

UN BREVE PROFILO DELLA SADHANA

Swami Krishnananda



Assisi – Maggio 2018

Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto devozione e amore a Gurudev Swami Sivananda, al nostro maestro Swami Chidananda e al filosofo Swami Krishnananda in occasione del Buddha Jayanti (30/1Maggio 2018).

Prima Edizione Italiana - Maggio 2018

Traduzione Italiana di “ A BRIEF OUTLINE OF SADHANA “
di Swami Krishnananda
a cura di L. e L. Porpora.

© THE DIVINE LIFE TRUST SOCIETY in India e in Italia

© COPYRIGHT:

ALL THE RIGHTS RESERVED by
The Divine Life Trust Society
P.O. Shivanandanagar – 249192
Rishikesh – Uttarakhand – INDIA

Website: www.sivanandaonline.org.

Indice del Contenuto

Nota dell'Editore	pag. 3
Capitolo 1 – La necessità della Sadhana	pag. 5
Capitolo 2 – Sedendo per la Meditazione	pag. 12
Capitolo 3 – Yoga e Azione Totale	pag. 19
Capitolo 4 – Meditazione: L'apice della Sadhana	pag. 25

Nota dell'Editore

Vengono presentati quattro discorsi di Sri Swami Krishnanandaji Maharaj tenuti durante la Sadhana Week che si è tenuta allo Sivanandashram nel 1997 e che illustrano introduzione e schema per le pratiche spirituali. Swamiji Maharaj spiega perché è necessario fare la sadhana, e l'importanza della meditazione nella pratica spirituale.

Questo piccolo libro sarà di aiuto a tutti i ricercatori spirituali che desiderano raggiungere l'obiettivo finale della vita che è la realizzazione di Dio. Possano le benedizioni di Gurudev Swami Sivananda e di Swami Krishnananda scendere su tutti noi.

The Divine Life Society

PREGHIERA UNIVERSALE

Oh adorabile Signore di Misericordia e Amore
Salutazioni e prostrazioni a Te.
Tu sei Onnipresente, Onnipotente e Onnisciente,
Tu sei Satchidananda,
Tu sei Colui che dimora in tutti gli esseri.
Concedici un cuore comprensivo, uguale visione,
mente equilibrata, fede, devozione e saggezza.
Concedici forza spirituale interiore per resistere alle
tentazioni e controllare la mente.
Liberaci da egoismo, lussuria, cupidigia, ira, odio e gelosia.
Riempi i nostri cuori di divine virtù.
Concedici di osservarTi in tutti questi nomi e forme.
Concedici di servirTi in tutti questi nomi e forme.
Concedici di ricordarTi sempre.
Concedici di cantare sempre le Tue glorie.
Fa che il Tuo nome sia sempre sulle nostre labbra.
Concedici di dimorare in Te per l'eternità.

Swami Sivananda



Capitolo 1

Necessità della Sadhana

La parola sadhana ha parecchi significati. Letteralmente essa significa uno strumento di azione, un mezzo di operazione, una metodologia in ogni tipo di procedura o in qualsiasi sforzo verso il raggiungimento di uno scopo; ma compreso come un esercizio spirituale, sadhana significa il totale sforzo da parte di un individuo nella direzione del più grande di tutti gli scopi della vita – cioè il raggiungimento di Dio.

Perché ci dovrebbe essere così tanto sforzo nel conquistare una realtà accettata spontaneamente che è l'esistenza di Dio? Perché dobbiamo sforzarci a fare un così duro lavoro per progredire in quella direzione? Quando ci muoviamo lungo la corrente di un fiume, non c'è nessuna necessità di applicare alcuno sforzo per muoversi lungo le acque del fiume perché la corrente ci porta con il suo impulso di movimento. Ma lo sforzo è necessario se noi cerchiamo di nuotare controcorrente, verso l'alto o contro il naturale flusso dell'acqua del fiume.

C'è una profonda verità dietro il vero significato della vita stessa. Non è la vita uno sforzo? Non siamo tutti impegnati dalla mattina alla sera? Non è tutta la nostra vita, ogni giorno, uno sforzo? Non c'è un tentativo da parte nostra per superare le opposizioni di ogni tipo provenienti da ogni angolo della nostra vita? Nel momento in cui ci svegliamo la mattina, dobbiamo affrontare l'opposizione sia sotto forma di persone che del mondo esterno. Noi siamo in conflitto con il mondo; altrimenti, non ci sarebbe alcuna necessità di usare uno sforzo così grande per far fronte al mondo ed alle sue richieste. Noi siamo in conflitto con le persone in generale; questo è il motivo per cui siamo cauti anche a parlare con le persone perché al minimo qualcuno si potrebbe offendere. L'aggiustamento di noi stessi con le persone è un grande sforzo psicologico, etico, morale ed emotivo. Il mondo della natura è in effetti in opposizione alle nostre personali inclinazioni psicofisiche, e non sembra che il mondo sia pronto a concederci ogni cosa che vogliamo.

Ci sono tre tipi di opposizione nel raggiungimento di uno scopo. L'opposizione può venire dall'interno di noi stessi, dalle persone e dal mondo della natura in differenti modi. Sappiamo che si dice nella descrizione cosmologica delle scritture del mondo, che quando Dio manifestò se stesso come questo universo, Egli proiettò se stesso come una triplice realtà, una triplice ramificazione del Suo proprio essere (sattva, rajas e tamas), così che ognuna di queste tre forme di manifestazione sentì la difficoltà di aggiustarsi con le altre due. Questa è una base cosmica di conflitto interiore.

Ci sono due tipi di interiorizzazione dell'esperienza. Uno è il nostro proprio personale atteggiamento psicologico introverso – l'allineamento dei componenti interiori della nostra personalità. L'altro è la difficoltà anche nel comprendere quello che potrebbe essere quando ci viene detto che c'è una interiorità nell'intero universo. L'interiorità della psiche di un essere umano si oppone alla grande mal compresa ed intellegibile interiorità del cosmo. Nessuno

può mai credere che il mondo è una realtà interiorizzata, che ha un suo proprio sé. Per noi il mondo è un oggetto esterno.

I tre modi in cui Dio è detto si sia manifestato nella creazione sono conosciuti come i principi di *adhyatma* (realtà interiore del nostro sé), *adhibhuta* (realtà esternamente percepita) e *adhidaiva* (elemento trascendente che collega i due). La presenza della trascendenza di Dio è potentemente sentita immanente sia nella parte *adhyatma*, sia nella parte *adhibhuta*.

La percezione del mondo da parte di un individuo umano, o di un qualsiasi essere vivente, involve una sottile operazione di interconnessione interiorizzata, che viene sempre persa nella procedura di percezione della vita giornaliera di una persona. Noi possiamo sapere che stiamo guardando il mondo, ma non possiamo sapere in che modo siamo capaci di guardarlo. Il mondo è aperto alle nostre facoltà percettive esterne. Una entità esternamente esistente, separata ed isolata, non può diventare un oggetto di esperienza interiore. Questo vuol dire che non possiamo conoscere che il mondo esiste effettivamente e se è vero che c'è una separazione tra l'individuo che percepisce e l'oggetto percepito.

Da una parte, siamo sicuri che siamo totalmente indipendenti. Noi possiamo camminare su una strada senza ostruzioni, e nessuno ci può dire nulla: "Io sono un individuo libero, posso andare dove voglio". Questo è il sentimento di ogni persona. Questo tipo di libertà assunta da parte di un individuo si oppone al ruolo giocato dalle forze del mondo, anche nel permesso concessoci mentre camminiamo sulla strada. Noi falsamente e vanagloriosamente ci diamo una pacca sulle spalle pensando che siamo liberi anche quando siamo impegnati in un tale semplice atto come camminare sulla strada. Dove c'è la complicazione in questo? E' una tale semplice cosa. Ogni giorno andiamo a fare una passeggiata, ma non è una cosa semplice come immaginiamo. Il mondo ci deve permettere di camminare; altrimenti i nostri piedi non si sollevano dal terreno. La gravitazione della terra dovrebbe essere di una tale proporzione che non dovrebbe obbligare i nostri piedi a rimanere aderenti al terreno come se ci fosse la colla. Ci deve essere un quantum di gravità esercitato dalla terra in proporzione permissibile e tollerante così che possiamo camminare sulla strada. Se d'altra parte questa gravità non ci stesse attirando sulla terra, noi potremmo volare nell'aria, così noi possiamo immaginare quanto compassionevole sia la Terra.

Madre Terra è molto gentile. Noi non possiamo neppure camminare sulla strada senza la divina compassione di madre Terra. Essa non può attirarci troppo, altrimenti noi non sollevremmo le nostre gambe. E non può tirarci troppo poco perché altrimenti voleremmo in aria. Come attentamente la regolazione è fatta in modo tale che ci viene dato il permesso di sentire stupidamente che siamo persone libere! L'individualità umana è di base vanagloriosa ed erroneamente molto egoistica. Noi possiamo essere giustamente egoisti, talvolta, ma se l'ego si manifesta in un modo sbagliato, ed in una maniera stupida, esso perde ogni senso.

Queste sono le opposizioni che ci sono di fronte. Nessuna persona si oppone a noi. Il mondo nella sua forma materiale come montagne e fiumi non è opposto a noi in nessun modo. L'opposizione che causa conflitto e richiede uno sforzo da parte nostra è dovuta ad una imperscrutabile relazione che si ottiene tra noi e il mondo all'esterno. Noi non possiamo sapere se il mondo è all'esterno di noi o non è esterno a noi. Siamo così tanto coinvolti nelle operazioni del mondo – non solo nelle operazioni, ma anche nei fattori costituenti il mondo – che non c'è una buona ragione per credere che noi possiamo stare al di fuori del mondo. Fino

a questo limite esiste questa dipendenza dell'individuo dal mondo che può sembrare che ne siamo inseparabili. Questa, da un lato, è la verità di tutto l'argomento.

Se noi siamo totalmente inseparabili, allora non possiamo trattare con il mondo proprio come noi non possiamo trattare con il nostro proprio Sé. Qui di nuovo il mistero è di fronte a noi. La parola *Maya* che è usata nelle scritture è proprio questo – una imperscrutabilità, una difficoltà nell'operare, una inesplicabilità nella relazione dell'apparenza delle cose rispetto alla realtà delle stesse. La relazione tra apparenza e realtà è così incomprensibile e inesplicabile che i filosofi hanno usato la parola *Maya*, che non significa qualcuno che siede sulla nostra testa; sta sedendo dentro la nostra mente soltanto.

Nella nostra sadhana, nella nostra pratica di esercizi spirituali, noi dobbiamo mettere lo sforzo nella direzione della soluzione di questo particolare conflitto sorto dovuto alla inesplicabilità delle circostanze in cui siamo messi in questo mondo. E' un assalto furioso di tutto l'individuo rispetto alla totale operazione del cosmo. La totalità di ognuno di noi è pronta a cominciare la battaglia della vita, se a qualcuno piace chiamarla così, nel confrontare la totalità delle opposizioni nella forma di questo imperscrutabile fenomeno conosciuto come il mondo. Se c'è stata una cosa chiamata la guerra del Mahabharata, noi ci siamo dentro ogni giorno.

Noi abbiamo studiato l'epopea chiamata il Mahabharata. Lì ci sono due campi di forze che si oppongono, chiamate i Pandava e i Kaurava. Nessuna delle due era adeguata allo scopo. Il mondo stesso è inadeguato; l'individuo stesso, maschio o femmina, è anche inadeguato. I Pandava potevano non aver conquistato la vittoria. Principalmente, le forze dei Kaurava erano molto superiori di numero a quelle dei Pandava. Non solo questo, potenti guerrieri erano dalla parte dei Kaurava ed erano schierati contro i Pandava. I generali e i comandanti delle forze dei Kaurava, Bhishma, Drona e Karna erano invincibili. Uguali ad essi non c'era nessuno dalla parte dei Pandava. Tuttavia, i Pandava conquistarono la vittoria.

Si dice che i demoni sono in numero maggiore agli dei. L'idea è che l'esteriorità dell'operazione è apparentemente più grande, nella sua forma, dell'operazione interiore dell'individuo. Il mondo è più grande di ognuno di noi. I Kaurava erano molto più numerosi dei Pandava. Come può un numero inferiore superare il potere di un numero più grande?

L'adhyaatma e l'adhibhuta sono due termini che ho menzionato poco fa praticamente opposti l'uno all'altro. Chiamiamo questi due campi come l'individuo e il mondo, oppure come i Pandava ed i Kaurava, il soggetto e l'oggetto, chi percepisce ed il percepito, coscienza e materia, o qualunque possa essere la nomenclatura della situazione. Tuttavia i Pandava conquistarono la vittoria. Come fecero? Non fu per la loro forza personale. Essi non avevano alcuna forza valida in confronto a quella dell'opposizione.

Un terzo elemento entrò invisibilmente in atto e fu la causa della vittoria dei Pandava. Noi non ci possiamo opporre al mondo con tutto il potere e la forza che possiamo avere. L'individuo non può facilmente conquistare il mondo. I Pandava non potevano conquistare la vittoria contro i Kaurava, ma ciò fu possibile quando essi misero in sintonia loro stessi con un terzo elemento che si trovava al di là delle operazioni sia della parte soggettiva che della parte oggettiva. Sopra di loro c'era Krishna, che stava sopra sia ai Pandava che ai Kaurava. Questo è il principio adhidaiva. Esso non ha fatto nulla, ma la sua propria esistenza è sufficiente.

I pianeti girano attivamente nello spazio, ma il sole non si muove. Tutte queste drammatiche azioni di movimento dei pianeti, l'incessante attività di questi corpi celesti, sono causati dal sole, che esso stesso se ne sta quieto. Una grande guerra ha avuto luogo tra i Pandava ed i Kaurava, ma il terzo elemento rimase immobile.

L'intero mondo è impegnato in una inconcepibile attività, ma questa attività è controllata dall'operazione del sole nello spazio, in una maniera che nessuna persona ordinaria può comprendere. Il nostro respiro, l'operazione dei nostri polmoni, il nostro cuore, i nostri organi digestivi, la nostra salute, la nostra prosperità – ogni cosa è correlata al modo in cui il sole esercita la sua influenza sulla terra e su tutti gli individui. Questo avviene non facendo fisicamente nulla; né mani né piedi stanno lavorando nel glorioso sole.

Questo principio adhidaiva nel contesto del Mahabharata era la vera esistenza di Krishna. La divisione delle forze precedentemente sistemate fu conclusa con la proposta da parte di Krishna che ogni contendente potesse scegliere o la sua armata o Egli stesso. La differenza era che l'armata di Krishna era un'invincibile forza operativa, se qualcuno voleva sceglierla; ma dall'altra parte c'era il silenzioso Krishna, che non avrebbe fatto nulla. Se qualcuno voleva quel pigro individuo che avrebbe solo mangiato e sarebbe rimasto tranquillo, costui avrebbe potuto sceglierlo. Duryodhana pensò: "Cosa c'è di buono in questo individuo che siede tranquillo mangiando il mio cibo e non facendo nulla per me?" Egli disse: "Io prenderò la vostra armata Maestro". Ma il sensibile Arjuna scelse quello che non aveva mai fatto nulla.

Noi abbiamo una inveterata abitudine di convincere noi stessi che il valore della vita consiste nell'attività. Questa è una malattia della mente degli individui. La vita significa lavoro; se non lavoriamo non siamo per nulla degli individui significativi. Ma nessuno può comprendere che c'è un'esistenza priva di azione e priva di lavoro che è molto di più di tutta la totalità delle azioni. Questo è il principio adhidaiva. Quando adhyatma o adhibhuta chiedono l'assistenza di questo grande principio una irresistibile totalità di supporto emerge da una sorgente che non può essere concepita da qualsiasi parte. Principalmente, nell'esercizio spirituale chiamato sadhana, quello che noi ci aspettiamo di riuscire a fare è attirare l'attenzione di Krishna in questo cosmico conflitto tra adhyatma e adhibhuta, senza il quale non ci potrebbe essere nessuna speranza di un qualsiasi avanzamento nella vita spirituale o di vittoria da qualche parte.

Ovunque c'è Krishna, lì c'è la rettitudine; e ovunque c'è la rettitudine, là c'è la vittoria. "Dove l'individuo e il supremamente trascendente Krishna sono insieme, seduti su un unico carro e andando avanti nell'operazione del cosmo, la vittoria è certa". (B.G. 18.78) Così dice il verso conclusivo della Bhagavad Gita.

Questo carro può essere questo corpo; può essere l'intera umanità; può essere la totalità della natura. L'intero universo può essere considerato come un carro. In tutti questi livelli di manifestazione dell'Essere Supremo, queste forze operano dalla parte di adhyatma e dalla parte di adhibhuta. Lo sforzo, che è la connotazione della sadhana, è in effetti l'energia dell'anima che richiama l'attenzione di quello che è al di sopra di sé e al di sopra del mondo. In quanto siamo persone intensamente attive noi richiediamo l'aiuto dell'Uno che non fa nessun lavoro. Un Essere privo di azione è la sorgente della vittoria di tutte quelle persone che sono piene di attività. E' una grande contraddizione, in verità, anche pensare in tal modo. Gente affaccendata richiede l'aiuto di qualcuno che non è affatto occupato. Tutto il

movimento è spiegabile solo in termini di quello che non si sta muovendo affatto. Se ogni cosa inizia a muoversi senza qualcosa che non si muove, il concetto di moto stesso diventa inspiegabile.

La pratica spirituale, la sadhana, non è un lavoro semplice, sebbene una routine di un rituale giornaliero sia buona a sufficienza in un senso del termine. Noi pratichiamo japa, leggiamo le scritture, andiamo ai templi, offriamo arati, prendiamo bagni nei fiumi sacri e andiamo in pellegrinaggio. Questo è molto bello, ma questi devono essere caricati con la forza dell'abbandono dello spirito dell'individuo a quel trascendente Spirito che è al disopra sia del mondo che dell'individuo.

Noi non possiamo dimenticare il mondo neppure nella nostra sadhana. L'idea di rinunciare al mondo e andare da qualche altra parte così che possiamo essere liberi dai tormenti della vita è altamente fraintesa. Nessuno può allontanarsi dal mondo. Noi non possiamo rinunciare al mondo. Stiamo forse per andare in cielo dopo aver rinunciato al mondo? Noi siamo nel mondo soltanto.

Così, un entusiasmo di tipo emotivo è meglio che qui non sia presente. Le cose non sono così semplici come appaiono alla superficie. La rinuncia al mondo significa la rinuncia a noi stessi anche perché il nostro proprio Sé non può rimanere all'esterno del mondo. Quando io vado, il mondo anche va; ma quando continuo ad essere una individualità altamente egoistica che non può rinunciare a nulla, allora anche al mondo non si può rinunciare. La rinuncia al sé è la stessa cosa che la rinuncia al mondo.

Un altro aspetto della pratica spirituale è che la totalità della persona sta ricercando la grande conquista. Non è l'organo psicologico, il processo del pensiero, che in effetti sta operando qui. Nella sadhana spirituale, non è la mente che opera; è piuttosto l'anima che opera. Quando l'anima agisce noi siamo strappati via dalle nostre radici, come un elefante estirpa un grande albero dalle sue proprie radici.

Raramente abbiamo un'esperienza della totale operazione dello Spirito in noi stessi. La totalità di noi stessi non è presente in qualsiasi cosa che facciamo. Noi diamo una parziale attenzione anche al più importante tipo di lavoro che stiamo eseguendo. Parte della mente è nella famiglia, parte è nel lavoro e parte in qualche altra direzione – che sono tutte numerose. Noi non possiamo comprendere cosa significa pensare totalmente, perché non siamo mai stati allenati a fare questo.

Una frazione di un individuo può conquistare solo una frazione di vittoria. Uno sforzo finito può condurre solo ad un risultato finito. "Io voglio ogni cosa, ma farò molto poco". Non può essere il nostro atteggiamento. La sadhana è lo sforzo spirituale verso la realizzazione di Dio. Dio è totale in ogni senso del termine. Come non ci può essere nulla al di fuori di Dio, così non ci può essere nessun altro pensiero nella mente esterno alla concentrazione della mente su questo scopo nella sadhana. *Ekagrata*, o un'unica diretta concentrazione, qui significa la totale operazione dell'anima dello spirito interiore nella direzione della totalità dell'anima che racchiude la realtà, che è il Signore Supremo.

E' necessario avere una certa quantità di autopurificazione anche per comprendere il significato di questa totalità. Una mente impura piena di pensieri di ogni tipo, con agitazioni in emozioni ed attaccamenti di tipo diverso non può praticare questa sadhana. La sincerità, naturalmente, paga. In tal senso, possiamo dire, qualsiasi piccola pratica noi facciamo giornalmente anche come un tipo di routine, può portare qualche risultato. Nella Bhagavad

Gita, c'è un'assicurazione del Signore che dice che anche un po' di esercizio, un po' di sforzo nella giusta direzione, lungo la linea del raggiungimento di Dio, vi libererà da grandi problemi e da grandi paure (B.G. 2.40). La stessa paura della morte sarà mitigata da un sincero sforzo da parte nostra nel volere e solo volere – realmente volere e volere al cento per cento – quello che stiamo ricercando.

In effetti, non c'è nulla che noi non possiamo raggiungere se veramente lo vogliamo. 'Veramente' è la parola. Questo è il fatto, il nostro intero essere vorrebbe volere ciò, e questo arriverà; ma se noi abbiamo un timoroso rispetto anche di chiedere – “Fammi provare se ciò è possibile, se questo avviene, allora tutto bene e meglio” – poi, questo non succederà. Nessuno può fare questo tipo di esperimento con Dio: “Se Egli è lì che venga. Se Egli non è lì va bene: non importa”. Questo sistema non funziona.

L'esercizio spirituale, la sadhana, non è una questione di osservazione ed esperimento come una scienza fisica, la chimica, la matematica ecc. Qui è l'anima che opera. Noi abbiamo difficoltà nel comprendere anche il significato di anima. Qual è il significato di anima? C'è qualcosa che sta seduto dentro di noi? Non c'è nulla seduto dentro di noi. Non fate l'errore di pensare che l'anima è dentro di voi, perché se l'anima è dentro di voi, voi sarete al di fuori di essa. Conoscete la conseguenza di pensare in tal modo? Se siete al di fuori della vostra anima, quale conseguenza ne seguirà dal dire che l'anima è dentro di voi? Ne segue: “Io sono differente dall'anima”. Una conseguenza folle è quella che ne segue. “Se l'anima è dentro di me, io sono differente dall'anima, io sto esistendo al di fuori dell'anima. L'anima non è me”. Ci può essere stupidaggine più grande che concepire l'anima in questo modo?

L'anima non è dentro di voi; siete voi stessi. Voi stessi siete l'anima ed essa non è qualcosa che è dentro di voi. Non considerate la questione dell'interno e dell'esterno, perché l'anima è priva di spazio. L'anima non è situata in qualche parte nello spazio. E' il concetto di spazio che porta all'idea di dentro o di fuori. Non c'è spazio in questa indivisibile scintilla di divinità chiamata anima; quindi essa non può essere chiamata qualcosa che esiste dentro o fuori. Essa è esistenza. Voi stessi siete l'anima. Non dite che l'anima è dentro di voi perché se fosse dentro di voi, sareste fuori di essa e questo è un pensiero dannoso e pericoloso.

Con questa determinazione di comprendere l'acutezza coinvolta in questo sforzo e la quantità di sforzo che è necessaria per far fronte alla situazione presentata dalle operazioni del mondo all'esterno, una sessione di meditazione giornaliera è necessaria. Non è un processo di pensiero del tipo “Fa che io ci riesca; fa che io l'ottenga”. La totalità di quello che voi siete viene messa in gioco. C'è una volontà totale dell'energia da dentro voi stessi, come se ne foste sollevati. Sentirete come se foste sollevati proprio da terra in un senso spirituale ed inondati da un potere che non è da parte vostra, né da parte del mondo, ma che è un potere totale. Ricordate questa analogia: Krishna non apparteneva mai a nessuno. Egli era una persona totalmente indipendente. Quello che è totalmente indipendente appartiene ad ogni parte. E' solo quello che è dipendente che appartiene ad una sola parte. Quindi cercate di rimanere attaccati ai piedi di quello che è totalmente indipendente.

Questa potente indipendenza dello Spirito Cosmico opera come un'indipendenza che noi stiamo sperimentando nel nostro proprio Sé quando diciamo che siamo liberi. La piccola quantità di libertà che ci sembra di stare esercitando ogni giorno è una riflessione di questa

imperscrutabile, potente, trascendente, invisibile indipendenza che è quello che le religioni chiamano il Signore Supremo. Indipendenza è la natura di Dio. Indipendenza è la natura di ogni persona, ma la dipendenza sembra che stia controllando le operazioni giornaliere dell'individuo a causa dell'ossessione del sentire che c'è un essere esternamente che è chiamato mondo e che c'è una terza cosa chiamata Dio che è al di là sia di noi stessi che del mondo.

Questo, per un certo modo, è come un'impresa da circo. Se facciamo un piccolo errore cadremo giù; e da quale parte noi cadremo, non possiamo saperlo. Può essere che cadiamo in avanti o all'indietro, o da una parte o da qualsiasi altra parte. Un desiderio ardente Mumukshutva, è la qualificazione richiesta. La più grande delle qualificazioni è supposta essere quella necessaria per richiedere la libertà, tutte le altre qualificazioni sono secondarie. Quando l'anima chiede, le deve essere dato. Ma l'anima dovrebbe chiedere, non la mente desta, non la mente conscia, che è la misera espressione del totale psichico che è sotterrato dentro di noi. Nella meditazione, c'è qualcosa di più del totale psichico che sta operando. Dite: "Io sono impegnato nella meditazione"; non dite: "La mia mente sta meditando".

Voi siete il centro più beato di questa attività spirituale chiamata sadhana di meditazione. Qui, in questo grande sforzo siete guidati da nessun altro eccetto che da quel indipendente Essere privo di azione che vi guarda da ogni parte, che è pronto ad assistervi in ogni modo (B.G. 5.29). C'è un amico per voi; quell'amico è un amico che non agisce. Quell'amico non vi stringerà la mano, egli non vi parlerà, ma farà ogni cosa per voi.

Verso quello scopo, dovete modificare il vostro modo di vivere in modo che operi come operazione totale che virtualmente significa nessuna operazione del tutto. Un'azione totale è una non-azione. Questo è quello che la Bhagavad Gita ci dice di nuovo e ancora. Un'azione totale è una non-azione; è un'azione che non lega. Un'azione particolare è legante, ma un'azione totale non può legare perché essa è equilibratamente una non-azione. In questa azione, si vede un'azione priva di azione. Ogni cosa che è totale non è qualcosa che è particolare; quindi nessuna particolare reazione può seguire a questo. Quindi essa è tutte le cose.

Una mente umana non può comprendere tutto ciò. Si richiede una grande dedizione e Satsanga con grandi anime, santi e saggi. Satsanga è la parola. Non scritte, non libri, non pellegrinaggi, nessuna conferenza può essere di una qualche assistenza qui. Satsanga è la compagnia di potenti Maestri che sono andati a fondo nello spirito e hanno vissuto questa vita di auto-contentamento internamente, esternamente e in modo trascendente.

Ci sono grandi anime ancora viventi adesso in questo mondo. Esse possono essere non visibili agli occhi, ma ci sono sempre. Il Dharma non è morto, è ancora vivo. Santi e saggi sono ancora vivi. Grandi Maestri sono ancora operanti e spetta a voi trovarli. Con generosità andate avanti, marciate avanti continuamente senza nessuna esitazione e riuscirete. Hari OM Tat Sat!

CAPITOLO 2

Prepararsi per Meditare

In continuazione di quello che ho detto ieri, noi possiamo qui, in questo stesso contesto, portare alla nostra memoria un passaggio dalla Bhagavad Gita: *“Che l'uomo sollevi se stesso soltanto con il suo proprio Sé; che egli non abbassi se stesso, perché questo Sé soltanto è l'amico di se stesso e questo Sé soltanto è il nemico di se stesso”* (B.G. 6.5). Un verso molto complicato e pieno di un profondo significato è questo passaggio della Bhagavad Gita. E' un Sutra, un detto aforistico che brevemente menziona quello che ho spiegato precedentemente in grande dettaglio.

Ho messo in rilievo che il conflitto che è caratteristico della vita è dovuto all'apparente inconciliabilità che si ottiene, come è in effetti, tra la parte soggettiva conosciuta come adhyatma, la parte oggettiva conosciuta come adhibhauta e la parte trascendente conosciuta come adhidaiva. Nel linguaggio ordinario possiamo dire che questo è il conflitto tra i principi di Dio, mondo e anima, le cui relazioni interne non sono mai chiare nella mente di ognuno.

Per riferirci ancora una volta a quello che abbiamo discusso ieri, l'importanza della vera esistenza di adhyatma o la parte soggettiva e di adhibhauta o la parte oggettiva, è determinata e trascesa da un principio Divino superiore che li interconnette, conosciuta come adhidaiva. Adhidaiva non è un terzo principio separato da adhyatma e adhibhauta. Non significa che Dio è seduto lontano da noi e dal mondo, perché il Principio di Divinità che chiamiamo Dio, l'elemento trascendente, è nascostamente presente in ambedue le parti dell'esperienza – la soggettiva e l'oggettiva – in una maniera tale che porta ad una connessione organica tra i due termini, il soggettivo e l'oggettivo, l'individuo e il mondo, che non solo costituisce la vera base del mondo ed anche la base dell'individuo, ma che si estende molto al di sopra di ambedue questi principi.

Questa è la ragione per cui grandi pensatori come anche gli Acharya hanno messo in rilievo che il Creatore Supremo non è semplicemente una causa operativa del mondo e dell'individuo, ma è anche la causa materiale del mondo e dell'individuo. Dio non è come un falegname che costruisce tavole e sedie sotto forma di mondo e di individui. Il falegname non entra nella tavola o nella sedia, egli sta all'esterno di ambedue questi oggetti costruiti, mentre Dio, il Principio Creativo, fa parte della stesso legname di cui la tavola e la sedia sono fatte, essendo anche simultaneamente il falegname. Dio è il falegname della mobilia che noi possiamo chiamare tavola e sedie; Egli è anche il legno di cui la tavola e le sedie sono fatte. Così Dio è la causa operativa trascendente come anche la causa materiale del mondo.

Noi non possiamo vedere facilmente in questo mondo un tale Essere che è sia la causa strumentale che la causa materiale. Dio è in noi ed anche non in noi. Egli è in noi perché Egli è il Sé del nostro essere; Egli non è in noi perché è trascendente rispetto a noi stessi e al mondo (vedi B.G. 9.4). *“Ogni cosa è nascosta ed impiantata in Me”* (B.G. 9.5): ma anche nulla è in Me. Questa è un'apparente auto-contraddittoria affermazione nella Bhagavad Gita: ogni cosa è in Me, tuttavia nulla è in Me. Tutte le gocce sono nell'oceano. L'oceano dice: *“Tutte le gocce sono in Me”*. E l'oceano dice anche: *“Le gocce non sono in Me, perché*

io stesso sono le gocce, così come possono essere le gocce in Me?” C'è un'affermazione molto interessante nella Bhagavad Gita. Una illustrazione comparativa, come ho ricordato, è l'oceano e le gocce. L'oceano non è le gocce, ma l'oceano è anche le gocce.

Nella nostra strana difficile situazione della pratica della sadhana, noi dobbiamo chiaramente discriminare tra un atteggiamento proprio ed uno improprio. Il sé deve essere sollevato dal Sé. Che tipo di sé è necessario per sollevare, quale tipo di sé?

Ci sono, per uno scopo pratico, tre tipi di sé. La cosa che abbiamo considerato come io, questo me, è un sé. Ogni cosa che consideriamo come nostro sé è il sé. Ma c'è un altro tipo di sé che è l'oggetto di attaccamento. Quando qualcuno è abnormemente attaccato ad un oggetto particolare, il sé che appare essere all'interno, si trasferisce all'esterno, pervade l'oggetto di affezione e ad ogni cosa che accade a quell'oggetto sembra come se stesse accadendo al suo proprio sé. Se il bambino è felice, la madre è felice; se il bimbo è infelice la madre è infelice. Se il bambino è morto, anche la madre sta morendo. Sebbene, in realtà, non c'è nessuna connessione tra la madre e il bambino, il trasferimento del sé dell'individualità della madre verso l'oggetto chiamato bambino è così intensamente operativa che uno non può distinguere tra se stesso e la proprietà – l'oggetto di amore chiamato il bambino.

Non solo il bambino, ma ogni cosa a cui ci attacchiamo è il nostro sé. Il sé, quindi è quella cosa in cui siamo seduti, da cui non possiamo separare noi stessi, in cui siamo entrati e che è diventato noi stessi in una maniera esternalizzata. Il sé interno è quello che consideriamo come questa personalità, il sé esteriorizzato è quello che noi amiamo per una qualsiasi altra ragione. Un terzo sé è quello che non è né questa personalità, né l'oggetto dell'amore, ma è Pura Coscienza.

Il sé deve essere sollevato dal sé più elevato, questa è l'ammonizione della Bhagavad Gita. Ora, quale sé andiamo a sollevare e con quale sé? Ho menzionato tre diversi sé. Il primo passo dovrebbe essere muoversi dall'effetto verso la causa. L'ultimo sviluppo dovrebbe essere preso in considerazione per primo e la sorgente di esso dovrebbe essere considerata successivamente. L'ultimo sviluppo qui è l'attaccamento agli oggetti.

Il primo passo nella pratica spirituale quindi, è la comprensione della natura dell'attaccamento – cosa essa in effetti significa. Costituisce una fraintesa operazione della mente quello di trovare se stessa in qualcosa d'altro, diversa che il proprio sé. Quando non sono in me, e sono in qualcosa d'altro, quello è chiamato attaccamento. Una facoltà discriminativa chiarificante chiamata *viveka shakti* dovrebbe operare qui. Come possiamo noi diventare un'altra cosa? La logica chiarisce che A non può essere B; A è sempre A. Come la legge di contraddizione dice che A non può essere B, come potremmo noi essere un'altra cosa che è l'oggetto del nostro amore? Qui, il fraintendimento nell'operazione della coscienza conduce ad una pratica abolizione del nostro sé in maniera tale che il sé mette se stesso in un altro luogo, che è l'oggetto di quello che ci riguarda, attaccamento e affezione.

Il ritiro della coscienza dal sé esternalizzato e il riportarlo indietro al sé interiore, è il primo passo nel risollevare il sé con il sé. La causa solleva l'effetto in se stessa. Come possiamo raggiungere questo? E' per la logica applicazione della comprensione sensibile che non possiamo essere altro di quello che siamo. In tutti i sentimenti e gli odi diventiamo altre persone diverse da quello che siamo. Poiché c'è una contraddizione nel credere che noi possiamo essere altri diversi da quelli che siamo, questa comprensione discriminativa

dovrebbe aiutarci nel centrare la coscienza nella causa piuttosto che nell'effetto che è l'oggetto della concentrazione.

La parte oggettiva del sé che è l'oggetto, deve essere inclusa nella parte soggettiva, che è la nostra vera personalità. Questo è il primo passo nel sollevare il sé con il sé. Ma c'è un altro ulteriore sollevamento del sé tramite il sé. Anche la parte soggettiva anche dovrebbe essere sollevata dal Sé trascendente. Noi ritiriamo la nostra coscienza dal mondo dentro noi stessi e poi solleviamo noi stessi dalla nostra personalità verso il principio adhidaiva, il Principio Creativo Trascendente.

Mentre c'è una grande difficoltà nel ritirare indietro la coscienza del mondo e degli oggetti dalla sua situazione nella nostra coscienza interiore, c'è ancora più difficoltà nel sollevare ambedue in un elemento trascendente. Questo è un tipo ancora più avanzato di sadhana di meditazione. E' un incontrare Dio direttamente.

All'inizio, c'è l'incontro di un sé in termini di mondo esterno, cosa che facciamo ogni giorno. Affrontiamo il mondo la mattina, la sera e durante tutto il giorno. Quando la nostra occupazione con il mondo è terminata, ritorniamo indietro al nostro proprio sé. Noi riandiamo ai ricordi delle attività della nostra giornata. Questo è un semplice processo che va avanti ogni giorno nel caso di ogni persona.

Noi siamo molto occupati all'esterno nel mondo durante tutto il giorno, poi siamo occupati con noi stessi alla sera e poi andiamo a letto e dormiamo. Ma c'è un terzo principio a cui ho fatto riferimento ieri, nella forma di Bhagavan Sri Krishna che sta tra le forze Pandava e quelle dei Kaurava. Nessuno poteva comprendere Krishna e nessuno può comprendere il principio adhidaiva.

Quando c'era dell'agitazione nelle strade a causa della notizia che Sri Krishna stava per andare alla corte dei Kaurava e il rumore arrivò alle orecchie di Dhritarashtra, egli chiamò Sanjaya, il suo ministro e chiese: "Cos'è questa notizia che sto udendo? Cosa sta dicendo tutta questa gente?"

Sanjaya replicò: "Ciò accade perché Krishna sta venendo a trovarvi".

Dhritarashtra chiese: "Cosa dovrò fare? Dimmelo. Che tipo di persona è Krishna? Posso vederlo?"

Brevemente Sanjaya disse: "Un sé non controllato non può vedere il supremamente controllato Sé che è Sri Krishna".

Self-control significa la fusione della coscienza dei sensi nella coscienza mentale, la coscienza mentale nella coscienza razionale e la coscienza razionale nella coscienza spirituale. Quello era stato raggiunto da Krishna; quindi, nessuno che è abituato a vedere le cose tramite gli organi dei sensi, tramite gli occhi può vederLo. Gli occhi non possono percepirLo. L'intera guerra del Mahabharata fu operata da questo Essere invisibile. I visibili guerrieri erano come mosche dirette verso le gole l'uno dell'altro, ma in effetti tutto ciò fu fatto da qualcun altro. L'olocausto fu causato da un terzo elemento che non era visibile.

Il mondo intero è l'azione di Dio. *"Io ho fatto tutte le cose da Me. Sii tu solo uno strumento"* (B.G. 11.33). L'azione totale, che è l'azione di Dio, è il principio che opera nel nostro sforzo di sollevare il sé interno al Sé universale. Quindi, in questo esercizio di meditazione di sollevare fino alla superiore coscienza trascendente la coscienza interna, l'attività di tipo ordinario cessa completamente. Questa è un'azione priva di azione. E' necessaria una profonda concentrazione della mente per comprendere questo. Noi

possiamo trattenere il nostro respiro a quel tempo. Quando siamo sotto shock per la percezione di qualcosa che non possiamo comprendere, il respiro si ferma. Noi non possiamo respirare in quei momenti. Il terrore della percezione, la magnanimità e la magnificenza dell'intero soggetto provoca la cessazione dello stesso respiro.

Nella Kata Upanishad abbiamo un'affermazione simile. Gli oggetti appaiono essere molto importanti. Questo è il primo stadio del coinvolgimento umano nel mondo. Più elevati degli oggetti sono le facoltà di percezione, gli organi dei sensi. L'oggetto della percezione è condizionato dalle caratteristiche strutturali degli organi dei sensi. Quello che chiamiamo l'oggetto non è una sostanza solida. E' una forma che è stata assunta dalla mente quando certe parti concentrate di spazio e di tempo sono modellate insieme dalla mente stessa. I sensi, quindi, sono superiori agli oggetti; superiori ai sensi è la mente. Oltre la mente c'è la ragione o la buddhi. Oltre la ragione o la buddhi c'è l'intelletto cosmico, chiamato Hiranyagarba-tattva, Mahat-tattva. Al di là di quello c'è la Causa Suprema dell'universo, chiamata Mulaprakriti. Al di là di questo c'è Paramapurusha, Purushottama, Narayana, l'Essere Assoluto. Oltre Lui, non c'è nulla. Oltre quello Stato Supremo, nulla esiste. E' l'obiettivo finale di ogni cosa.

Questo è il grande obiettivo di tutta la vita. Questo è il più grande tesoro che possiamo conquistare. Questo è il più grande cielo che possiamo pensare nella nostra mente. Questa è la Suprema Beatitudine; sono i comfort celesti che vengono allo stesso tempo, che fluiscono verso di noi nell'abbondanza della beatitudine di quel Sé inclusivo.

Nell'esercizio chiamato pratica spirituale, proprio dall'inizio dobbiamo essere un po' cauti. Prima di tutto, ci dovrebbe essere per noi del tempo per sedere, pregare e meditare. Quando non abbiamo tempo per sedere, allora come potrebbe cominciare l'esercizio?

Vasishtha, un grande saggio parla a Rama nello Yoga Vasishtha: "Il controllo della mente essendo molto difficile, non saltare, quindi, al più elevato picco di esso immediatamente. Dai un sedicesimo della tua mente a Dio, il resto al mondo e agli affari della vita. La mente non sarà disturbata da questo perché la parte del leone è stata data ad essa e tu hai dato solo una piccola porzione a Dio. Non importa; anche questo va abbastanza bene". Questa prescrizione di Vasishtha è per far sì che la mente non sia disturbata da nessun tipo di attività di rinuncia. Voi non dovrete rigettare nulla. Dovreste andare avanti così lentamente che non sapete quello che sta in effetti succedendo. Dopo qualche tempo, date i due sedicesimi a Dio, ed il resto al mondo. In tal modo, andate avanti aumentando la proporzione di quello che date a Dio, sempre di più e sempre di meno al mondo finché un giorno arriverà quando il vostro assorbimento nella coscienza di Dio vi porterà una tale soddisfazione che non avrete bisogno di andare verso gli oggetti del mondo per una soddisfazione secondaria.

Il tempo per la meditazione non è una particolare ora del giorno. E' il tempo quando voi siete realmente rilassati, quando siete liberi da ogni tipo di occupazione, quando non c'è alcuna pressione di chiamata al dovere in qualsiasi maniera, quando non dovete scrivere lettere, rispondere a chiamate, o andare da qualche parte. Per un'ora, quando siete liberi e nessun disturbo arriverà, questo è il tempo migliore. Può essere mattino, mezzogiorno o sera, può essere un tempo qualsiasi. La convenienza della mente è il tempo, non il tempo dell'orologio. Questo non è importante. Quando la mente sente che è conveniente, questo è il tempo di sedere, proprio come voi mangiate quando siete affamati ed è necessario

mangiare e non perché è il tempo di mangiare. Così è la qualità dell'approccio che è più importante piuttosto che la valutazione quantitativa di esso.

Se possibile, usate lo stesso luogo per la meditazione. Non avete bisogno di cambiare il posto. Può essere la vostra casa, il vostro altare, un tempio, la riva di un fiume o qualsiasi altro luogo. Una volta che avete scelto il luogo fate che sia adottato continuamente come il luogo giusto.

Il ciclo del tempo ha un diretto impatto sulla particolare ora che avete scelto per la sessione di meditazione, così che quando sedete per la meditazione ogni giorno allo stesso tempo, il ciclo del tempo agisce, e automaticamente la mente coopera con l'abitudine di essere capace di sedere allo stesso tempo ogni giorno. Nello stesso modo anche il luogo ha la sua influenza. Il luogo dove vi sedete viene caricato dallo sforzo di meditazione, e se esso è fatto ogni giorno, il luogo in cui vi sedete insieme con il tempo durante il quale vi sedete, si uniscono insieme per cooperare nel portare alla concentrazione della mente.

La terza cosa è il metodo – luogo, tempo e metodo. Qualsiasi metodo state adoperando nella meditazione, dovrebbe essere continuato ogni giorno. Voi non dovrete immergervi in differenti tipi di tecniche – un giorno concentrandovi sul respiro, un altro giorno sulla Trikuti, il terzo giorno sul cuore, il quarto giorno sull'Ishta Devata e un altro giorno su qualche passaggio delle Upanishad. Questo non dovrebbe essere fatto. Qualsiasi metodo è un aiuto alla concentrazione della mente, quel metodo è quello finale.

L'oggetto della meditazione dovrebbe essere alla fine scelto. Deve essere per voi la cosa più cara. L'Ishta Devata è la cosa più cara a cui potete pensare nella vostra mente. Se l'oggetto della meditazione non è caro al vostro cuore, la concentrazione non è possibile. La meditazione non è una pratica legale, come un'operazione giudiziaria in un tribunale sotto pressione e spinte. E' un movimento del cuore verso il cuore del cosmo. Qual è il più caro oggetto nel mondo? Voi potete dire che avete molte cose care in questo mondo. No. Nessun oggetto nel mondo può essere considerato come il più caro. Essi possono essere relativamente cari per qualche scopo, per qualche tempo, per qualche ragione, ma non per sempre, e non per tutte le ragioni. Il più caro oggetto è quello al di là del quale voi non potete pensare esista nel mondo.

Secondariamente, poiché un tale oggetto non è disponibile nel mondo, ed ogni oggetto è deperibile, voi non dovrete amare un oggetto deperibile. Voi immettete divinità nel concetto della vostra divinità, e sentite la sua presenza con grande intensità e concentrazione. Poiché c'è l'immanenza di Dio in ogni cosa, ogni punto nello spazio può essere l'oggetto di meditazione. Se toccate una parte di parete della vostra casa, voi avete toccato l'intero universo. Le persone tengono simboli di meditazione di fronte a loro, ritratti, diagrammi, mandala, yantra, tantra, mantra, idoli – come rappresentazione simbolica di punti concentrati della divinità in qualsiasi luogo particolare. Il mondo concentra se stesso in ogni punto nello spazio; converge anche in un atomo, e l'intera energia dell'universo può essere vista concentrata anche dentro un atomo.

Proprio come quando la luce solare viene focalizzata attraverso una lente diventa molto calda ed è capace di bruciare gli oggetti, nello stesso modo questa concentrata coscienza diventa molto forte ed induce le forze universali a convergere in un solo punto. Così, ogni Dio è buono; ogni idolo è buono; ogni simbolo, ogni immagine di fronte alla vostra mente è sufficientemente buona. Su qualsiasi cosa vi concentrate intensamente e sentite nel

vostro cuore, si materializzerà essa stessa. Il potere del pensiero è tale che esso si materializza in una forma per l'intensità dell'effetto.

L'oggetto più caro è quello che la coscienza ama di più. Poiché esso non è disponibile in questo mondo, dovete infondere una intromissione celeste nell'oggetto della vostra concezione mentale e meditare su quello. Ci deve essere una sicurezza da parte della mente che quello che voi volete vi arriverà perché quello che volete non è niente altro che la forma materializzata della mente stessa. Le cose che volete sono dentro di voi.

Quindi il verso (B.G. 6.5) "*uddhared atmanatmanam*" della Bhagavad Gita "solleva te stesso con il Sé" contiene per noi un grande tesoro di informazione. Io penso che l'intero insegnamento sia lì in questi due versi. Solleva l'inferiore con il più alto, e solleva il più alto con quello ancora più alto. Solleva l'effetto con la causa e solleva la causa con la causa più elevata. Solleva l'esterno con l'interno, e solleva l'interno con l'universale. La meditazione all'inizio è esterna, concepita come un oggetto situato in qualche parte nello spazio e nel tempo del mondo. Più tardi essa diventa interna, un punto nella personalità del proprio sé. Può essere il centro del cuore o un altro tipo di chakra come le persone lo chiamano o il centro tra le sopracciglia. Da un concetto esterno, voi andate ad un concetto interno; poi andate al concetto universale, inclusivo di ambedue.

Il verso della Bhagavad Gita 15.18, spiega perché il Signore viene chiamato Purushottama, perché Egli è trascendente ad ambedue, il distruttibile e l'indistruttibile. L'anima indeperibile nella persona e le caratteristiche deperibili del mondo esterno sono ambedue trascese ed impersonate dal Purushottama. Ovunque, in tutte le scritture, abbiamo la stessa cosa detta in modo e continuamente in differenti stili di linguaggio.

Il mondo da una parte e voi stessi dall'altra parte – questa è l'epica di tutte le religioni del mondo. Il conflitto tra voi e il mondo esterno è la guerra. Questa è la battaglia. Questo è lo scopo della vita. Il conflitto tra se stesso e il mondo esterno è la transazione che va avanti nei mercati, che siano economici, finanziari, politici, sociali o di qualsiasi altro tipo. Ovunque c'è un conflitto tra se stessi e quello che non è se stessi. Questo viene risolto solo da un elemento che è al disopra di ambedue, l'interno e l'esterno.

E' un duro lavoro questo, perché proprio dalla fanciullezza siete stati allevati in una falsa atmosfera di possesso, con intense simpatie e antipatie; e la vecchia abitudine ancora continua. Per quanto intensamente possiate cercare di comprendere la Gita e cercare di meditare, le vecchie abitudini non vi lasceranno. L'idea di possesso, proprietà e relazione non lasceranno la persona. "Le mie relazioni, i miei parenti, il mio denaro, la mia terra, la mia proprietà". Chi può dimenticare ciò. Voi potete incontrare tutti i vostri parenti e potete essere sempre con loro. Potete avere tutte le proprietà del mondo, se rispettate una condizione. Potete essere con tutti i vostri antenati, tutti quelli che sono vissuti secoli addietro, ed anche con coloro che saranno in questo mondo nel futuro; essi tutti saranno presenti di fronte a voi.

Nella Chhandogya Upanishad è menzionato il fatto che se il Sé è controllato, se pensate qualcosa, questo accade. Che tipo di mente può materializzare il passato ed il futuro nel presente?

Dopo che la guerra del Mahabharata era finita, ognuno andò sulle rive del fiume per fare Shraddha (cerimonia di offerta ai defunti). Tutte le donne piangevano perché avevano perduto i loro mariti. Kunti e Gandari pregarono Vyasa che era seduto lì. Perché state

piangendo egli chiese? Esse replicarono: “Noi vogliamo vedere tutte quelle persone che sono morte. Mariti e parenti che sono periti nella guerra, vogliamo vedere loro.”

Vyasa entrò nel fiume fino alla cintola, offrì l'acqua tre volte e chiamò tutti. Fu una sorpresa per le donne vedere che tutti i soldati morti vennero fuori dalle acque. Bhishma, Drona, Karna e Duryodhana, tutti vennero e parlarono durante tutta la notte. Può qualcuno credere in questo? E' il potere della concentrazione della mente di Vyasa che convocò tutti.

Il desiderio di una mente auto-controllata è indistruttibile. Quando Dio pensa, questo deve avvenire e Dio pensa anche tramite noi, così tramite il Sé dentro di noi, ciò dovrebbe aver luogo. Non ci dovrebbe essere nessuna esitazione quando vi sedete per la meditazione: “Io ho scelto il sentiero giusto, ho scelto il giusto metodo di meditazione, ho la corretta visione di essa. Lo scopo della meditazione è anche chiaro a me. Non c'è nulla di sbagliato nella tecnica che sto adoperando: quindi dovrei conquistare il successo.” Allora, voi raggiungerete il successo.

Ogni prosperità sarà vostra se la mente rimane in sintonia con la Mente Cosmica. Qualsiasi musica, qualsiasi conversazione può essere ascoltata tramite il vostro apparecchio radio, a condizione che la lunghezza d'onda sia sintonizzata con le onde che si muovono nello spazio che è trascendente. Simile è il modo con cui potete concentrare la vostra mente con la Mente Cosmica. La Mente Cosmica solleva la mente inferiore. Proprio come la mente inferiore solleva il mondo in se stessa, la mente inferiore viene sollevata dalla Mente Cosmica.

Una semplice cosa viene detta e ripetuta un centinaio di volte nelle varie sacre scritture: le Upanishad, i Veda, la Gita, il Mahabharata, il Ramayana o le altre scritture. La sadhana è solo un ritirare dall'esterno verso l'interno, ed un ritirare dall'interno verso l'universale. La totalità della sadhana è soltanto questo. Voi non dovete leggere molte scritture per questo. E' una cosa semplice, ma è la cosa più difficile. Quindi, noi dobbiamo raccontare delle storie per rendere chiaro come questo può essere raggiunto. “Guardate come l'uomo ha fatto questo, come ha raggiunto ciò, come ha raggiunto il successo, anche voi fate questo”. Questa è la ragione per cui i Purana furono scritti, per riportare questa semplice cosa che io vi ho detto in queste frasi. Ritirate dall'esterno verso l'interno, e l'interno nel trascendente. Questo è tutto. La totalità della pratica spirituale è questa.

Ma l'ego è duro come il diamante. Esso non permetterà ciò. Esso dirà: “No, questo non è possibile. Io non sono fatto per questo”. Per questo scopo dovrebbe essere fatto un martellamento giornaliero della mente concentrata su questo. Quindi una sezione giornaliera di meditazione è necessaria per questo scopo.

CAPITOLO 3

Lo Yoga è Azione Totale

E' necessario mantenere un'armonia all'interno e all'esterno, e questo dovrebbe essere considerato come inevitabile. Tutto ciò è a causa della grande attività dell'universo stesso, che è incessantemente operativo nella direzione della propria realizzazione del Sé. L'universo è desideroso di diventare il suo proprio Sé. Questo è indicato dal fatto che il mondo o l'universo, è sempre considerato come un oggetto di percezione esterno. Esso non è se stesso. Quello che è al di fuori di qualcosa non è nel suo proprio sé. Non è stabilita un'identità con il suo proprio sé.

C'è un eterno processo evolutivo che va avanti nell'universo, proprio dal più piccolo atomo fino alla più grande concepibile attività nelle stelle e nello spazio tempo. Questa è la ragione per cui il Signore Krishna enfatizzò, come riportato nella Bhagavad Gita, che dice: *"In verità nessuno può rimanere nemmeno per un momento senza eseguire azioni; perché ognuno è costretto ad agire, in verità, senza speranza dalle qualità nate dalla Natura"*. (Gita 3.5). Ognuno che è coinvolto in questo processo dell'attività evolutiva dell'universo è obbligato ad essere attivo simultaneamente, nella stessa maniera e con la stessa velocità, come si muove l'universo. Noi non possiamo andare più veloci dell'universo, né ci sarà permesso di andare più lenti dell'universo. Il nostro movimento dovrebbe essere parallelo alle richieste dell'attività universale. Un grande dramma viene eseguito, infatti, nell'intero cosmo.

A causa della potenza dei pensieri, dei sentimenti e delle azioni delle nascite precedenti, questo corpo si manifesta nella vita presente. Qual è la sostanza di questo corpo? La sostanza non è niente altro che i pensieri che abbiamo intrattenuto nelle nostre vite precedenti, i nostri sentimenti nelle incarnazioni precedenti e le azioni che abbiamo fatto prima. Forze che sono chiamate *apurva*, la nemesi o gli effetti risultanti dei pensieri e delle azioni delle vite precedenti si condensano loro stessi e appaiono solidificati, come in effetti è, nella forma di questo complesso corpo-mente. Noi non siamo venuti in questo mondo con la nostra libera volontà. Un'azione automatica ha luogo ovunque, dove causa ed effetto sono indistinguibili. La causa può diventare l'effetto e l'effetto può diventare la causa, sotto certe circostanze.

La lunghezza della vita che viviamo in questo mondo, le esperienze che attraversiamo e tutto quello di cui godiamo o soffriamo in questo mondo sono il netto risultato di quello che abbiamo fatto nelle nostre vite precedenti. Quando abbiamo dei piaceri o godiamo in questo mondo non significa che qualcuno ci sta benedicendo; quando noi soffriamo non significa che qualcuno ci sta maledicendo. Nessuna cosa del genere sta avvenendo. Stiamo benedicendo noi stessi o maledicendo noi stessi nel modo in cui parliamo, pensiamo ed agiamo.

Qual è il segreto dietro questo tipo di operazione? Pensieri che sono ripugnanti per il modo in cui il mondo opera, sono immediatamente rigettati dall'attività cosmica. Questo rigetto prende la forma di quello che chiamiamo *karma-phala*, o il risultato dell'azione. Il risultato o la nemesi dell'azione è una misteriosa circostanza che è creata, non comprensibile per la mente ordinaria, dall'avversione dell'attività cosmica rispetto al pensiero individualizzato. Lo scopo universale del movimento tramite l'evoluzione, non accetta il modo

in cui noi pensiamo ed agiamo; e poiché praticamente nessuno può pensare ed agire nei termini della legge dell'evoluzione dell'universo, ognuno deve soffrire. Non c'è alcuna genuina gioia o felicità in questo mondo perché le nostre menti ed intelletti non sono molto purificati da poter comprendere il modo in cui l'universo sta lavorando.

Abbiamo in noi stessi un molto inveterato senso di auto-assertività chiamato egoismo. L'egoismo non è qualcosa che è attaccato a noi dentro il nostro corpo. E' proprio una circostanza, una condizione di intensa auto-affermazione della coscienza in un particolare punto dello spazio e del tempo. La coscienza stessa è l'ego quando esso è diretto acutamente nello spazio e nel tempo ad un particolare punto.

L'affermazione della coscienza è che essa è soltanto lì, non è da qualche altra parte ed essa vuole solo questo, non qualsiasi altra cosa. Questo tipo di affermazione concentrata, intensamente localizzata è l'egoismo di cui parliamo. Non c'è un separato ego che siede da qualche parte. Noi stessi siamo l'ego. La maniera del nostro pensare è chiamata egoismo o ego. Non è una sostanza o una cosa esistente. Né la mente è una sostanza e né l'ego è una sostanza. Esse sono solo circostanze, condizioni, procedure o la maniera in cui la coscienza sta operando.

Così il corpo è nato. E' nato nell'universo stesso. Noi non stiamo in piedi da qualche altra parte, al di fuori di esso. Malgrado il fatto che siamo inseparabilmente, organicamente connessi con l'universo delle operazioni, sentiamo che siamo totalmente indipendenti. Se piove da una parte o se c'è una tempesta, se c'è un'inondazione o la siccità, se c'è un sole caldo o se è notte o giorno, noi sentiamo che quello non ci riguarda. Siamo incapaci di apprezzare la nostra vera relazione con l'universo.

Nella Chhandogya Upanishad ci viene detto: "Fate attenzione. Quando fuori piove, piove anche dentro di noi. Quando il tuono colpisce lassù, tuona anche dentro di noi. Se il sole è caldo fuori, è caldo anche dentro di noi. Se è giorno fuori è giorno anche dentro di noi e se è notte fuori è notte anche dentro di noi. Se c'è un terremoto fuori c'è anche un terremoto dentro di noi. Se fuori c'è una catastrofe, poi c'è una catastrofe anche dentro di noi. Qualsiasi cosa accade all'esterno accade anche dentro di noi".

Questo è il motivo per cui siamo seriamente influenzati dalle attività della natura. Poiché siamo incapaci di adattare noi stessi con la pioggia all'interno e la pioggia all'esterno, il calore fuori ed il calore dentro, l'inondazione dentro e l'inondazione fuori, essi sembrano essere totalmente differenti. I cambiamenti stagionali ci disturbano e ci fanno cadere ammalati. Questo è perché a quello che sta avvenendo nella natura non è permesso di aver luogo armoniosamente dentro di noi. Certe cose non dovrebbero essere mangiate nella stagione delle piogge, certe cose non dovrebbero essere mangiate di notte e così molte altre regole e regolamenti indicano che le esterne operazioni dell'universo sono le stesse come le operazioni interne. Fino al punto in cui possiamo armonizzare noi stessi con le attività del cosmo, siamo felici. Fino a che non siamo capaci di fare questo, siamo infelici.

Quanto a lungo dovremo vivere in questo mondo? La lunghezza delle nostre vite dipende dall'intensità delle azioni che abbiamo eseguito nella vita precedente. Se le azioni che abbiamo eseguito sono estremamente buone al di là di aspettative, la ricompensa sotto forma di grande godimento ritornerà a noi in questa stessa nascita; e se invece sono state azioni estremamente cattive, intollerabili, la sofferenza come conseguenza di tali azioni sarà sperimentata in questa vita stessa. Ma se le nostre buone azioni sono molto lievi, i loro

risultati saranno sperimentati in qualche altra vita successiva perché essi non sono forti abbastanza per produrre un risultato in questo mondo. Ugualmente cattive azioni che non sono molto forti ed intense non mostreranno nessun risultato in questa nascita. Esse produrranno le loro conseguenze in una prossima nascita. Talvolta le azioni possono essere molto leggere, ed esse non producono esperienze nemmeno nella prossima vita. Esse possono arrivare anche cinque o sei vite dopo, e noi possiamo anche non conoscere perché questa esperienza è improvvisamente venuta.

Se ci capita una benedizione, diciamo che è stato un colpo di fortuna. Questo colpo di fortuna non è un accadimento improvviso. E' il risultato di alcune buone azioni che abbiamo eseguito sia nella vita precedente o in qualche altra, tre, quattro o cinque vite precedenti. Il karma è una legge inesorabile che lavora con precisione, più abile che la matematica ed i computer. Essa non fa mai un errore. Nella proporzione in cui abbiamo fatto qualcosa in questo mondo, in quella proporzione otterremo il risultato di essa. Se la proporzione della nostra azione è molto leggera, possiamo ottenere il risultato di essa anche dopo dieci nascite successive. Noi possiamo soffrire di qualcosa dopo dieci nascite e meravigliarci perché stiamo soffrendo quando non abbiamo fatto nessuna cattiva azione in questa nascita. Ciò non significa che una cattiva azione commessa in questa nascita porti sofferenza in questa stessa nascita. Una persona può godere di una grande prosperità in questa vita, ma nella prossima nascita essa può andare incontro a rovina a causa di conseguenze che arriveranno nella prossima vita.

Così, il ciclo della vita va avanti giro dopo giro, come una ruota. Non c'è alcuna fine a questo. Quando le azioni passate producono risultati in questa nascita, noi possiamo avere l'impressione che la materia è conclusa e nessun'altro problema arriverà; ma questo non è così. Tutti gli effetti di tutte le azioni che abbiamo eseguito in tutte le vite precedenti non possono essere sperimentati in una sola durata del corpo fisico. Un particolare corpo fisico non è forte abbastanza per sopportare le conseguenze di tutte le azioni di tutte le vite che abbiamo passato precedentemente. Così, la natura ha un modo molto strano di operare per portare a termine le sue richieste. Essa punisce gli individui poco a poco, non permettendo mai a nessuno di conoscere quale punizione arriverà dopo.

C'è un magazzino dietro il negozio, dove le cose vengono riposte ed i clienti non sanno cosa c'è dentro. Qualsiasi cosa è necessaria, viene poi portata fuori per la vendita al dettaglio. Questa riserva di azioni al dettaglio, delle azioni precedenti che dobbiamo sopportare oggi è chiamato *Prarabdha Karma*. "Il mio Prarabdha mi sta causando dei problemi", le persone dicono. Il Prarabdha non causa problemi ed esso anche non dà la felicità. E' la legge. La legge non è né buona, né cattiva; è solo quello che è. Questo Prarabdha è un amico come anche un nemico.

Ci sono tre tipi di Prarabdha: sattvico, rajasico e tamasico. Se il Prarabdha è rajasico estremamente distraente nella sua natura, allora la persona correrà intensamente a destra ed a sinistra, non riuscendo mai a sedersi tranquilla in nessun tempo, essendo molto occupata un giorno e il giorno successivo; se è tamasico la persona sarà letargica, senza alcuna inclinazione a fare qualche lavoro. Ma se il Prarabdha è sattvico allora ci sarà un'inclinazione interiore a fare ulteriori buone azioni.

Noi siamo tutti seduti qui. Un migliaio di persone sono venute qui a questo Ashram. Essi sono tutti ricercatori spirituali. L'idea che uno potrebbe essere un ricercatore spirituale

non può sorgere in una mente a meno che il suo Prarabdha sattvico non stia lavorando. Invece di andare a Rishikesh, voi sareste potuti andare a Piccadilly o ad Hollywood. Tutti voi avete un buon karma che sta operando, altrimenti non sareste mai venuti a Rishikesh. Swami Sivanandaji Maharaji usava dire: “Nessuno che non ha mai fatto una buona azione può mettere piede sulla piattaforma della stazione ferroviaria di Rishikesh”. Voi non potete nemmeno stare sulla piattaforma della stazione ferroviaria di Rishikesh a meno che non abbiate fatto qualche buona azione. La santità di questo luogo inizia dalla stazione ferroviaria stessa, non semplicemente da qui. Così, un Prarabdha che è sattvico permette l’operazione per un’aspirazione per la realizzazione di Dio. Questo Prarabdha sattvico dovrebbe essere utilizzato per un ulteriore miglioramento di questa aspirazione o desiderio per Dio, tramite una intensa attività chiamata sadhana.

Ho menzionato precedentemente che c’è un magazzino dove i beni sono conservati e che c’è un negozio di fronte dove certi oggetti sono venduti ai clienti. In una maniera simile, soltanto a certi tipi di karma è permesso che siano sperimentati in questo corpo perché questo corpo non è strutturato come quello di un elefante. Esso è molto debole, e se tutti i karma iniziassero ad agire, il corpo andrebbe in frantumi in un secondo. Così, la tortura è inflitta poco a poco, al limite che è possibile per il corpo da sopportare. Questo è il Prarabdha. E quello a cui non viene concesso di operare simultaneamente viene tenuto da parte nel magazzino, è chiamato *Sanchita karma*, il deposito del karma. Ora, noi possiamo avere l’impressione che il vecchio magazzino un giorno sarà esaurito e poi raggiungeremo la salvezza; ma questo non succede. Mentre è vero che la quantità di azioni nel magazzino diminuiscono con la sperimentazione del Prarabdha in differenti vite, la sua quantità è anche incrementata da ulteriori azioni eseguite nella vita presente. Non è solo da una parte che si sta lavorando; c’è una doppia azione che ha luogo simultaneamente. C’è una diminuzione del contenuto del deposito del Sanchita karma dovuto alla parte di esso che viene utilizzata per le esperienze nella vita presente, ma come un topo o un ratto che non sta mai calmo, noi anche, senza necessità, ci immergiamo in qualche attività e l’aggiungiamo al karma già esistente nel magazzino, così che questo non si esaurirà mai. Questo significa dire, il samsara sarà senza fine e senza inizio; non c’è alcuna possibilità di venirci fuori. La catena causale è così dura da rompere che nessuno conosce dove inizia e dove finisce.

Qual è la via per uscirne? Noi diciamo che la sadhana è la via. In quale tipo di sadhana stiamo per impegnarci con una inviolabile legge di causa ed effetto operante, e con la *karma-pala* (il frutto delle azioni) che è inevitabile? Il solo modo è lavorare, al limite che è necessario, per portare ad una armonia tra noi stessi e l’esterno, e non andare al di là di esso. Un’attività proporzionata, inevitabile per lo scopo del mantenimento di un allineamento o armonia dentro se stessi e nella società all’esterno, agisce come una medicina per la malattia. La medicina non è cibo. Nessuno mangia delle medicine, ma quando c’è la malattia, anche quella medicina diventa cibo perché essa agisce sulla malattia. In modo simile, l’azione di per se stessa non può liberare nessuna persona. L’azione è un elemento non dannoso. Essa non può essere chiamata né buona, né cattiva. E’ uno strumento di operazione e nessuno strumento può essere considerato buono o cattivo. Fuoco, acqua e vento sono né buoni né cattivi. Essi possono distruggere le cose e possono anche mantenere uno vivo.

Questa analogia è per prescrivere a noi il modo in cui dobbiamo condurre noi stessi lungo tutta la nostra vita, che deve essere per noi una perpetua meditazione. La totalità della

vita è un sistema di armonia che è stato stabilito da differenti lati. Un disturbo emotivo dentro di noi, dovuto a desideri irrazionali e l'agitazione causata da desideri che non sono permessi, danneggia tutto l'organo psicologico. Ci sono anche conflitti tra l'individuo con la società e con la natura come sua totalità, che è molto opportuno prendere in considerazione con attenzione. Noi non dovremmo mai lottare con la natura, né lottare con la società umana né lottare con noi stessi.

“Dotato di saggezza (serenità di mente), abbandona in questa vita sia le buone che le cattive azioni; quindi dedicati allo Yoga, lo Yoga è abilità in azione” (B.G. 2.50). Accortezza e destrezza nell'esecuzione del lavoro in un modo che non ci procuri danno, in un modo che non ci leghi, è lo Yoga. *“Esegui le azioni oh Arjuna, essendo stabile nello Yoga.”* (B.G. 2.48). Equilibrio è Yoga – equilibrio, non solo nel modo di pensare, ma anche nel modo di fare le cose. In nessun luogo vengono prescritte cose estreme. L'equilibrio non dovrebbe pendere da una sola parte. Da un lato siamo qui come individui, jiva, aspiranti; dall'altra parte c'è il mondo. Il mondo può apparire molto pesante in paragone con il peso di un individuo, ma l'individuo dovrebbe essere capace di risalire all'altezza di un tale peso di comprendonio in modo che ambedue le parti della bilancia siano equilibrate.

Non possiamo e non dovremmo opporci al mondo, né dovremmo trovarci in una posizione di reagire, in effetti, alle richieste della natura. Ogni passo nella vita è un processo di partecipazione. Il lavoro non è qualcosa che è fatto da noi. Nessuno può fare nulla; possiamo solo partecipare in quello che già sta andando avanti. L'universo sta lavorando e noi non stiamo facendo nulla di nuovo dalla nostra parte. Non ci dovrebbe essere nessun contrasto creato dalle nostre attività in relazione con le attività cosmiche. Quando l'universo sta lavorando in un modo, noi non dovremmo iniziare a lavorare in un altro modo, creando conflitti tra noi stessi ed il mondo esterno. Questa è l'arte dell'equilibrio. Tutti i lavori sono partecipazione.

Quando un treno si muove, i passeggeri all'interno sono trasportati dal suo movimento. Non è necessario per i passeggeri fare anche qualche esercizio per accelerare il movimento del treno. La velocità del treno non sarà aumentata semplicemente perché stiamo correndo dentro il treno. Questo è esattamente quello che stiamo facendo. Noi non stiamo facendo alcun bene al mondo pensando che stiamo facendo del bene mentre agiamo indipendentemente per i nostri propri scopi. Ogni sforzo individuale ha una motivazione mossa dal desiderio. Nessuno può lavorare senza un qualche desiderio dentro di sé.

Le persone parlano di azioni prive di desiderio cosa in effetti vuole significare? Si sente spesso che l'azione priva di desiderio è impossibile perché se non c'è qualche motivo dietro l'azione essa non può essere eseguita. Ma si dimentica che il motivo potrebbe essere universale, non particolarizzato. Che ci sia un motivo dunque, ma questo non dovrebbe essere il mio motivo, il vostro motivo o il motivo di qualcun altro. Il motivo deve essere universale.

Noi siamo esseri universali. Noi non siamo nati da qualche padre o qualche madre. I nostri cervelli hanno subito un lavaggio – molto, molto sfortunatamente – in un modo tale che non possiamo mai apprezzare che apparteniamo al mondo dell'attività, alla creazione come una totalità. Ricordate che il mondo fu creato per primo e che noi siamo venuti dopo. L'essere umano è venuto più tardi nel processo dell'evoluzione. Se leggiamo i dettagli della cosmologia, nei Purana, nell'epica, ecc. troviamo che l'essere umano non fu creato per

primo. Il mondo fu creato per primo. Il cielo ed i paradisi furono creati prima; le piante e gli alberi furono creati successivamente. Gli esseri celesti nei paradisi furono creati prima e gli esseri umani vennero molto più tardi; tuttavia gli esseri umani hanno l'audacia di arrogare erroneamente a se stessi tutto il lavoro che procede da loro.

Il mondo non è un nostro nemico; non è neppure un amico. Siamo noi stessi. Io non sono mio amico, non sono mio nemico; io sono solo quello che sono. Questa è la relazione tra noi stessi e il mondo esterno. Noi non dobbiamo chiedere al mondo di benedirci, né dobbiamo aver paura che ci punisca – proprio come noi non benediciamo noi stessi e non puniamo noi stessi. La questione in se stessa non si pone, poiché siamo esseri con una auto-identità. Se una tale auto-identità di attività finalizzata viene stabilita tra noi stessi e il mondo esterno, allora nessuna azione ci può legare. Un'azione motivata dalla coscienza individuale lega. Un'azione motivata dalla coscienza universale libera poiché l'azione che è generata tramite la motivazione della coscienza universale è un'azione totale. Si tratta di ogni azione, di tutte le azioni che hanno luogo simultaneamente; quindi è una non-azione (B.G. 4.18). Qui c'è una non-azione in presenza di un'intensa azione. C'è un'intensa azione non un'assenza di azione.

Quando un ventilatore si muove ad alta velocità può sembrare che non si sta muovendo affatto. Possiamo sapere se si sta muovendo o no, solo se mettiamo un nostro dito dentro di esso; altrimenti gli occhi non possono distinguere la velocità delle pale. Questo è perché esso sembra come se fosse statico. In un modo simile appare l'azione di Dio. E' una tale intensa attività – alta velocità o alto voltaggio possiamo dire – che l'energia, il voltaggio del nostro corpo, la nostra percezione, non può afferrarlo. Noi siamo abituati a considerare le piccole azioni della nostra individualità, ma non possiamo comprendere cos'è un'attività cosmica. E' un'attività perpetua. La nostra attività ha un inizio ed una fine. Noi non lavoriamo incessantemente ogni minuto. Il nostro lavoro ha un inizio ed una fine, mentre l'attività cosmica ha un'attività incessante perpetua. Essa va sempre avanti, ma è un'attività sattvica, non rajasica o tamasica.

Questa è la differenza tra Dio che opera e gli esseri umani che fanno le cose. Le azioni degli esseri umani hanno un inizio ed una fine ed essi sono motivati o attivati da certi motivi individuali, mentre l'azione di Dio è priva di ogni motivo individuale perché Dio non è un individuo. La trasmutazione dell'umana motivazione nella direzione di una motivazione cosmica di attività universale è il più elevato Karma Yoga a cui uno può pensare. E' il fare senza fare nulla. E' tutta azione – perpetua, una attività senza fine – senza che abbia luogo azione. Il Signore dice: “Io ho fatto ogni cosa da Me stesso.” (B.G. 11.33), ma le azioni di Dio sono tali che nessuno può sapere che qualcosa è accaduto.

Cooperazione con quel tipo di azione totale è il pinnacolo della pratica spirituale – una dedica dell'intera anima, del sé al Sé senza limiti delle intenzioni di Dio. Quando noi ci mettiamo in sintonia con la volontà di Dio, che è il potere creativo che si manifesta come questo universo, noi in un certo modo diventiamo amici di Dio, ed Egli diventa nostro amico. (B.G. 5.29) Realizzando che questo Grande Essere è un nostro eterno amico, e che è sempre con noi in perpetua armonia, noi raggiungiamo la pace.

Hari OM Tat Sat.

Capitolo 4

Meditazione: l'Apice della Sadhana

L'apice della sadhana, l'assalto finale nella pratica spirituale, è dhyana, o meditazione. Non si dovrebbe immaginare che la meditazione sia una pratica facile. E' il penultimo stadio degli otto gradi dello Yoga che culmina con l'assorbimento nel Divino. La meditazione non è l'inizio; è la fine dello sforzo spirituale. Noi non dovremmo prendere questo alla leggera ed essere sotto l'impressione che ci siamo raccolti in diversi momenti del giorno, e siamo impegnati in un esercizio religioso chiamato meditazione. La meditazione è uno stadio, un passo prima della comunione Divina. La sua importanza deve essere ben chiara per il fatto della sua prossimità all'obiettivo della pratica dello Yoga.

La pienezza del raggiungimento che è attesa nella meditazione è praticabile solo se c'è una totalità di aspirazione. Una totale avventura dell'anima nello spirito, all'interno della pratica spirituale. Quando questo è fatto ogni altra cosa è fatta simultaneamente. La meditazione non è una delle routine della nostra pratica giornaliera. Non è una tra i molti, anche come Dio non è una persona tra molte altre persone; Egli è la Persona, e tutti gli altri le persone. Il desiderio che sorge dal cuore del ricercatore deve essere commisurato con l'ideale che egli ricerca nella meditazione. I mezzi si sviluppano nel fine. La maturità del processo che chiamiamo mezzo o metodo è il fiorire ed il successivo frutto che è la Divina esperienza. Il mezzo gradualmente evolve nel fine ed il fine determina la natura del mezzo.

Che tipo di mezzi dobbiamo adottare? Dipende da quello che ci aspettiamo con la pratica. La totale inclusività e perpetuità dell'obiettivo a cui si aspira, richiederà una simile caratteristica del mezzo adottato. Come quando dopo aver raggiunto quell'obiettivo ricercato nulla in più rimane da conquistare, così anche quando i mezzi o i metodi usati vengono adottati verso quel raggiungimento conosciuto come meditazione, questo dovrebbe essere ugualmente inclusivo e non ci dovrebbe essere nessun'altro metodo migliore di questo. Il metodo che stiamo adottando nella meditazione dovrebbe essere il migliore di tutti i metodi. Dovrebbe essere considerato il massimo perché esso soddisfa totalmente la nostra anima. Se facciamo qualcosa che ci soddisfa pienamente, siamo sicuri che quello che abbiamo fatto è corretto. Se dopo aver fatto qualcosa ci sentiamo distratti e ci troviamo che siamo in uno stato di angoscia o depressione, con qualche tipo di inadeguatezza o altro, possiamo essere sicuri che non abbiamo adoperato il mezzo più adatto.

L'oggetto della meditazione è molto appropriatamente designato come *Ishta Devata* (ideale scelto) o il più amato. Non è solo un oggetto; è la più amata Divinità per lo scopo della concentrazione dell'intero spirito dentro di noi. E' amata perché nulla può essere più caro che questo ideale scelto. Abbiamo noi nella nostra mente qualcosa nel mondo che può essere considerato come supremamente caro? In fretta, sbrigativamente, possiamo dire che questo è caro o che quello è caro; ma con fretta; ma fretta significa anche perdita. Noi non dovremmo fare una simile affermazione. Non c'è nulla nel mondo che possiamo considerare come estremamente caro perché sotto diverse condizioni e circostanze un'altra cosa può apparire molto cara. Quando le condizioni o le circostanze cambiano, anche l'affetto cambia. Gli amori che sono le caratteristiche della mente umana sono mutevoli. Essi cambiano il loro

punto di concentrazione di tempo in tempo in accordo alle richieste sentite dalla personalità individuale.

Come ho già menzionato, nel processo di evoluzione, cambiamenti automatici hanno luogo nell'universo come anche nella nostra individualità e corrispondono e sono in accordo con le particolari cambiate condizioni in cui troviamo noi stessi, dove noi consideriamo un particolare oggetto caro a noi. Quello che è caro a noi non è una cosa particolare in realtà; è la controparte della richiesta da parte dell'individuo ad un dato momento di tempo nel processo di evoluzione. Nulla, quindi, può essere sempre caro. Come il processo evolutivo è un perpetuo movimento, anche il desiderio della mente è un perpetuo movimento da un punto ad un altro.

Questa non è la natura dell'Ishta Devata o ideale Divino, che si deve prendere come oggetto della meditazione. Un Ishta Devata non è un oggetto adatto; è una cosa permanentemente cara. Una cosa permanentemente cara non è disponibile ovunque nel mondo. Anche la più cara e relativamente più vicina, la più grande ricchezza, la più elevata posizione, una grande reputazione o potere e autorità, possono volar via in un qualsiasi momento; quindi, essi non possono essere considerati come oggetti amati.

Quello a cui stiamo mirando nella meditazione non è il possesso di qualcosa che è passeggero, allettante e che si muove da un punto ad un altro. Poiché ogni individuo può essere una persona diversa sotto differenti condizioni e nessuna persona singola può essere identica a se stessa nel comportamento a causa della pressione esercitata dal processo di evoluzione, ogni persona può comportarsi in qualsiasi modo in qualsiasi momento di tempo sotto le condizioni prevalenti. Ci possiamo comportare come dei o come tigri, serpenti, scorpioni. Non c'è nulla che non può essere paragonato con noi, dipende solo dalle circostanze del caso.

Persone che sono trascinate dalla piena di un fiume che porta via la loro amata famiglia, considerando che la morte è ad un passo, non penserebbero di gettar via la loro ricchezza. C'è un grande desiderio di proteggere la propria moglie ed i figli, ma tutto scompare quando l'acqua del fiume colpisce proprio la vita della persona. C'è un ultimo desiderio di salvare se stessi perché più tardi uno può acquisire tutte le cose che erano state perdute nell'inondazione.

Essendo tale il caso, noi non possiamo trovare alcun oggetto di amore in questo mondo. Così, il significato dell'Ishta Devata dovrebbe essere definito in un modo del tutto diverso. L'Ishta Devata non è nulla di disponibile nel mondo. E' una forma, un simbolo, un oggetto che è investito con i più alti valori della vita. I valori più alti hanno una esistenza perpetua, non una vita temporanea. Il valore più alto significa essere in possesso di tutti i valori ed i tesori del mondo intero. Il più alto valore significa essere ricolmi del più alto potere e di una forza invincibile. Questi sono desideri dello spirito. Noi non possiamo amare qualcosa che non sia investita di queste qualità. La Divinità, il Dio della nostra concentrazione, è onnipotente, onnisapiente ed onnipervadente. Ed è anche il più bello.

E' una vera sfortuna che nessuna religione del mondo descriva Dio come una bella persona. Dio è sempre dipinto come un giudice nella corte cosmica, un genitore che mette paura. Chi scrive le leggi e che le fa eseguire, ma nessuno può pensare che Dio è bello perché noi abbiamo un'inveterata abitudine di considerare Dio come un vecchio. Noi pensiamo anche Dio con una barba. Come potremmo pensare un uomo con la barba essere

bello? Egli è molto antico, debole e malfermo dovuto all'età della creazione. Questa è l'immagine che ci viene data dalle scritture religiose. Noi leggiamo tutte le scritture e ricaviamo solo quest'idea, il padre nel cielo. Il padre non è una bella persona; egli è un individuo che mette paura. Ma Dio è bello; se Egli non è bello la mente non può essere attirata verso di Lui.

Molto raramente troviamo nelle scritture una descrizione della bellezza di Dio. Solo in alcune delle scritture, neppure nei Veda, si trova che viene descritta la bellezza di Dio. La potenza e la gloria di Dio sono descritte nei Veda e nelle Upanishad, non la sua bellezza, sebbene talvolta, specialmente nelle Upanishad, abbiamo l'indicazione della felicità di Dio. "E' un mare di felicità" dice Yajnavalkya nella Brad. Upanishad. Un flusso di beatitudine inonderebbe la nostra personalità se la visione di Dio diventasse pratica. Noi saremmo inondati di beatitudine. Non siamo abituati alla beatitudine in questo mondo; noi siamo abituati solo a quel tipo di piacere che non è niente altro che l'eccitazione dei nervi. Una vera felicità non è disponibile in questo mondo. Nessuno ha mai sperimentato felicità ovunque, eccetto quando ci si gratta un prurito, come è in effetti in una mente piena di desideri.

Come una cosa non vista non può essere concepita dalla mente, neanche la bellezza di Dio può essere concepita. La bellezza è inconcepibile. Nessuna cosa bella nel mondo può essere realmente bella perché essa è un complesso condizionato che sorge nella mente sotto date circostanze nel processo dell'evoluzione. Una bellezza perpetua potrebbe essere concepita nella mente. Noi possiamo mentalmente mettere insieme tutte le bellezze concepibili che possiamo immaginare nell'intero universo, mescolarle insieme in una forma cosmica e sentire che questa gloriosa bellezza è ferma di fronte a noi.

E' solo nello Srimad Bhagavata che noi vediamo che Dio può essere la bellezza più elevata, queste sono le parole usate da Vyasa nel decimo capitolo dello Srimad Bhagavata. Egli è il Cupido di Cupido. Cupido si vergognerebbe di se stesso. Ma queste sono solo storie per noi. Mortali come siamo, non possiamo immaginare nulla di questo. Un grande sforzo è necessario per percepire da noi stessi che Dio è bello, potente, onnipervadente e immortale. Questo oggetto che scegliamo per la meditazione dovrebbe essere investito con questo potere. Facciamo adorazione in un tempio di Shiva ad un Lingam oppure adoriamo una statua di Narayana o Devi su un altare e invociamo la reale gloria di Dio in quella particolare statua. In grandi templi la Divinità è trattata come un imperatore. La Divinità è portata fuori in processione. Un imperatore sta venendo! Fate spazio!

Come dobbiamo ricevere un imperatore se accade che egli viene nella nostra casa? Ognuno può immaginare quello che si dovrebbe fare. Ci sarà una grande commozione e gioia: "Il re sta venendo nella mia casa!" La pratica usuale in India di ricevere un ospite è quello di offrire dell'acqua benedetta per lavare i suoi piedi, dargli un bel seggio, offrirgli una santa Arati, dargli ogni cosa che generalmente daremmo ad un re ed organizzare musica e danze per celebrare l'arrivo del re nella nostra casa. In alcuni grandi templi c'è una celebrazione giornaliera ed anche le danze sono parte del processo di adorazione. C'è un'espressione di estasi nel sentire che Dio è venuto.

Ognuno dovrebbe sentire nel cuore quale sarebbe il nostro sentimento se Dio venisse e si fermasse di fronte a noi. Non saremmo vivi in quel momento a causa dell'eccesso di gioia. La paura può uccidere; ma anche troppa gioia può uccidere. Non mangiare può uccidere una persona, ma anche troppo mangiare può uccidere. Così questo è il caso come

in ogni altra cosa. Queste meravigliose qualità di totale immortalità e di perfezione dovrebbero essere riversate sulla Divinità con un'invocazione mentale. Mettere il potere di Dio in quell'idolo e sentire che esso sta vibrando di Divinità.

Talvolta vengono cantati dei Mantra. Il nome di Dio caro a noi viene recitato a voce alta, così che esso compiacce l'adoratore. Quando la gioia raggiunge un pinnacolo di estasi, essa diventa incontrollabile. Allora è quando nel tempio le persone cominciano a danzare. Questa danza non è un rituale, in effetti. E' un esercizio spirituale che dimostra l'eccesso di gioia che deriva dal sentimento che Dio è venuto.

La scelta dell'oggetto della meditazione, Ishta Devata, dovrebbe essere tale che non ci dovrebbe essere nessun bisogno di sentire di cambiare l'oggetto. Una volta che l'oggetto è scelto, è una scelta finale. Noi non dovremmo fare nessun esperimento con l'oggetto; l'esperimento non porta a nessun risultato. Se vogliamo scavare un pozzo, non andiamo a scavare in una decina di posti, un po' qui e un po' lì. Non troveremo l'acqua da nessuna parte. Dobbiamo scavare solo in un posto in profondità, solo allora possiamo trovarla. Permettendo alla mente di muoversi tra varie oggettività concettualizzate, questo non porterà a nessuna cosa degna di interesse. Ci deve essere anche una certezza nella mente che è quella che porta al risultato desiderato.

In effetti, la forza che è investita nell'oggetto della meditazione sorge dal nostro proprio Sé. E' il potere della mente che sta lavorando quando tale investimento è eseguito sull'oggetto della meditazione. Il nostro pensiero di divinità, di totalità, di intensa concentrazione e positività, carica l'oggetto, e l'oggetto vibra per il potere del pensiero.

La mente è onnipotente. Incalcolabile è la sua velocità ed anche la sua forza. Un'affermazione molto intensa della mente materializza se stessa in accordo alla proporzione della forza della mente. Se la forza è del cento per cento, l'oggetto potrebbe essere realizzato in questa vita stessa; se la sua forza è media sarà realizzato nella prossima vita.

Arjuna parla a Bhagavan Sri Krishna nel sesto capitolo della Bhagavad Gita: "La mente è veramente irrequieta, forte e ostinata.... (B.G. 6.34)" "Tutto questo è molto difficile. La mente è irrequieta...." (B.G. 6.35). Bhagavan replica: "Sì è vero che la mente è incontrollabile, ma una pratica ripetuta la porterà sotto controllo". Anche se non c'è una conquista attesa in questa vita, non ci dovrebbe essere nessuna delusione. La pratica fatta in questa nascita verrà portata avanti nella prossima vita. Automaticamente, il rinato individuo sarà indirizzato lungo le linee della stessa pratica che era stata fatta nella vita precedente. Sebbene nessuno ricorda la sua vita precedente, ci sarà un impulso spontaneo, proprio dall'inizio della nuova nascita verso questa pratica. A causa dell'impeto della pratica precedente, il nuovamente nato individuo verrà portato avanti lungo le stesse linee (B.G. 6.44).

Se il frutto della meditazione non ha effetto in una vita a causa delle attività contrarie di un certo Prarabdha rajasico e tamasico, la conquista in una sola vita può essere difficile. Ma in verità, nulla è difficile. Il potere della mente è tale che essa può trasmutare rajas e tamas in sattva con la sua potenza di concentrazione. Gli impedimenti causati dal Prarabdha tamasico e rajasico saranno trasferiti ad un'altra condizione di motivazione sattvica. C'è anche compassione e bontà nel mondo; non è soltanto semplicemente legge e ordine. Ogni buona intenzione è ricompensata perché il cuore ha una forza e un potere più grande della semplice motivazione intellettuale. E' possibile che in una sola nascita la realizzazione possa aver luogo.

Con questa convinzione, uno si può sedere in meditazione. Alla fine, noi siamo la nostra stessa guida negli avanzati stadi della meditazione. La nostra convinzione, la nostra assiduità di pratica porteranno ottimi risultati. Il raggiungimento è molto vicino per quelli il cui ardore di desiderio è sufficientemente intenso. Lo Yoga Shastra suddivide questo ardore in leggero, ordinario e intenso. Quello intenso può essere moltiplicato nove volte, così che l'ardore diventa inesplicabilmente intenso – che si vuole assolutamente questo e sentendo che è impossibile vivere senza di esso.

“Voglio questo, e devo assolutamente ottenerlo”. Questa è la più elevata qualificazione che si richiede ad un ricercatore spirituale. Ogni altra esigenza è subordinata a questo grande ardore chiamato *mumukshutva*. Esso congloba ogni altra disciplina. Se tutte le discipline sono corrette ma il nostro desiderio è tiepido, queste discipline non porteranno alcun risultato immediato.

La mente è irrequieta, questo è ben conosciuto. Quando essa si concentra sull'ideale scelto, è molto desiderosa di escludere certi altri pensieri, non sapendo che il pensiero di escludere un altro pensiero è anche esso stesso un pensiero. Così due pensieri sono operanti anche al tempo quando uno sta immaginando che esiste un solo pensiero. Con un'abile operazione della mente, il pensiero di quello che è escluso dovrebbe essere anche portato all'interno del campo del pensiero che si sta in effetti concentrando sull'oggetto. Questo è un segreto psicologico.

Ugualmente, ci possono essere una infinita serie di questi pensieri, uno che segue l'altro, e può arrivare un tempo quando dobbiamo portare tutti i pensieri nel fuoco dell'attenzione di un singolo pensiero. Allora, il pensiero diventa quello che noi chiamiamo un pensiero cosmico. Quel pensiero che è cosmico nella sua natura è chiamato *brahmakara vritti*. Tutti gli altri pensieri della nostra mente sono altre vritti motivate. Quando l'universo diventa l'oggetto della meditazione, il pensiero assume la *brahmakara vritti* che è la vritti totale di ogni cosa. Un singolo pensiero è una vritti che lega al karma, mentre tutti i pensieri riuniti insieme, come un esercito che marcia come una singola forza, in una data direzione, è la *brahmakara vritti*. Il mondo intero coopera a quel tempo. Gli dei danzano in gioia sul pensiero del ricercatore spirituale che redime il mondo.

Questo è il più grande servizio che uno può fare al mondo. Il servizio non significa correre di qua e di là. Non è affatto una questione di fare. Quando la nostra mente è una totalità, questo è il più grande servizio. La contemplazione diventa un'azione quando raggiunge lo stadio più elevato. Coloro che sono impegnati in questo tipo di totale concentrazione della mente, toccano gli angoli della creazione e hanno fatto all'umanità il servizio più grande, molto di più che tutti i lavoratori sociali impegnati ovunque che si può immaginare nella storia umana. Mani e piedi non fanno alcun servizio; è la mente che fa il servizio. Una potente benedizione che emana dalla nostra mente è un servizio che redime, più capace nella sua potenza di quanto noi possiamo dare sotto forma di servizio tramite le nostre mani e piedi.

Nulla eguaglia la meditazione. Il più grande compito di ogni individuo è quello di impegnarsi continuamente in questa arte. E siate sicuri che l'intero mondo sarà a quel tempo ai vostri piedi. Le cose saranno ai vostri ordini e chiamate. Gli dei saranno compiaciuti. Gli animali e le piante vi serviranno. L'intero mondo dell'umanità è servito istantaneamente in un colpo da questa non-attiva attività di sforzo cosmico del ricercatore spirituale. Le parole

mancono qui. E' una non-attiva avventura, ma è un'attività totale presa insieme in una totale focalizzazione di concentrazione.

Ci sono alcuni preliminari nella meditazione. 'Gloria' è una parola che possiamo designare per la meditazione. 'Meraviglia' è la parola che possiamo usare per designare la meditazione. Tesoro, magnificenza e beata esperienza, sono le parole che possiamo usare per designare la meditazione. E' il vostro parente più caro. Lo Yoga Shastra ci dice che questo Yoga di comunione interiore con la realtà esterna, vi ama più che cento madri. Una madre ama suo figlio o sua figlia, ma lo Yoga amerà voi più di cento madri. Esso vuole voi più che voi volete Lui. Il mondo vuole voi più che voi volete il mondo perché questa è la causa e voi siete l'effetto. L'effetto attira se stesso verso la causa e la causa esercita la sua influenza sull'effetto.

Queste parole che io stesso ho espresso, costituiscono un tipo di meditazione perché se voi mi avete ascoltato attentamente dovrete essere in uno stato di grande attenzione, privi di ogni tipo di pensiero distraente nella vostra mente e sarete enormemente entusiasti di prendere su voi stessi questo divino compito di raggiungere la perfezione divina, che è il più alto obiettivo della vita.

Hari Om Tat Sat.

Sri Swami Krishnananda:

L'adorabile Sri Swami Krishnananda Maharaj nacque il 25 Aprile 1922 a Puttur nel Karnataka (India del Sud) come primo figlio di una altamente religiosa famiglia Brahmina, molto versata nel sanscrito e fu chiamato Subbaraya. Leggendo dalla Srimad Bhagavata che il Signore Narayana viveva nella sacra valle di Badrinath, il giovane ragazzo credette ciò letteralmente e trattenne nel cuore il segreto pio desiderio di andare nell'Himalaya, dove si trova Badrinath e lì incontrare il Signore.

Finiti gli studi Subbaraya si mise in viaggio e arrivò a Rishikesh nell'estate del 1944. Quando incontrò Gurudev Swami Sivananda, cadde prostrato dinanzi a lui, e il santo gli disse: " Stai qui fino alla morte. Farò che Re e Ministri si prostreranno ai tuoi piedi." Swami Sivananda iniziò il giovane Subbaraya nel santo ordine dei Sannyasi nel sacro giorno del Makar Sankranti il 14 Gennaio del 1946 e fu chiamato Swami Krishnananda.

Nel 1957 Swamiji divenne il Segretario particolarmente responsabile della gestione delle finanze, compito che mantenne fino al 1961 quando Gurudev lo nominò Segretario Generale della Divine Life Society, posizione che mantenne fino al 2001.

Swami Krishnananda fu un Maestro praticamente di ogni sistema del pensiero filosofico Indiano e di filosofia Occidentale con una perfetta conoscenza del sanscrito. " Molti Sankara sono mischiati in un solo Krishnananda" ha detto Gurudev. Swami Krishnananda, la personificazione del Signore Krishna, ha vissuto in uno stato di coscienza Divina e ha guidato innumerevoli ricercatori lungo il sentiero della realizzazione di Dio. Swamiji ha raggiunto il Mahasamadhi (ha lasciato il corpo) il 23 Novembre 2001.

The Divine Life Society

LETTURE SUGGERITE

Sw Sivananda

- La Bhagavad Gita - Ed. Mediterranee - RM
- Concentrazione e Meditazione - Ed. Mediterranee - RM
- Karma Yoga - Ed. Vidyananda C.P. 41- 06088 Assisi PG
- Kundalini Yoga - Ed. Vidyananda - Assisi
- Brahmacharya - Ed. Vidyananda - Assisi
- Lo Yoga nella vita quotidiana - Ed. Ubaldini – RM
- . La Bhagavad Gita – Ed. Porpora - Assisi
- . La Bhagavad Gita Spiegata – Ed. Porpora – Assisi
- . La Mente. I suoi misteri e il suo controllo – Ed Vidyananda - Assisi

Sw Chidananda

- Medita Queste Verità - Ed. Vidyananda - Assisi
- Voi siete Pura Coscienza
Ed. Appunti di Viaggio - Roma tel. 06.47825030
- . Uno Strumento della Tua Pace – Ediz Laksmi 2016 – Savona
<www.laksmiedizioni.it>

Sw Krishnananda

- Lo Yoga della Meditazione
Ed. Il Punto di Incontro - Vicenza

Sw Venkatesananda

- Lo Yoga Integrato di Sivananda
Ed. Istituto di Scienze Umane - Roma - tel. 06.5882919
- Il Ramayana di Valmiki - Ed. Vidyananda - Assisi
- Aspetti dello Yoga - Ed. Ist. Sc. Umane - Roma
- Yoga per la perfezione integrale
Ed. Ass. Yoga Sivananda - Vasto - tel. 368.3047087