pensieri e azioni. In certi momenti durante la giornata fate un controllo sulle macchine fisiche, mentali e spirituali, per vedere come si comportano. Ciò contribuirà a sviluppare la vostra coscienza spirituale.

– *Dagli scritti di Yogananda*

§

Dio ci ha dato il potere di rimuovere l'ignoranza e scoprire la nostra saggezza innata, così come Egli ci ha dato il potere di aprire le nostre palpebre e percepire la luce. Fate introspezione ogni notte e tenete un diario mentale, e di tanto in tanto durante il giorno fermatevi per un minuto e analizzate quello che state facendo e pensando. Quelli che non si analizzano non cambiano mai. Crescendo né più piccoli né più grandi, essi ristagnano. Questo è un pericoloso stato di esistenza.

– *Dagli scritti di Yogananda*

§

Autoanalisi è la più grande metodo del progresso. Senza di essa l'uomo diventa una macchina vivente. Ogni domani è determinato da ogni oggi. Avete mai contato le vostre facoltà o misurato la loro forza? Forse non vi interessa pensare a quali facoltà che possedete o meno, fino a quando potete guadagnare una buona vita. L'uomo è più di un animale solo civilizzato. Tutte le sue facoltà razionali hanno un significato più profondo che solo il loro uso nel mantenere il corpo animale ben nutrito, ben vestito. E' necessario mantenere il corpo e avere tutte le necessità della vita, ma ci sono le esigenze superiori dell'anima, che devono essere anch'esse soddisfatte.

La sofferenza è il grande maestro. Il fallimento delle imprese inizia a far pensare alle persone soddisfatte. Malattia, infelicità nella vita familiare e sociale fa pensare alle persone ricche. La morte fa pensare a tutti.

Fallimento, sofferenza, ecc, nella vita materiale o spirituale, non si verificano per caso nella vita. Autoanalisi ti dice la natura delle proprie difficoltà, e la conoscenza del proprio potere per affrontarle. Auto-analisi in una parola ci fornisce la conoscenza di quello che siamo, quali che sono le nostre difficoltà, quali sono le nostre forze e facoltà, e quali sono i nostri errori e magagne.

Tieni un diario mentale ogni notte. Consulta il mio libretto di analisi, “Carta psicologica”

- Analizza le tue qualità buone, cattive e attive.
- Analizza il tipo e la qualità della tua memoria.
- Analizza il tipo e la qualità delle tue intuizioni, emozioni, sentimenti.
- Analizza la qualità della tua forza di volontà.
- Analizza le tue inclinazioni negli vita lavorativa.
- Analizza i tuoi attaccamenti agli oggetti dei sensi di tatto, olfatto, gusto, ecc.
- Analizza le tue abitudini predominanti.
- Analizza le condizioni di salute e le cause che le disturbano.
- Analizza le tue emozioni predominanti di paura, rabbia, gelosia, ecc.
- Analizza la vita matrimoniale o da solo.
- Analizza il tuo istinto e le tendenze ereditarie.
- Analizza la tua mente nazionale e confrontala con altre menti nazionali. Analizza i difetti e le buone qualità nella mente nazionale.
- Analizza le cause che ritardano il progresso nella vostra azienda o le cause
- Analizza le cause della tua infelicità.
- Analizza le cause che creano problemi con tua moglie o marito o amici.
- Scopri i metodi che possono migliorare la vostra vita familiare.

Prova a trovare il rimedio per le tue forti abitudini e inclinazioni che ti vuoi sbarazzare.

- Analizza i tuoi progressi di contatto con l'Infinito.

- Da Corso Yogoda, Lezione 11, "Psico-analisi e Sogni", Yogananda 1925

Le mie qualità sattwic, rajasic e tamasic

Le mie abitudini predominanti - positive e negative

Una nuova abitudine e il mio programma per incidere

Le condizioni della mia salute e le loro cause

Le cause delle mie infelicità

Messaggi e Inspirazioni

Almeno 3 ogni giorno

Addendum II: Analisi delle abitudini

Positivo = mi porta verso Dio e il mio Sé; Negativo = mi allontana da Dio

LAVORO

Positive

Negative

SALUTE

Positive

Negative

REAZIONI-EMOZIONI

Sentimenti Positive

Emozioni Negative

RAPPORTI

Positive

Negative

SPIRITUALITA'

Positive

Negative

Addendum III: Creare una nuova abitudine

Creare una Nuova Abitudine

Metodo tratto dagli scritti di Paramhansa Yogananda

Decido di creare questa una nuova abitudine/atteggiamento

Confermare questa tua intenzione con il tuo Sè, pregando per la guida e il sostegno

I benefici di questa nuova abitudine sono:

I pensieri che possono contribuire alla nuova abitudine sono...

L'affermazione che utilizzerò ogni giorno per potere incidere questo nuovo solco.

I pensieri e visualizzazioni che possano contribuire nel processo dell'incisione del nuovo solco.

Gli ambienti/persone/situazioni che possono contribuire alla trasformazione

Le azioni che devo coltivare per infondere il nuovo modello di comportamento

Addendum IV: Le qualità dei tre Guna

Qualità Sattwica, Rajasica e Tamasic

Le Sacre Scritture indiane affermano che tutto ciò che fa parte di questo mondo contiene vibrazioni di coscienza. Esistono tre tipi di vibrazioni: sattwa, vibrazioni elevanti; rajas, vibrazioni attivanti; tamas vibrazioni oscuranti. L'intero Universo è il risultato di una combinazione di queste tre qualità, chiamate guna.

Ogni essere umano manifesta queste tre qualità. Il tuo livello di coscienza è influenzato da ciò che ti circonda e dalle informazioni che ricevi dall'esterno tramite i sensi. Se ti esponi al sattwa, sperimenterai un'elevazione della coscienza; se ti esponi al rajas, sperimenterai inquietudine e agitazione; se ti esponi al tamas, sperimenterai pigrizia e ottusità mentale.

Le qualità Sattwiche

Verità, amore, calma, equanimità, non-violenza, saggezza, bellezza, bontà, estasi, fratellanza, chiarezza, tolleranza, purezza, pazienza, perseveranza, fede/fiducia in se stessi, armonia, accordo, devozione, santità, luce, altruismo, senso di modestia, equilibrio, felicità, gentilezza, compassione, onestà, discernimento, energia, clemenza, generosità, integrità, disciplina, sincerità, dolcezza, coraggio.

Le qualità Rajasiche

Attività, aggressione, delusione, prendere per vero quello che non è vero, emozioni estreme, ostinazione, ambizione, potere, lusso, rabbia, gelosia, orgoglio, odio, malevolenza, presunzione, falsità preferenza, attrazione e repulsione, fretta, irascibili, vizio, comportamento asociale, attaccamento, conflitto, cinismo, dogmatismo, scontentezza, egoismo, ipercriticismo, reagire anziché rispondere, agitazione, egocentrismo possessività.

Le qualità Tamasiche

Passività, depressione, egotismo, ignoranza, visione oscurata, dubbio, tendenza verso i piaceri dei sensi, paura, intelletto oscurato, ostinazione, stupidità, pigrizia, apatia, crudeltà, irritazione, mancanza di intelligenza, polemico, incapace di percepire la realtà divina, oscurità.

Addendum V: I messaggi dall'Universo

(Per ogni giornata del corso di Raja Yoga 1 scegli un numero da 1 a 28 e poi leggi il messaggio che ti arriva per quella giornata)

1

“Fa le cose non per ricevere l’applauso, ma per l’approvazione ancor più soddisfacente della tua coscienza”.

2

“Fa del tuo meglio; poi lascia che le conseguenze si producano da sole. L’attaccamento al risultato non fa che diminuire l’abilità di lavorare con efficacia nel momento presente. Con il non-attaccamento, invece, anche se il successo di un’iniziativa si rivela un miraggio evanescente, la tua energia rimarrà libera di tentare, più e più volte”.

3

“Pratica la pazienza, perché la pazienza è la via più diretta e scorrevole verso il successo”.

4

“Non pensare: «Come posso fare questo in modo diverso?». E neppure: «Come posso farlo meglio?». Pensa: «Qual è il modo giusto di farlo?»”.

5

“Gli altri possono vederti come un nemico; da parte tua, decidi di essere loro amico”.

6

“Includi il successo degli altri nei tuoi sogni di successo. È meglio un ruscello che irriga una verde vallata, che un’oasi solitaria circondata da vaste lande sabbiose”.

7

“In ogni tentativo di migliorare la tua vita, adoperati innanzitutto per migliorare te stesso. Il dipendere dal buon cuore degli altri è un atteggiamento da schiavo. Nella tua vita, diventa una causa, non un effetto. Il dipendere da se stessi è indice di eroismo”.

8

“Per attrarre l’abbondanza, considera il denaro come un flusso di energia, non come qualcosa di statico. Considera anche la vita come un flusso e non come una struttura rigida. Pensa alla vita come a un bicchiere e all’abbondanza come a un flusso d’acqua. L’acqua può riempire il bicchiere solo nella sua forma liquida, non sotto forma di ghiaccio”.

9

“L’attaccamento è come un frutto acerbo, che resta aggrappato all’albero anche quando è scosso dal vento. Sii come un frutto maturo, che cade senza sforzo al primo soffio di brezza”.

10

“Un vero amico è quello con cui puoi piangere, non quello con cui ridi soltanto. Piangi con gli altri nei loro travagli. Non piangere mai, però, per te stesso”.

11

“Pensa alla vastità! Pensa all’eternità! Non limitarti al tuo piccolo corpo e ai suoi effimeri bisogni. I tuoi pensieri non sono altro che onde nell’oceano della Coscienza Infinita”.

12

“Non paragonare la fortuna degli altri alla tua. Gioisci con gli altri dei successi che hanno meritato. Anche i tuoi successi saranno unicamente tuoi: non possono appartenere a nessun altro”.

13

“Ama gli altri come aspetti del tuo stesso Sé. Ogni essere umano si dedica specificamente, per conto tuo e dell’intera razza umana, a sviluppare un’espressione individuale di potenzialità universali”.

14

“Nel tuo cuore, sii ben disposto verso tutti. Siamo tutti viaggiatori in un vasto deserto, che si sforzano di raggiungere il mare. Abbiamo bisogno della cooperazione reciproca, di amicizia e sostegno, per evitare che nella calura del viaggio l’esaurirsi delle nostre forze ci faccia accasciare, soli, sulla sabbia.”.

15

“Come lavi il tuo corpo, così lava ogni giorno il tuo cuore dalle impurità dell’attaccamento e del desiderio”.

16

“Immagina che i tuoi attaccamenti si innalzino in alto nel cielo, come palloncini. Osservali svanire in lontananza. Poi torna a concentrarti sul tuo cuore; lì, assapora il sentimento di sollievo e libertà interiore”.

17

“Pensa alla vastità! Pensa all’eternità! Non limitarti al tuo piccolo corpo e ai suoi effimeri bisogni. I tuoi pensieri non sono altro che onde nell’oceano della Coscienza Infinita”.

18

“Mentre inizi questa giornata, di’ a te stesso: «Oggi mi sono incarnato nuovamente! Sono libero dall’ipnosi delle mie vecchie abitudini ed errori! Ogni cosa che ho a lungo sognato di fare, la farò sicuramente in questa mia nuova vita»”.

19

“Abbi fede; non nei tuoi poteri, ma in quelli di Dio. Non vantarti mai. Tutto ciò che hai e che sei ti è dato solo in prestito”.

20

“Rinuncia al pensiero: «Questo è mio! Tutto mio Di’ a Dio: «Tutto questo è Tuo! Solo Tuo”.

21

“Comprendi che l’originalità non è fare qualcosa che nessuno ha mai fatto prima, ma è qualcosa che ha origine in te. Anche se una cosa è stata espressa da altri mille volte, esprimendola sinceramente la renderai unicamente tua”

22

“Per essere creativo, per prima cosa rilassati mentalmente. Permetti alla creatività di diventare un flusso di intuizione che scorre attraverso te”.

23

“Il dono di parole gentili è più prezioso di qualsiasi regalo. Un dono acquistato e infiocchettato è invece solo un cordiale simbolo della tua amicizia e nulla più”.

24

“Ogni atto veramente creativo è concepito come unico nell’eternità. Ogni volta che realizzi qualcosa, cancellane dalla mente il pensiero, affinché ogni tua successiva realizzazione esprima la sua unicità”.

25

“Dirigi energia in ogni cosa che fai. L’energia ha una sua intelligenza. Farà accadere per te cose che non potresti mai neppure concepire”.

26

“Sviluppa un senso di comunità con gli altri. Questa comunità dovrebbe abbracciare più della tua famiglia, più della città in cui vivi, più della tua nazione. Espandi la tua consapevolezza della comunità fino ad includere il mondo intero”.

27

“Prima di prendere una decisione importante nella vita, interroga il tuo silenzio interiore. Lì, come in una fitta foresta, ti attende la fonte dell’intuizione spirituale”.

28

“Sviluppa la grazia dei movimenti. Movimenti goffi e bruschi inducono, e riflettono, pensieri sconnessi, mentre la grazia porterà un flusso più armonioso nei tuoi pensieri”.

Addendum VI: Metodo di Guarigione a Distanza di Paramhansa Yogananda

Calmate la mente attraverso la meditazione. Se cantate fatelo con consapevolezza, impregnando ciascuna parola di significato, sincerità e vibrazioni di guarigione.

Chiedete a Dio con la preghiera di usarvi come strumento di guarigione divina. ChiedeteGli di eliminare il vostro ego in modo da poter essere utilizzati come un canale puro. Quando entrate in sintonia con la Presenza Divine, iniziate il vostro servizio di guarigione.

Sintonizzatevi sull'energia di guarigione divina affermando, ad alta voce o mentalmente: "Essi sono sani perché Tu sei in loro." Concentratevi sull'occhio spirituale e pronunciate con forza questa affermazione. Continuate a ripetere l'affermazione finché non vi sentite in sintonia con la sua verità. Concentratevi su una persona alla volta per diversi minuti, usando la tecnica di guarigione:

Sedete eretti. Usando la doppia respirazione tendete e rilassate tutto il corpo 2-6 volte. Calmatevi.

Toccate il midollo con una mano e l'occhio spirituale con l'altra. Visualizzate l'energia cosmica che vi circonda ed entra nel vostro corpo attraverso il midollo e l'occhio spirituale e passa nella spina dorsale.

Sentite l'energia fluire dalle braccia alle mani. Tendete, vibrare e rilassate le braccia diverse volte. Cercate di sentire la forza vitale fluire dentro e attraverso di voi.

Strofinare tutto il vostro braccio sinistro nudo con la mano destra parecchie volte. Poi strofinare il braccio destro.

Rilassatevi. Continuate a visualizzare l'energia cosmica mentre scende nelle vostre mani.

In maniera rapida ma delicata strofinare le palme delle mani circa 20 volte. Separate le mani e sollevate le braccia.

Usate le mani magnetizzate di energie per guarire gli altri. Visualizzate il paziente come una persona sana e felice. Muovete le mani su e giù desiderando che la corrente passa sopra e attraverso la parte del corpo malata del paziente o nel suo atteggiamento mentale. Pronunciate l'OM mentalmente e ripetutamente concentrando sull'occhio spirituale. Visualizzate raggi di luce che emanano dalle vostre mani, cuore e occhio spirituale e fluiscono nell'aura e nel corpo del paziente.

Prima di passare alla persona successiva, tenete la prima nella mente e nel cuore e affermate: "Tu stai bene perché Dio è in te."

Quando avete finito la lista di persone, sedete con calma e assorbite l'energia. Se volete, potete mettere le mani su qualsiasi parte del vostro corpo che ha bisogno di guarigione, attirando l'energia divina attraverso di loro. Infine ringraziate Dio per avervi utilizzato come Suo strumento.

Preghiera di guarigione di Paramhansa Yogananda:

Divina Madre, Tu sei Onnipresente. Tu sei in tutti i tuoi figli. Tu sei in

Manifesta la Tua presenza risanante nei loro corpi, nelle loro menti e nelle loro anime.