

PREGHIERA E ABBANDONO

di Swami Chidananda



ASSISI – Marzo 2011

Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore a Gurudev Sri Swami Sivananda e al nostro adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj in occasione della ricorrenza del Maha Sivaratri 2011.

Prima Edizione Italiana: Marzo 2011

Traduzione Italiana di:
"PRAYER & SURRENDER"
by Swami Chidananda
a cura di L. e L. Porpora

© THE DIVINE LIFE TRUST SOCIETY In India ed in Italia.

COPYRIGHT:
ALL THE RIGHT RESERVED by
The Divine Life Trust Society
P.O. Shivanandanagar - 249192
Rishikesh - Uttarakhand – India

Website: www.sivanandaonline.org

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli
Tipolitografia Properzio

PREGHIERA UNIVERSALE

Oh adorabile Signore di Misericordia e Amore
Saluti 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

AVE Oh PADRE! di Swami Sivananda

Ave oh Padre!
Ave Signore dell'Universo!
Il Tuo limite è sconosciuto;
Tu sei il Supremo Eterno;
Tu sei la Sorgente di tutti gli esseri;
Primo fra gli dei,
Protettore di tutti;
Discendi su di me in tutta la Tua divina gloria,
Riempi la mia mente della Tua Luce,
Fai della mia volontà uno strumento del Tuo lavoro,
Riempi il mio cuore della Tua gioia;
Parla attraverso la mia bocca, oh Signore,
Lavora attraverso le mie mani, oh Padre,
Così che non possa dire e fare nulla di sbagliato;
Dammi la Pace Suprema che
Oltrepassa ogni comprensione;
Fammi realizzare la Tua vera natura,
Tu che sei Uno tra i molti;
Fa che le genti non combattano nel Tuo Santo Nome
Per giustificare i loro settari ego individuali;
Fa che nessuno offuschi la Tua sacralità
Con stupido fanatismo e piccolezza di cuore,
Tu che sei infinito e onnipervadente:
Conducici tutti dall'irreale al Reale,
Dall'oscurità alla Luce Divina,
Dalla morte all'Immortalità!
Ave, Padre! Ave, Oh Essere Primario!

Nota dell'Editore

Swami Chidanandaji definisce la preghiera come “ l'eterna necessità spirituale dell'uomo “, il bisogno per l'individuo di essere in unione con il Divino Universale. In questo esauriente commento, Swamiji rivela come una corretta comprensione della dinamica della preghiera può aiutarci a muoverci verso quella unione. La chiara visione di Swamiji penetra il centro dell'argomento e ci da un preciso orientamento sul soggetto che illumina il sentiero dei ricercatori di ogni fede.

Il testo di questo piccolo volume è emerso durante l'inverno del 1999. E' la risposta di Swamiji alle domande sulla preghiera postegli da un ricercatore spirituale. Una introduzione alla preghiera viene data insieme alle risposte. In aggiunta al testo è stata aggiunta una conversazione mattutina, su una antica preghiera, data da Swamiji il 16 Marzo 2000 nella Sala del Samadhi di Gurudev allo Sivananda Ashram.

A questa visione sulla preghiera è stato unito un piccolo testo di Swamiji riguardante l'abbandono al Divino presentato in occasione della Conferenza Globale della D.L.S. tenuta a Cuttak-Orissa il 1° gennaio del 2001.

La preghiera e l'abbandono (surrender in Inglese) sono insieme espressioni dell'aspetto devozionale del Bhakti Yoga che Swamiji ha trattato in molte occasioni come uno dei pilastri dello Yoga della Bhagavad Gita e dello Yoga di Sintesi di Gurudev Sw Sivananda.

Nel suo classico stile lucido e molto pratico Swamiji illustra gli aspetti più importanti e sottili che l'aspirante deve considerare se vuole che il suo abbandono al Divino sia perfetto e completo.

Che questo piccolo libro sia di aiuto e chiarimento a tutti i sinceri ricercatori, questo è il nostro augurio.

I Traduttori

Assisi - Marzo 2011



OM

Swami Sivananda sulla Preghiera

Il tempo di preghiera è tempo di crescita, forza, beatitudine e pace.

Una sincera preghiera fatta con tutto il cuore e con completa fede in Dio, ti farà raggiungere meraviglie.

La preghiera è una grande forza spirituale.

La preghiera è parlare direttamente con Dio

La preghiera è un miracolo per cui il grande potere di Dio fluisce direttamente nelle vene umane.

Cammina e parla con Dio, questa è la preghiera migliore.

Apri liberamente la stanza del tuo cuore quando preghi.

La preghiera è la chiave della beatitudine eterna, quindi prega sinceramente.

Swami Chidananda sulla Preghiera

Prenditi il tempo per pregare; è il più grande potere sulla terra.

Swami Krishnananda sulla Preghiera

*La più sincera forma spirituale di preghiera non chiede nulla a Dio; **chiede Dio soltanto.***



PREGHIERA

Considerate la vita. La vita dell'umano individuo è un breve viaggio su questo piano terreno. Un viaggio deve avere sempre una via, una strada che conduce da qualche parte; un progressivo movimento in avanti che vi rende capaci di raggiungere qualche luogo. Quella strada è questo pianeta terra. Voi siete qui, noi siamo qui, per fare questo viaggio in un modo significativo e con uno scopo. Dovete fare di questo soggiorno chiamato vita, un significativo conseguimento.

Quanto sopra rende completamente evidente che siamo qui come viaggiatori, come passeggeri attraverso una piazza di mercato in una terra sconosciuta. Precisamente in quanto voi non siete residenti permanenti di questo pianeta terra. Non eravate qui un momento fa; tra qualche tempo, prima o dopo, non sarete più qui. Di fronte a questa ovvia verità, si pone naturalmente una domanda. "Da dove venite? Siete in viaggio verso dove? Qual è quella invisibile sottile dimensione che è la vostra origine? Da dove siete venuti su questa terra? Qual'è quel piano di esistenza a cui dovete ritornare quando la vostra permanenza su questa vita terrena termina? Come deve essere?" Qualunque sia quel piano, sembra logico supporre che questo sia molto più la vostra vera dimora che il piano terreno dove la vostra presenza è di breve durata, entro i limiti della vostra nascita e morte, la vostra entrata ed uscita dalla vita da qui. Voi qui siete correlati e connessi con molti altri esseri, molte cose ed esperienze. Mentre, con quell'Essere, voi sarete correlati sul vostro piano di esistenza dopo la morte. Inoltre, quale sarà la vostra esperienza su quel piano di esistenza? C'è una possibilità di conoscere qualcosa circa quel piano ed ottenere più informazioni su quell'Essere che regna su di esso? La risposta è affermativa, senza alcun dubbio. Noi la conosciamo molto bene.

Questa conoscenza è avvenuta nel modo seguente. Molto tempo fa, in un periodo prima che la storia umana fosse registrata, su questa antica terra dell'India, prevaleva uno splendente passato spirituale. Una indimenticabile era che è diventata una parte integrale della psiche collettiva degli originali abitanti di questa terra dei Veda e delle Upanishad, dei saggi e dei veggenti con una coscienza spirituale risvegliata e con una diretta esperienza di Dio e della realizzazione dell'ultima trascendente Realtà. Certe eroiche anime di quella grande generazione sembrano essere diventate consapevoli della totale transitoria evanescente natura di questa apparenza fenomenica che chiamiamo la nostra vita terrena. Tutte le cose qui furono distintamente viste essere instabili, sempre mutevoli e soggette a decadimento e dissoluzione. Questa chiara conoscenza ebbe un impatto sull'intera visione ed atteggiamento verso questo flusso fenomenico di cui la nostra vita forma una parte. Essi conclusero che non è meritevole sciupare la vita su questa semplice apparenza che è caratterizzata da così tanti fattori negativi come irrequietudine, ansietà, paura, attrazione e repulsione, inimicizie, egoismo, invidia umana, gelosia, inganno e perfidia, ecc., per non menzionare gli altri dolori e sofferenze come fame e sete, caldo e freddo, appagamento e delusione, malattia e vecchiaia e simili serie senza fine di moltitudine di coppie che compongono questa esistenza mondana.

Essi applicarono la loro mente a ricercare e trovare quello che esiste al di là del mondo esterno percepito. Rivolsero il loro sguardo all'interno; divennero i pionieri esploratori dell'invisibile e della non

esplorata dimensione del loro essere interiore. Allontanandosi dal grossolano, materiale mondo fisico esterno essi iniziarono lo studio del piano spirituale del loro essere interiore. Questo è un momento decisivo nella storia umana, in un tempo quando nessuna delle religioni esistenti nei giorni attuali del nostro mondo erano in essere. Perché, era un periodo di vetuste antichità quando nessun profeta o messaggero divino era apparso sulla terra. Mosè, Zoroastro, Buddha, non erano ancora venuti; che dire poi di Gesù, Maometto, Guru Nanak ed altri che apparvero molto più tardi! Anche il così chiamato Induismo, che si vede prevalere e funzionare oggi, non esisteva. Gli elementari fattori che più tardi si svilupparono nell'Induismo di oggi, erano in uno stato di formazione. Prevalsa a quel tempo una via Vedica di vita fatta di numerosi riti, rituali e cerimonie. Cerimonie del fuoco (sacrifici) di vari tipi ebbero una posizione dominante sugli altri rituali. Fu in un tale contesto di base che cominciò la gloriosa ricerca dell'immutabile, del permanente e dell'eterno al di là del tempo.

Fu l'inizio di questa ricerca dell'Invisibile che fece sorgere il fenomeno della preghiera. Furono questi primi ricercatori di quell'era antica che sollevarono i loro cuori nella preghiera all'Invisibile, chiedendoGli di rivelare a loro Se Stesso. Essi pregarono che Costui potesse concedere loro una Sua visione e che potessero osservarLo. Queste prime preghiere della nostra globale famiglia umana si possono trovare nella porzione finale o nella parte conclusiva dell'antica letteratura Vedica dell'India. Questa porzione è costituita da brevi testi composti in uno stile di aforismi. Essi costituiscono quello che è generalmente chiamato le Upanishad. Queste Upanishad sono le prime sorgenti di saggezza e di conoscenza della nostra presente civiltà che prevale oggi sul nostro pianeta terra. Quando uso questo termine conoscenza, questo non dovrebbe essere preso per significare l'ordinaria umana conoscenza a cui voi arrivate e acquisite, attraverso i razionali processi del nostro finito intelletto, come l'indagine, l'analisi, il paragone e il contrasto che conducono alla deduzione di una nuova indiretta conoscenza ed a ulteriori investigazioni e scoperte. Tutto questo è conoscenza speculativa.

I veggenti ed i saggi dell'era delle Upanishad percepirono chiaramente che un tale processo interiore riferito precedentemente, nella dimensione psicologica del nostro essere, può risultare utile ed efficace nell'ottenere la conoscenza del nostro universo esteriore e di tutte le cose presenti in questo grossolano mondo fisico di cui siamo una parte ed in cui viviamo ed operiamo. Ma un tale processo non sarebbe servito a nessuno scopo quando la loro ricerca era quella della Invisibile Essenza dell'Esistenza. E' una dimensione che la mente non può raggiungere, né il linguaggio descrivere. Perché quella dimensione era prima della manifestazione del principio mentale stesso e del processo della parola. Di conseguenza essi rivolsero il loro sguardo all'interno. Arrestarono l'abituale impulso verso l'esterno dei cinque sensi. Ritrassero la mente da tutte le cose esterne e la diressero all'interno, dentro loro stessi. Calmarono l'irrequietezza della mente interiorizzata con necessarie discipline e controllo; riunirono insieme e centralizzarono la mente. Poi la portarono all'interno, nel profondo e sondarono le più grandi profondità del pensiero umano. Venne loro improvvisamente concessa la consapevolezza della Pura Coscienza. La consapevolezza dell'Essere! Si trovarono faccia a faccia con la Grande Realtà, l'Essere Assoluto. Questa fu la diretta esperienza senza alcun mezzo intermedio sia dei sensi che della mente e nemmeno dell'intelletto. Questa fu l'Esperienza trascendente, l' **Esperienza Divina!**

Domanda: *In tutto il mondo le persone pregano quando camminano lungo le strade, quando s'inclinano nei templi, quando suonano le campane o lasciano offerte. Questo sembra un atteggiamento naturale dell'umanità, se un individuo è stato allevato senza aver mai ascoltato nulla circa la preghiera, o Dio, o un'altra Dimensione, Lei pensa che egli scoprirebbe dentro se stesso una qualche forma di preghiera? E' forse la preghiera semplicemente necessaria all'anima umana?*

Risposta: Sì, la preghiera è una parte integrante della nostra anima umana. Questo è dovuto alla sua propria origine. L'Anima Suprema, la Divinità Suprema, essendo questa la nostra vera sorgente, supporto e Conquista Finale della nostra esistenza evolutiva in cui alla fine entriamo e veniamo assorbiti nella sua primordiale, splendida e totale Divinità. Naturalmente quindi, l'anima umana non può essere totalmente alienata dalla sua prima sorgente ed origine. E' come la relazione tra il pesce e il suo desiderio per l'acqua, l'innato desiderio degli uccelli verso l'ampio e aperto spazio del cielo. Per prendere un'analogia dal nostro scientifico presente, è come l'astronauta che orbita in un distante spazio esterno che ha la necessità di mantenersi in contatto con la NASA nel Texas. Il poeta Longfellow, nel suo poema "Salmo della Vita" usa l'espressione: 'Il cuore all'interno e Dio su tutto' per indicare questa eterna necessità interiore. La preghiera è un'espressione di questo costituente di base dell'anima umana.

D. : *La preghiera presuppone una divinità che ascolta e risponde ad essa. Ma può la preghiera 'lavorare' senza il credo di una divinità esterna? In altre parole, è la preghiera qualcosa che cambia una situazione o essa cambia soltanto l'atteggiamento della persona?*

R. : Tu hai ragione, la preghiera presuppone una Suprema Divinità. Ma, questa Divinità non deve necessariamente essere considerata una qualche grande, colossale Super-Persona Umana che ha il dominio su una lontana e alta regione celeste, impegnata nel ricompensarci per le buone azioni ed a punirci per le nostre trasgressioni. E, talvolta, inviando i suoi angelici emissari giù nel nostro mondo umano per portare soccorso a coloro che sono in difficoltà. Nessun dubbio che questa è un'immagine che si trova nella mente di innumerevoli uomini e donne del nostro mondo. Nel contesto della pratica di profani del Giudaismo e della Cristianità, nella loro vita quotidiana, questo è praticamente così. Sembra che ci sia un leggero allontanarsi da questa direzione con l'avvento dell'Islam. Il loro Allah non può essere una grande persona celeste antropomorfa, Egli è una Persona Impersonale. Attraverso il suo angelo ha mandato un'intera serie di lunghi e dettagliati messaggi al Profeta Maometto. Il devoto mussulmano crede fermamente nell'esistenza di Allah. Egli Lo prega e le preghiere ricevono risposta dal benigno, tutto misericordioso e compassionevole Allah.

La risposta può essere nella forma sia del cambiamento della situazione o nel cambiamento dell'atteggiamento di colui che prega. L'effetto è lo stesso. Il devoto diventa immune all'impatto della situazione su di lui o di lei. La situazione così viene annullata. Questo è vantaggioso come il fatto di non essere presente lì. La persona attraversa l'esperienza o la situazione in questione, completamente non influenzata da essa. In connessione con questa domanda che abbiamo appena trattato, sono tentato di riferirmi per esempio ad una persona che in una disperata situazione e che non crede nell'esistenza di una Divinità esterna, che si lamenta e grida ad alta voce: "Oh Dio, se c'è un Dio, salva la mia anima, se c'è un'anima". Questa viene chiamata la preghiera di un ateo.

D.: *Cos'è la preghiera? Come 'lavora'? Cosa significa 'lavorare' o agire con successo? Cosa accade quando preghiamo?*

R.: In questo momento, dobbiamo arrivare ad avere un qualche tipo, un'idea circa la genesi, l'anatomia e la meccanica dell'effettivo processo della preghiera. Noi ora affronteremo correttamente la tua domanda, cos'è la preghiera? E' una irresistibile spinta dell'umana natura a contattare ed a comunicare con il Dio in cui crede e a chiedere il Suo aiuto in qualsiasi situazione o stato dove l'individuo che prega si sente o totalmente incapace di trattare con la situazione, o sente che le sue

risorse umane ed individuali soltanto, non possono efficacemente trattare con le circostanze che deve affrontare e ha la necessità di aumentare lo sforzo umano con l'aiuto di un più Alto Potere. La preghiera è quindi il mettere se stessi in contatto con Dio tramite la mente, le sue emozioni ed i suoi sentimenti. Questo renderà chiaro perché la preghiera 'lavora'. Contattando così interiormente l'Essere Divino, create un canale che vi connette con Dio. Attraverso questo canale, l'amore, la compassione e la Grazia fluiscono nella vostra vita e nella situazione in quel dato momento. Ciò influisce sulla situazione, riduce la sua agonia per la persona o può anche rendere l'intero insieme delle circostanze in effetti più favorevole a colui che prega. Allora le persone si riferiscono a questo fenomeno e dicono: "La sua preghiera ha operato meraviglie". Allora di nuovo, quello che egli non avrebbe potuto ottenere attraverso tutti i suoi prolungati sforzi, è ora stato benedetto dal successo. Grazie a Dio?

D.: *Qual è il ruolo della fede o del credere?*

R.: La fede e il credere rendono genuina la preghiera; essi rendono la preghiera qualcosa che sorge dal cuore della persona coinvolta. Non è semplicemente la ripetizione di certe parole dalle sue labbra. La preghiera labiale manca di autenticità; è una preghiera solo di nome e non di fatto. Quindi, fede e credo sono ingredienti essenziali di una preghiera genuina.

D.: *Se Dio è onnisciente, è importante pregare? E se così, perché?*

R.: Tutte le religioni del mondo di oggi affermano la ben conosciuta onniscienza di Dio. Nulla è nascosto a Lui. Non c'è nulla che Egli non conosca. Alla luce di questa verità che ogni devoto credente accetta, il ruolo della preghiera ci diventa chiaro. Onniscienza significa che Dio conosce ogni cosa. Tuttavia, ciò non significa che Egli sta **facendo** qualcosa in connessione con quello che Egli conosce. Inoltre, Egli ha milioni e miliardi di esseri umani da seguire nella Sua creazione; ha anche miliardi e miliardi di altre creature grandi e piccole, a cui deve badare e provvedere per ogni loro necessità e bisogno. L'individuo umano quindi, sente molto necessario attirare l'attenzione di Dio e rivolgerla verso se stesso. Così, malgrado l'onniscienza di Dio, l'essere umano prega per attirare la Sua speciale attenzione verso di sé.

D.: *Come uno si può rivolgere a Dio? Qual è la migliore forma di preghiera?*

R.: Gesù Cristo insegnò ai Suoi seguaci di rivolgersi a Dio come Abba che in aramaico, la lingua comune parlata in quel tempo, significa 'Padre'. La preghiera del Signore Lo rende ancora più vicino all'individuo qualificandolo come il 'nostro'. Anche mentre era inchiodato sulla croce, Gesù, alla fine della Sua vita fisica, si dice che si sia rivolto a Dio chiedendo il Suo perdono per i Suoi persecutori con le parole: "Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno". E' pratica consueta in tutto il mondo usare il termine universale padre, non importa in quale lingua lo state dicendo, per indicare Colui che vi ha portato in essere. Quindi uno che è la causa immediata del vostro venire in essere, tramite nascita, è naturalmente padre. L'intero universo è stato portato in essere da Dio, quindi, Dio è il padre dell'intero universo e ci si rivolge a Lui come tale. La miglior forma di preghiera è quella di glorificare Dio e rivolgere canti di preghiera alla sua Divinità. Pregare è glorificare la grandezza di Dio, l'onniscienza, l'onnipresenza, l'onnipotenza, l'infinito amore, la compassione e il Suo interessamento per tutta la Sua creazione includendo anche la più piccola parte di essa. In più, tra le varie preghiere,

la preghiera semplice di S. Francesco di Assisi è ben conosciuta da milioni di persone. Un santo pregava nella semplicità del suo cuore: "Oh Signore! Io sono di piccolo intelletto e di piccolissima comprensione. Non conosco le scritture e non ho saggezza. Non so quello che è buono e neanche quello che è cattivo per me. Quindi, Oh Supremo, Oh Padre, Madre, Amico, Parente, io non chiedo nulla. Donami quello che Tu pensi sia buono per me. Salvami e proteggimi da qualsiasi cosa Tu pensi non sia buona per me. Tu conosci quello che è meglio. Questa è la mia convinzione ". Noi dobbiamo fare una preghiera formale, ma non posso chiudere questo punto senza menzionare che il fatto di aiutare gli altri è anche una forma di preghiera.

D.: *Ci sono molti modi di pregare: prostrazioni, ruote di preghiera, pellegrinaggi, inginocchiarsi in chiesa, il girare intorno – tutti che usano il corpo. Anche cantare, preghiere verbali e silenziose o preghiere interiori. Alcune 'lavorano' meglio di altre?*

R.: In questa domanda si toccano molti modi di pregare, inginocchiarsi, prostrarsi ecc. Anche molte forme di preghiera come ruote di preghiera e pellegrinaggi. Pura preghiera interiore mentale, canti e articolate preghiere verbali. Austeri monaci preferiscono la silenziosa preghiera interiore. Se alcune preghiere 'lavorano' meglio di altre è una materia di come si guarda ad esse. Prendete ad esempio la ruota di preghiera. I tibetani vivono in un luogo freddo, gelato, talvolta a 5.000 metri sopra il livello del mare. Essi devono impegnarsi in un certo tipo di attività fisica per stimolare la circolazione del sangue, di conseguenza usano far girare la ruota di preghiera. Il Signore Gesù una volta disse pregate incessantemente. Anche i tibetani fanno questo fissando una grande ruota di preghiera sopra una struttura o in un luogo specificatamente scelto per questo, così che il vento che soffia la mantiene in rotazione giorno e notte.

La ragione per la pratica del pellegrinaggio è molto ovvia, la gente pia desidera pensare a Dio. Ogni cosa che evoca il sentimento di devozione per Dio, forma parte delle loro vite pie e religiose. Da tempi antichi, in differenti nazioni certi luoghi sono considerati santi e spirituali. Essi sono diventati centri di pellegrinaggio. Le ragioni possono essere varie, ma dietro ogni luogo di pellegrinaggio c'è una ragione definita che lo rende sacro e pio, quindi i devoti si dirigono verso quel luogo. In India, tali luoghi abbondano. Naturalmente, certe persone interessate solo a se stesse possono visitare i luoghi di pellegrinaggio sperando che qualche loro desiderio possa essere esaudito. Questi non sono pellegrini autentici; in genere sono cinquanta e cinquanta, metà visitatori e metà pellegrini.

Inginocchiarsi in chiesa deriva dallo stile di vestire degli uomini occidentali. Indossando stretti pantaloni uno non può facilmente sedersi a gambe incrociate sul pavimento. Inoltre a causa del freddo che c'è nelle zone temperate in molte parti d'Europa, tutti costoro devono usare dei mobili come sedie, sofà, panche ecc. Sedersi sul pavimento non è fisicamente possibile o consigliabile durante il grande freddo invernale. Oggi grandi cambiamenti hanno avuto luogo nella società occidentale. Molti hanno percepito la saggezza dell'Est in ogni aspetto della vita. Molte di queste persone quindi piegano una spessa coperta, la coprono con un panno e siedono su di essa. Costoro non disprezzano le sedie, ma mobili come sedie o sofà hanno cessato di essere l'unico e solo modo di sedersi. Riguardo ad un loro relativo merito, alcune sistemazioni sono più funzionali per certe persone, altre operano meglio per altre persone in differenti circostanze. Non è una questione di superiore o inferiore, non è una questione di fare uso del metodo migliore; dipende dall'individuo.

Per ultimo, riguardo al fatto dell'usare l'intero corpo, potreste essere interessati a conoscere che in certe comunità religiose del Sud dell'India è obbligatorio fare prostrazioni con l'intero corpo ed anche girare intorno. Otto parti del corpo devono essere in contatto con la terra. Come noi usiamo la parola 'Ashtanga' in connessione con gli Aforismi Yoga di Patanjali Maharshi per riferirci ai suoi 8

stati dello Yoga, la stessa parola 'Ashtanga' (8 parti) è usata in riferimento a questa prostrazione con l'intero corpo. E' un'azione simbolica, un segno della completa offerta del devoto di se stesso o se stessa ai piedi del Signore. 'Io sono tuo oh Signore'. E' un perfetto gesto di completo e totale abbandono spirituale espresso attraverso il corpo fisico.

D.: *Perché le preghiere di un Guru sono più potenti di quelle di una persona ordinaria? Cos'è quello che succede?*

R.: Perché le preghiere di un Guru sono più potenti? La risposta è ovvia. Quando le persone ordinarie pregano, pregano un essere sconosciuto che nella loro fede credono esista in qualche piano sottile o dimensione di esistenza invisibile al loro sguardo fisico. Mentre quando il Guru (maestro perfetto) prega, egli non deve pregare a qualcosa in cui crede. Egli prega un essere che CONOSCE, che è la Realtà, che esiste eternamente. Questo Essere è indeperibile e più reale di ogni altra cosa in questo mondo di cose. Cos'è quello che succede quando il Guru prega? Egli si sta rivolgendo ad un essere che egli stesso ha in effetti sperimentato. Egli si è stabilito in quella esperienza di una immutabile, priva di tempo, indeperibile e permanente Realtà.

D.: *Molte persone credono che se conducono una vita divina e pregano, saranno ricompensate con possedimenti materiali, felicità, buona fortuna, buon karma e quando poi le vite vanno in un modo storto, sfortunato, credono che essi stanno facendo qualcosa di sbagliato o pregando in un modo sbagliato. Può parlare di questo?*

R.: Circa la vita divina e il fatto di essere ricompensati, sono piuttosto incuriosito dal fatto che questo mi sembra essere un attento evitare la parola punizione da parte vostra. Avete menzionato una vita divina, ma non avete menzionato circa una vita cattiva che le persone possono vivere e tuttavia essere dei regolari frequentatori di chiese ed anche che si possono inchinare in chiesa insieme con tutti. Avete parlato di buon karma ma non avete parlato di cattivo karma.

Io non conosco nessuna cattiva preghiera. A meno, naturalmente, che ciò non significhi pregare per la rovina e la distruzione di un proprio nemico. Noi sappiamo di tali preghiere quando due nazioni sono in guerra. Questa è certamente una preghiera sbagliata. Naturalmente c'è anche la cattiva preghiera quando siete andati nella vostra stanza ed avendo chiuso la porta dietro di voi per essere soli con Dio, vi inchinate in un atteggiamento devoto ed iniziate a pregare; le labbra stanno ripetendo le parole di una pia preghiera, mentre la mente è lontana pensando a tante altre cose invece che a Dio. Nella preghiera quello che è richiesto è focalizzare la mente su Dio e dirigere tutti i vostri pensieri e sentimenti a Lui. Quando ciò non viene fatto, questo è il caso di una preghiera sbagliata. Alcune persone credono che quando la vita va di traverso, in un modo non fortunato, temono di stare facendo qualcosa di sbagliato e di conseguenza 'non sono ricompensate'; questa è una supposizione piuttosto semplicistica. In accordo alla legge del karma, la persona che fa qualcosa di sbagliato, non necessariamente sperimenta il risultato di quell'azione sbagliata nell'immediato futuro, in quella stessa vita e attraverso lo stesso corpo. Più spesso che no, la cattiva azione o qualsiasi altra azione della persona, diventa parte di un'accumulazione karmica. E' possibile che esse producano la loro esperienza, positiva o negativa, nella successiva incarnazione (nascita) di quella persona.

D.: *Che accade alla persona che non prega mai e tuttavia sembra benedetta? E' la preghiera non necessaria? E' la preghiera necessaria?*

R.: Menzionando un certo esempio di persona avete posto due domande, precisamente è la preghiera non necessaria o è necessaria? Ora, la preghiera sembra essere una componente essenziale nella pratica di tutte le differenti religioni. In alcune religioni è obbligatoria, infatti per esempio è stata resa tale nell'Islam. Partecipare ai riti nella sinagoga nel giorno di sabato è imposto ai seguaci dell'Ebraismo. Partecipare alla messa ogni domenica è sentito come un dovere religioso da tutti i buoni cristiani, siano essi cattolici romani o protestanti di ogni denominazione. Tuttavia la preghiera non è obbligatoria. Al meglio dovrebbe essere uno stimolo spontaneo dall'interno. Una persona conduce una preghiera, ripetendo frase dopo frase e tutto il resto delle persone presenti seguono ripetendo dopo di lei, questa è una buona preghiera, ma non è il tipo di preghiera di cui stiamo parlando ora. La preghiera **non è non necessaria** anche se una persona sta bene ed è felice senza di essa. Non è un'assunzione forzata dire che la persona starebbe molto meglio se includesse la preghiera come un'offerta. **Si, la preghiera è necessaria.** Prima di tutto perché essa ci collega con Dio e secondariamente perché ha un certo effetto trasformante e sollevante sulla persona che prega. La natura della persona viene nobilitata, essa migliora ed aumenta la qualità spirituale della vita.

D.: *Perché la preghiera di due o più persone è più potente – e sembra raggiungere più risultati che la preghiera di una singola persona?*

R.: Quando due o più persone o un gruppo di persone pregano insieme il risultato è più potente per sua propria natura. La fede combinata, la devozione ed il fervore di tutte le persone presenti creano una risollevante onda di sentimento religioso. Naturalmente, ogni individuo, diventa il recipiente del potere di questa onda spirituale. Il cuore si eleva rapidamente. La devozione si solleva da sola. Inoltre ogni distrazione o vagabondaggio della mente di una persona in un tale ambiente è istantaneamente annullato dall'intensità della profonda sincerità e serietà delle altre persone presenti.

D.: *Perché dovremmo pregare? Quando dovremmo pregare? Come e in quale forma? Quali preghiere sono ricevute nel modo migliore?*

R.: Dovremmo pregare, perché tramite la preghiera veniamo elevati e beneficiati. Dio non è lì per avere un guadagno dalle nostre preghiere, diversamente noi ne avremo un guadagno. Quando dovremmo pregare? Nessuno si è mai posto la domanda quando dovrei respirare? Quando dovrei inalare o esalare? Dal respiro dipende la vostra vera vita. Quello che è il respiro per il nostro corpo fisico, la preghiera lo è per la nostra anima. E' la nostra vera vita. Quindi dovremmo pregare sempre. Pregate quante più volte potete. Tuttavia un tempo onorato dalla tradizione basata su scientifiche osservazioni, che prevale in India da tempi antichi, ha indicato quattro punti temporali, entro ogni ciclo di 24 ore, come specialmente adatti per impegnarsi nella preghiera, meditazione ecc. Essi sono i due meridiani (mezzogiorno e mezzanotte), poi il periodo del crepuscolo (immediatamente dopo il tramonto), e il periodo che precede il sorgere del sole (prima dell'alba).

Come o in quale forma? Qualsiasi sincera preghiera è accettata dal Signore. Egli non richiede alcuna particolare forma di preghiera, né che sia fatta in una particolare maniera, secondo linee specifiche. Le preghiere di un teologo di grande cultura e la preghiera di un povero semplice contadino illetterato sono ambedue accettate da Dio con la Sua eguale visione verso tutte le creature.

Quali preghiere sono ricevute meglio? La scrittura della Bhagavad Gita ha un verso che dice:

“Quattro tipi di persone rivolgono le loro preghiere a Me”. Una persona in angoscia, una che desidera ottenere qualcosa, un'altra che desidera conquistare la conoscenza ed una che ha già ottenuto l'illuminazione ed è diventata uno Jnani cioè un illuminato”. Tra questi quattro tipi di preghiere l'ultima menzionata, cioè la preghiera dello Jnani è quella meglio ricevuta.

ANTICHE PREGHIERE CHE ILLUMINANO IL NOSTRO SENTIERO

Adorabili omaggi a quel grande eterno onnipervadente universale Spirito Divino. Adorabili omaggi a quell'Assoluto Spirito Trascendente, tutti nome e forme che è Supremo e non duale. Amorevoli adorazioni al Santo Maestro Swami Sivananda Maharaj.

Benedette Divinità, Radiante Atman. Nel corso della nostra adorazione quotidiana cantiamo diverse stotra (versi). Persone di altre religioni recitano altre preghiere. Differenti da tali preghiere e da tali versi di glorificazione di Dio composte da santi e mistici di tutte le religioni, ci sono certe fondamentali, originali preghiere che sono state trovate nelle scritture di quelle religioni, e quelle scritture non sono attribuite a nessun santo o mistico del passato. E' credenza generale che Dio stesso è il diretto ispiratore di queste originali scritture, essendo quelle forme la sorgente e la base delle differenti religioni. Molti di questi versi sono ripetuti ogni giorno dai devoti seguaci di ogni religione. Ma questi antichi versi, per avere un significato per tutti noi, nella nostra effettiva vita quotidiana, non dovrebbero essere semplicemente recitati, ma anche vissuti, dovrebbero diventare parte della nostra vita ed azione. Allora essi si riempirebbero di un certo significato vitale per la nostra vita. Possono diventare anche il mezzo del nostro progresso e successo spirituale. Antiche preghiere sono ad esempio: “*sarve bhavantu sukhina - sarvesha svastir bhavantu*”- che tutto sia propizio per tutti; che la pace sia per tutti; che la pienezza sia per tutti; che la prosperità sia per tutti”. Questa preghiera dovrebbe essere recitata solo all'Essere Supremo? Cioè che tutti possano essere felici, che il benessere di tutti possa essere assicurato? Poi, dovremmo noi semplicemente pregare o dovremmo anche sostenere quella preghiera e seguirla con un effettivo vivere e sforzarci per portare la felicità e il benessere a tutti gli esseri? Se comprendiamo la preghiera come qualcosa diretta verso Dio, allora questa non ha alcun posto pratico nella nostra vita. Se la preghiera significa qualcosa per noi che la dirigiamo verso Dio e nello stesso tempo la applichiamo alla nostra vita, allora essa assume per noi un totale differente significato. La preghiera allora diventa la nostra linea di condotta. Essa diventa una luce sul nostro sentiero, diventa per noi una differente direzione verso cui dobbiamo muoverci se desideriamo ottenere il nostro più elevato benessere. La preghiera viene ad avere una relazione vitale con la nostra vita.

Un'altra preghiera dice: “Egli è sempre dimorante nei nostri cuori”. Allora non ci dovremmo mai sentire separati da Dio perché come può Egli mai lasciarci? Potrebbe Egli essere mai lontano da noi? Come possiamo essere separati da Dio se quello che diciamo è vero? Egli è lì, splendente. Un punto di luce radiante nel mezzo del nostro cuore, allora noi dovremmo sentire tutto il nostro interno inondato da quello splendore. Non possiamo sperimentare nulla di oscuro o negativo dentro di noi, perché Egli è lì. E' come se il vero centro del nostro essere, di tutto quello che è prospero, benedetto, buono, bello fosse dentro di noi.

Concludiamo i nostri incontri spirituali con la preghiera: “ Egli è l'inesauribile, l'infinito, il perenne, il vasto, così Egli non è mai esaurito. Anche se l'intero di esso è portato via da esso stesso, tuttavia egli rimane; continua a rimanere, completo, intero e perfetto” (*purnam-adaah purnam-idam purnat purnam-udachyate purnasya purnam-adaya purnam eva'vasishyate*). Ciò può essere compreso

sotto vari punti di vista: scolasticamente, filosoficamente, intellettualmente, ma può anche essere compreso spiritualmente. *Quello* che è pieno, è presente qui come la vera base di tutto quello che esiste (*Idam purnam*). Questo anche è il tutto pieno. *Quello* stesso tutto pieno è anche questo tutto pieno. Ciò significa che la pienezza del Divino, riempie e pervade la nostra vita qui su questo pianeta, pervade la nostra presenza, il nostro presente ambiente, quello che ci circonda, le circostanze, ogni cosa! Lo stesso *Quello* è diventato questo e *Quello* soltanto pervade tutto questo. Compreso in questo modo, le sue implicazioni spirituali sono correttamente interpretate. Poi dobbiamo pensare profondamente cosa questa interpretazione significa per noi, nella nostra vita. Come ciò porta questa verità molto vicino a noi e come deve giocare un ruolo importante nel nostro modo di vivere pieno di successo. E' necessario considerare bene queste cose.

Possa l'Essere Supremo e l'amato e benedetto Santo Maestro benedirvi e concederci la visione per comprendere, interpretare, applicare e vivere queste grandi mistiche verità espresse in molte di queste grandi antiche preghiere. Possa il Signore benedirvi.



ABBANDONO

Abbandonarsi al Divino

Generalmente, nel linguaggio non tecnico, *Isvarapranidhana*, è tradotto come “Abbandonarsi al Divino”. E’ infatti *Saranagati* - offerta di se stesso al Divino. Si può dire che l’individuo si trova ora in una posizione-stato; nell’abbandono, cambia la sua posizione-stato e si mette in un’altra posizione-stato. Centra se stesso nel Divino. Lascia la sua volontà e si mette nel Divino perché il Divino faccia di lui quello che vuole. Così questa è chiamata auto-offerta o offerta di se stesso, o anche auto-abbandono.

Ora, l’auto-abbandono, correttamente praticato è un grande aiuto per raggiungere lo scopo finale dello Yoga, cioè la supercoscienza. La supercoscienza è uno stato in cui è possibile andare al di là del presente stato di schiavitù che deriva da un’errata idea di se stesso. Nella supercoscienza, uno trascende l’errore e si muove verso la verità, verso la percezione corretta; così muovendosi, uno raggiunge l’illuminazione e guadagna di nuovo il proprio vero stato di divinità. Questo è il valore della supercoscienza; questo è il significato di raggiungerla. La supercoscienza corregge l’intero errore dell’essere umano e lo riconduce al regno a cui egli appartiene.

Trattando questo stato di supercoscienza, che è lo scopo ultimo, l’obiettivo finale del Raja Yoga, in un verso il grande Patanjali Maharshi dice che quello stato può essere conquistato o raggiunto tramite vari mezzi; nell’indicarli, il saggio menziona l’*Isvarapranidhana* come uno di questi. E’ possibile raggiungere la supercoscienza attraverso una perfetta *Isvarapranidhana*. Se questo abbandono è fatto con tutta l’anima ed è al cento per cento completo e perfetto, allora, *Isvarapranidhana* ha in se il potere di concedere l’esperienza della supercoscienza ciò vuol dire che questo quinto dei cinque passi di Niyama è di enorme aiuto nell’effettivo processo dello Yoga.

E qual’è questo effettivo processo dello Yoga? Concentrazione, meditazione e samadhi - questi tre presi insieme, costituiscono l’effettivo processo dello Yoga, il vero Yoga. La meditazione è impossibile con una mente distratta, con una mente in cui la tendenza ad andare verso l’esterno non è stata corretta ed eliminata. In tale mente, la tendenza ad andare verso l’esterno è ancora molto forte e reale, e l’effettiva meditazione non è possibile. Quindi, l’interiorizzazione della mente, il ritirarla dall’esterno, è un’ indispensabile condizione, un prerequisito per questo reale processo dello Yoga costituito da concentrazione, meditazione e samadhi. Questo ritiro della mente - che è chiamato Pratyahara - è stato anche incluso come una parte inseparabile, integrale dell’attuale processo dello Yoga, dello Yoga interiore. Quindi, questi ultimi quattro angas - ritiro, concentrazione, meditazione e samadhi - riguardano l’aspetto interiore dello Yoga di Patanjali, mentre i primi quattro angas - Yama, Niyama, Asana e Pranayama - sono generalmente considerati come l’aspetto esterno dello Yoga, lo Yoga esteriore.

Ci sono però alcune persone che includono anche il Pratyahara nello Yoga esterno e dicono che questi primi cinque passi costituiscono lo Yoga esterno e che gli ultimi tre costituiscono lo Yoga interiore. Io sono più incline ad andar d’accordo con le persone che considerano i primi quattro angas far parte dello Yoga esterno, mentre gli ultimi quattro angas costituiscono lo Yoga interiore. Questa mi

sembra essere una classificazione più logica, perché il “ritirarsi” è più correlato alla concentrazione ed alla meditazione, sebbene la pratica di questo quinto fattore, cioè il “ritirarsi” è qualcosa che deve essere praticato durante l’attività sociale. Così, coloro che la includono nella sadhana esteriore hanno per questo una certa base, una certa ragione, perché questo ritiro non è qualcosa che fate quando andate nella vostra stanza di meditazione, chiudete la porta e sedete sulla vostra asana ed iniziate la vostra meditazione. E’ qualcosa che deve essere praticato anche quando vi state muovendo, quando siete attivi, quando trattate con le varie materie della vita quotidiana. Sebbene, per quanto tecnica specifica, anche dopo esservi seduti sulla vostra asana, una certa pratica del ritiro è necessaria. Ma l’effettiva pratica del quinto anga, il ritiro della mente, è qualcosa che deve essere gradualmente perfezionato durante la vostra attività mondana, qui è sufficiente dire che quale che sia la classificazione di Pratyahara, questo quinto Niyama di *Isvarapranidhana*, è evidentemente così importante ed è di un tale così grande aiuto e significato anche per la propria sadhana interiore che Patanjali è andato avanti nel dire che il raggiungimento della supercoscienza è possibile anche attraverso l’*Isvarapranidhana*. Questo mostra la sua enorme importanza. Così, possiamo essere nella posizione di comprendere molto chiaramente cosa questo abbandono significhi.

Ora, in quale modo Patanjali Maharshi considera o rappresenta concretamente questa pratica dell’abbandono? Qual’è la sua idea su questo e in che modo egli lo concepisce? Che cosa egli ha da dirci circa questo ‘abbandono’?

Significato dell’auto-abbandono

L’auto-abbandono è l’abbandono di quei fattori che sono ostacoli lungo la via del raggiungimento della supercoscienza, e che, fino a quando ci rivolgiamo ad essi, non ci permetteranno di avanzare ed ascendere verso l’alto. Così, nel senso più generale del termine, è l’abbandonare quei fattori metafisici che sono ostacoli lungo la via per il raggiungimento dell’oggetto dello Yoga, l’obiettivo finale dello Yoga. Patanjali dice che quello che ci tiene legati al samsara è la nostra presente errata coscienza che deriva dal nostro coinvolgimento nella natura cosmica, nella natura fenomenica o Prakriti. Questo presente errato stato di coscienza è uno stato dove ci identifichiamo con i transitori e non eterni aspetti della nostra personalità, come il corpo, la mente, nome e forma, le nostre opinioni e desideri, la nostra auto-importanza, le nostre idee egoistiche ed anche i desideri egoistici riguardanti le cose. Tutto questo ci crea dei problemi. Vogliamo le cose in un modo particolare, in tale e tale modo soltanto; non in qualsiasi altro modo. E se qualcuno ci aiuta nell’esaudire i nostri desideri per avere le cose nel modo che vogliamo egli è un nostro amico. Noi siamo molto ben disposti verso di lui. Se qualcuno invece ci ostacola nell’averle le cose nel modo che desideriamo, se qualcuno disturba la via del nostro procedimento, allora egli diventa il nostro nemico e avremo un atteggiamento negativo nei suoi confronti, una reazione negativa. Così *Raga-Dvesha*, piacere e dispiacere, attrazione e repulsione, derivano dalla nostra attrazione verso alcuni piaceri personali e certe volontà personali.

“Non la mia oh Signore, la Tua volontà sia fatta, non la mia !” - questa è una delle estremità dei due poli. Questa è il Polo Nord e la comune coscienza umana è il Polo Sud. Inconsciamente, l’essere umano è sempre impegnato nel cercare di fare le cose proprio come le vuole e non in un altro modo. Se qualche ostacolo si frappone sulla via, egli cercherà di rimuovere questi ostacoli ed in un modo o nell’altro cercherà di fare le cose come egli vuole che siano fatte. In questo indirizzarsi ai propri egoistici desideri si trovano i semi di tutte le attrazioni e repulsioni, di tutte le contese, le disarmonie, le discordie, i conflitti e le dispute, tutti gli odi, tutti i desideri di vendetta, di reazione e

tutte le angosce. Seguendo tutti i nostri desideri perdiamo la pace mentale. Questo è il samsara, questa è la vita. Questo è il motivo per cui nessun essere umano è sempre felice e in pace con se stesso. L'uomo è sempre in uno stato di agitazione perché per la propria natura delle cose, non tutto va nel modo in cui egli vuole che vada. Il mondo ha una sua propria volontà; esso anche, vuole che le cose vadano alla sua maniera. C'è sempre una variante tra il modo in cui vogliamo le cose per noi stessi e il modo in cui il mondo è preparato a darcele; e questa perpetua tensione è la vita. Quindi, l'individuo umano non è mai soddisfatto, né contento, né in pace. Egli non è felice. Il nostro adorabile Maestro ci ha trasmesso il detto: "Adattarsi, aggiustarsi, adeguarsi". Egli ce lo ha indicato nell'ambito di un ambiente sociale, ce lo ha dato nell'ambito di affari umani, di relazioni umane. Ma nell'ambito della nostra vita interiore, della nostra vita spirituale, dove siamo correlati a Dio, non è semplicemente una questione di adattarsi, aggiustarsi e adeguarsi con Dio. E' un inchinarsi alla Volontà di Dio. E' un arrendersi alla Volontà di Dio. E' una questione di dire: "La Tua Volontà sia fatta, non la mia". E' una questione di abbandonare "io e mio" dicendo a Dio: "Nulla appartiene a me; tutto appartiene a Te", e poi comportarsi e vivere in conformità e reagire in questo modo. Abbandonarsi significa dire a Dio: "Tu sei l'unico che stabilisce le regole, non io. Tu sarai l'unico che guiderà la nave, non io". Ciò significa abbandonare al Signore la condotta della nostra vita ed essere contenti di conformare la nostra vita nel modo in cui Egli vuole che sia, abbandonando i nostri egoistici desideri riguardo alle cose ed alle condizioni, rimanendo felici in qualsiasi situazione Egli possa metterci.

Sri Ramakrishna Paramahansa, spiega questo stato spirituale dell'abbandono citando l'analogia della gatta e dei gattini. La gatta partorisce i piccoli e poi la vita dei gattini è completamente nelle mani della gatta. Ovunque essa li mette, questi ultimi sono soddisfatti. Poi prendendo per la collottola i gattini uno per uno con la bocca, la gatta cambia di posto ai gattini. In questo modo la gatta sposta i suoi gattini numerose volte da un luogo ad un altro; ovunque la gatta li metta i gattini sono soddisfatti. Si dice che la gatta talvolta sposti i gattini sette o otto volte nel corso di un mese o due. Essa ha un certo istinto, non vuole che i piccoli siano sempre in uno stesso posto; può darsi che pensa che qualche nemico venga a conoscere il luogo ed allora i piccoli sarebbero in pericolo. Così la gatta continua a spostare i piccoli da un posto ad un altro e durante tutti questi spostamenti i gattini continuano a rimanere tranquilli. I gattini si raggomitano soltanto e permettono di essere presi dalla madre dal dorso del collo e portati ovunque la gatta reputa giusto. Sri Ramakrishna dice che questa è la natura e la condizione del devoto che ha abbandonato se stesso al Signore. Un tale devoto non avrà nulla di cui lamentarsi in qualsiasi situazione. Permette al Signore di fare quello che Egli vuole con la sua vita. Questo è un aspetto dell'*Isvarapranidhana* - l'abbandono della propria volontà, o volontà individuale, l'abbandono dei propri personali desideri, specialmente quelli che sono tamasici e rajasici.

Normalmente abbiamo una natura che chiede, che insiste, una natura ostinata. E diciamo: "Voglio le cose solo in questo modo". Qui si deve rilevare che c'è una differenza tra tenacia e ostinazione. Tenacia è una virtù sattvica; ostinazione è un vizio tamasico. Noi dobbiamo conoscere dove ci comportiamo con ostinazione e dove dobbiamo essere tenaci; nel qual caso possiamo sinceramente e propriamente dire: "Si questa è soltanto tenacia", e possiamo permettere che essa rimanga. Ma se pensiamo che è ostinazione, allora dobbiamo abbandonarla, dobbiamo abbandonarci alla situazione. Questo è un aspetto dell'abbandono del principio dell'ego alla Volontà del Signore.

Implicazioni Metafisiche dell'Auto-abbandono

Secondariamente abbiamo cercato di considerare, proprio dall'inizio che, filosoficamente

parlando, il nostro presente stato di coscienza è uno stato di coscienza viziato. Non è un normale stato di coscienza, perché il normale stato di coscienza è uno stato assoluto. Al contrario, la nostra presente coscienza è in uno stato anormale che è caratterizzato da errore ed ignoranza, dove la verità è completamente nascosta dalla nuvola dell'ignoranza. Proprio come la luna nasconde completamente il sole durante un'eclissi solare, questa aberrazione metafisica eclissa il nostro primitivo, glorioso, naturale ed eterno stato e ci lascia in uno stato viziato di coscienza, che è uno stato errato, che è uno stato di oscurità.

Ora, qual'è l'anatomia metafisica del nostro stato di coscienza? Come possiamo studiarlo? Se vogliamo conoscere lo stato delle nostre ossa dopo un incidente, facciamo una radiografia, la osserviamo controluce e così siamo capaci di vedere all'interno l'esatta condizione dell'osso rotto o incrinato. Lo stato dell'anatomia interiore è proiettato di fronte a noi in maniera chiara, così che possiamo comprendere cosa esattamente dobbiamo fare per apportare una correzione, un aggiustamento per mettere le ossa in posizione corretta. Nello stesso modo, se possiamo conoscere la struttura interna dell'errato stato di coscienza in cui siamo, se possiamo vedere la sua anatomia metafisica, come esattamente è questo viziato stato di coscienza, allora possiamo sapere come liberarci di esso, come trascenderlo e andare oltre e riguadagnare il giusto stato di coscienza. Il nostro presente stato di coscienza personale è uno stato di coscienza caratterizzato da una consapevolezza di noi stessi in relazione con il mondo esterno. Siamo consapevoli di noi stessi in relazione alle altre persone ed a certi luoghi in questo mondo, in relazione a certe condizioni, a certi ambienti ed a certe cose di questo mondo. Conosciamo noi stessi solo in tali contesti, in tali condizioni. Così, l'intera consapevolezza di noi stessi è nel contesto dell'universo esterno, è nel contesto di condizioni esterne che prevalgono intorno a noi. E qui si trova l'errore fondamentale, qui giace lo sbaglio grossolano. Perché è un grave errore? A causa del semplice fatto che nessuno può negare che questa situazione non è la situazione corretta. Di nuovo, perché? Perché questo contesto è solo temporaneo, passeggero, non è il nostro vero permanente contesto. Il contesto stesso è poi sempre mutevole ed è anche condizionato al tempo. E' così un contesto puramente transitorio ed impermanente.

Come potete basare la vostra conoscenza o consapevolezza di voi stessi su un tale transitorio e impermanente contesto? Quella conoscenza stessa è destinata ad essere sbagliata, ad essere erronea, perché, il momento in cui questa situazione impermanente cambia o giunge ad un termine, anche la conoscenza basata su questa cadrà. Risulterà essere non valida; si constaterà che sarà un errore. Questo è il fondamentale errore grossolano che sottostà alla presente conoscenza di voi stessi, alla vostra presente consapevolezza. Vi state rendendo dipendenti da un fattore che è esso stesso un affare transitorio, un fattore temporaneo passeggero. Se basate la vostra consapevolezza su un fattore temporaneo allora, quando il fattore stesso svanisce, il pavimento sotto i vostri piedi crollerà ed anche voi andrete giù. La vostra presente consapevolezza è totalmente correlata ad un contesto che è esso stesso passeggero e temporaneo; anche quando esso è presente, non è stabile, ma mutevole. Quindi, la vostra presente consapevolezza non è corretta. Dovete mutarla in favore di una consapevolezza corretta. Dovete distaccare la vostra consapevolezza dal passeggero e mutevole mondo esterno ed attaccarla, correlarla all'immutabile, eterno Atman interiore. Questo abbandono della vostra presente errata consapevolezza è il secondo aspetto dell'*Isvarapranidhana* o auto-abbandono.

Ora, conoscete voi stessi in relazione ad una situazione mutevole ed impermanente nel tempo e nello spazio, sapete che questo contesto non esisteva prima che voi nascesti e che cesserà di esistere nel momento in cui abbandonate il corpo. Allora, dove siete? E cosa siete? Quale rapporto di

scambio avete con questo ambiente e questa situazione? Su questo voi dovete riflettere. Fino a quando permettete a questo stato di prevalere? Come potete aspettarvi che la supercoscienza venga? Come potete realizzare la vostra Divinità? Questa è conoscenza di voi stessi in termini di eternità e infinità ed è uno stato al di là di tutti questi fattori esterni. Nella Divinità andate al di là della natura fenomenica, mentre tutto quello che voi vedete e nel quale siete coinvolti è parte della natura fenomenica. La vostra intera coscienza sembra dipendere solo da questa Prakriti; conoscete voi stessi solo in relazione a Prakriti. Mentre la supercoscienza è uno stato dove voi l'avete trascesa, siete andati al di là di essa, conoscete voi stessi in essenza come siete, e non come sembrate essere nella situazione in cui ora siete messi. Ora, cosa state per fare su tutto ciò?

Il secondo anga (passo), cioè Niyama, fu proposto da Patanjali specialmente con lo scopo di dare una nuova svolta alla vostra coscienza, una nuova direzione verso l'alto, di dare alla vostra vita una direzione verso Dio. Una direzione alla vostra vita ed al vostro stile di vita verso la verità. Le osservanze di Niyama vi portano attraverso una serie di processi per avere questa nuova svolta e il passo più importante in questa direzione è *Isvarapranidhana*. In *Isvarapranidhana* vi viene richiesto di abbandonare completamente la vostra presente errata coscienza, basata sul contesto esterno dell'ambiente fenomenico temporaneo e di sviluppare dentro di voi una coscienza dove conoscete voi stessi in relazione all'Eterno. "Chi sono io? Io sono l'eterna parte di Dio. Io vivo in Lui, dimoro in Lui, mi muovo, vivo ed ho il mio essere in Lui. Egli è il mio inizio e la mia fine; è la mia sorgente ed origine. E' il mio presente supporto e sostegno. Egli è il luogo del mio riposo, è il mio obiettivo finale. La mia intera vita è in Lui dall'inizio alla fine". Questo tipo di coscienza dovrebbe essere da voi evocato dal vostro interno. Dovete rimuovere o sradicare la vostra coscienza dalle sue attuali basi, dal suo presente contesto in Prakriti e trasferirla in un nuovo elemento, in un principio totalmente nuovo, cioè in Dio, l'Essere Cosmico, il Satchidananda. "Non continuerò a riferirmi più a lungo a me stesso in termini di questo mondo esterno. No! Da qui in avanti sarò consapevole di me stesso solo come un essere radicato in Dio, che dimora in Dio, come un essere che si rapporta al Divino. Conoscerò me stesso solo in termini di Dio, di Eterna Realtà, di Essere Divino, di Anima Universale e certamente non nei termini di questo passeggero contesto ambientale". Questa dovrebbe essere la vostra risoluzione.

Questa è l'essenza di *Isvarapranidhana*, così che con l'atto di *Isvarapranidhana* evocate dentro voi stessi una nuova coscienza o una nuova consapevolezza di voi che rimpiazza la vecchia che è la vera causa di tutte le vostre sofferenze e di tutti i vostri problemi. Cercare di crescere in questo nuovo stato di coscienza, non è un singolo atto. E' uno sforzo continuo, un continuo tentativo, un incessante continuo tentativo. Dovete procedere basandovi su questo nuovo stato di coscienza, di nuovo e ancora di nuovo, perché non importa per quante volte cercate di assumere quella nuova posizione, ritornerete indietro in questo mondo fenomenico ancora una volta. Di nuovo e ancora di nuovo dovete continuare a ritornare a quel nuovo stato di coscienza che siete determinati ad assumere come la vostra base reale, la vostra reale atmosfera. Così, *Isvarapranidhana* è una pratica continua (Abhyasa) e l'Abhyasa dovrebbe essere mantenuta continuamente.

Maggiori Aspetti del Processo di Isvarapranidhana

C'è un detto riportato dal grande saggio Vyasa nel Mahabharata dove si dice che due termini o due parole costituiscono schiavitù, e ugualmente, due parole costituiscono liberazione. Le parole "io" e "mio" costituiscono la schiavitù dell'anima individuale; fino a quando uno è coinvolto in questo processo di "io" e "mio", il suo sarà uno stato deplorabile. Ci saranno ora risate, ora pianti, ora su,

ora giù, ora amore, ora odio - tutti scontri e conflitti. Fino a quando la persona è intrappolata nella presa simile ad un vizio delle due parole "io" e "mio", questo sarà il suo destino. E quali sono i due termini che costituiscono la liberazione? **"Non io e non mio"**. Questi due termini costituiscono la liberazione, sono la libertà. Queste due parole danno la gioia e la pace finale e tutti i problemi giungono ad un termine. Le tribolazioni dell'anima, dello spirito dell'individuo sono finite.

Questa verità è chiaramente illustrata in un aspetto simbolico del Divino dramma della vita di Gesù Cristo, quando ad un certo momento, sorse nel suo cuore un proprio desiderio. Egli cominciò a pensare: "Potrebbero le cose andare diversamente da come sembrano procedere? Può darsi, che se le cose si svolgessero nel modo che io voglio..." Ora, Gesù voleva che le cose si svolgessero in un modo particolare, e poi, a causa di questo pensiero, per questo singolo suo desiderio, dovette attraversare una profonda agonia, soffrire una terribile agonia per un'intera notte, così che Egli passò attraverso l'inferno. La sofferenza, la tortura, il tormento che Egli sopportò è qualcosa che non può essere compreso, spiegato e descritto. Si dice che quando una persona è sottoposta ad una intensa emozione, si presenta la sudorazione. Ma è stato detto che dal corpo di Gesù, in luogo della sudorazione, venne fuori sangue. Così grande era la sua agonia che dai pori della pelle uscì fuori sangue. Sudò non sudore, ma sangue. Potete comprendere l'intensità di quell'agonia, il grado che dovette essere quella sofferenza. Ma alla fine Egli disse: "No, no, no. Non io. Non voglio che le cose vadano alla mia maniera. Fa che ciò avvenga come Tu vuoi". Nel momento in cui disse: "Non il mio desiderio, ma che sia la Tua volontà a trionfare", immediatamente arrivò la pace. Nel momento in cui Egli abbandonò "io" e "mio" sopraggiunse la pace e l'agonia terminò, il tormento si spense. E Gesù emise un profondo sospiro e trapassò. Il Suo tormento finì nel momento in cui le due parole "io" e "mio" furono abbandonate. Egli si sollevò, libero dalle prese di questo terribile travaglio, libero dalla tortura, dall'esperienza dell'agonia ed Egli si ricompose trovando la Sua pace. Questo è solo un breve sommario di un fatto di grande profondità filosofica e metafisica, una verità mistica; è precisamente la situazione con cui si deve confrontare l'umano individuo. Questa è anche la situazione con la quale si dovettero confrontare nel passato grandi saggi che volevano aiutare l'essere umano; è la situazione che affronta la scienza dello Yoga. La scienza dello Yoga dovette affrontare questo problema da risolvere, proprio come la scienza medica deve affrontare la sfida di certi problemi anatomici e fisiologici. Così la scienza dello Yoga deve fronteggiare questo problema dell'individuo preso nella schiavitù terrena, essendo catturato nei lacci simile ad un vizio dell'"io" e del "mio" che sono falsi e non eterni prodotti di quel Purusha che è coinvolto in Prakriti.

Se un individuo viene scelto come attore per interpretare una parte in un dramma o in un film, cosa gli accade? Dal momento in cui egli è preso nell'intera azione, una certa parte viene imposta su di lui come conseguenza di essere coinvolto nell'esecuzione del dramma o del film. Come risultato di questo coinvolgimento egli è obbligato ad entrare in un certo ruolo e allora prende su se stesso un nuovo "io" e "mio" in accordo alla parte che gli è stata assegnata nella storia. E così, fino a che non viene fuori da quella situazione egli è quel nuovo individuo. Giorno e notte deve pensare in quel modo e agire essendo quell'essere - nel suo modo di pensare, nella sua espressione, nel suo agire, nel suo parlare, in ogni cosa. Così, questo ruolo viene imposto su di lui ed egli continua fino a quando il suo coinvolgimento nell'intero dramma va avanti. Quando tutto è finito, quando il contratto è terminato, se l'uomo si distacca da questo e non firma follemente un altro contratto dovuto alla cupidigia per molto denaro, allora di nuovo sarà quello che era precedentemente. Egli non deve essere di nuovo coinvolto in un dramma, dove può darsi che perda suo figlio o sua moglie o venga ferito o ucciso. Nello stesso modo, quando si viene coinvolti in Prakriti ed in tutta la manifestazione degli effetti esterni di Prakriti, quello che succede è che l'anima individuale viene presa in un certo

disegno ed in una certa parte e l'intera vita non diviene altro se non l'interpretazione di quella parte; e questo continuerà fino a che egli non agirà in un modo o nell'altro per disimpegnarsi da questo coinvolgimento in Prakriti. Così questa era la situazione che affrontava la scienza dello Yoga nel cercare di venire in aiuto all'anima individuale catturata nel Samsara, nel cercare di mostrargli una via d'uscita dal falso "io" e dal falso "mio" che derivano dal falso "io" che uno assume. E' a causa di tutto questo che il grande saggio Vyasa ha messo nel Mahabharata l'importante detto che in effetti due parole costituiscono la schiavitù e che due parole costituiscono la liberazione: "io" e "mio" costituiscono la schiavitù; "non io" e "non mio" costituiscono la liberazione.

Alla luce della scoperta di questa conoscenza potete comprendere lo speciale significato di *Isvarapranidhana* come il quinto dei cinque Niyama che costituiscono il secondo passo (anga) dello Yoga, quando l'individuo cerca con vari mezzi e in differenti aspetti di rendere la sua intera vita un flusso ascendente che si muove verso Dio. Ma, la cosa più cruciale è dentro l'area della sua coscienza personale. Nelle altre aree esterne di purezza e santità tutto va bene, voi iniziate con Saucha (Purificazione). Nell'area di andare al di là dei desideri per superarli e acquisire un modo di accontentarsi - tutto bene, c'è Santosh (l'accontentarsi). Poi, per cercare di affermare la superiorità dello spirito sulla carne, del sottile sul grossolano, gli aspetti più elevati della vostra personalità sulla pura sensualità, c'è Tapas che vi aiuta. Tapas è la reazione alla spinta degli appetiti dei sensi, la reazione alla spinta dei sensi verso la propria indulgenza a sperimentare gli oggetti. E ora, noi andiamo nel reame della soddisfazione della persona, i suoi pensieri, i suoi sentimenti, il suo intero approccio alla vita, la sua visione della vita, per portare ad una trasformazione della visione di se come anche alla visione dell'intero universo.

Falsa Vita nel Contesto dell'Universo Esterno

Lo Svadhyaya (studio di testi spirituali) è quel potente metodo per portare ad una trasformazione dei propri samskara e vasana, creando una base di pensieri e fornendo materiale su cui focalizzare la mente. Questo processo interiore arriva a grandi profondità quando ci avviciniamo a *Isvarapranidhana*, perché l'auto-consapevolezza nell'essere umano che si trova in uno stato di ignoranza e schiavitù è sempre una consapevolezza di se stessi in relazione al contesto del mondo esterno che, come abbiamo visto, è un contesto non valido, dovuto al fatto che esso è solo momentaneo. Quindi la vera base è qualcosa di erroneo, qualcosa che ha in essa un difetto fondamentale, il difetto di essere temporanea e mutevole. Così, il jiva è sempre in uno stato di movimento, in uno stato di agitazione, disturbato, in uno stato di sempre più grande coinvolgimento. Se siete un ufficiale del governo, lavorate in un ufficio per tre anni, vi create degli amici e tutto il resto, e dopo di ciò siete trasferiti in un altro posto e qui ancora vi create nuovi amici e nuove conoscenze. Ora sentite la separazione dalle vostre vecchie amicizie, iniziate a scrivere lettere a costoro, a mandare auguri e doni per i compleanni e questo processo va avanti. Ciò significa sempre maggiore coinvolgimento in Prakriti. Come queste ramificazioni di amicizie e conoscenze si sviluppano, la coscienza del jiva viene dispersa sempre di più. Non c'è più quella coscienza unificata verso il centro del proprio essere, dove il Divino dimora. In questo modo l'intero stile di vita che esiste nel normale essere umano, milita contro il raggiungimento dello Yoga, contro il raggiungimento dell'unione con la Suprema Realtà. Lo stile di vita esistente milita contro tutto ciò, è la vera contraddizione dello Yoga. Se lo Yoga è il Polo Nord, l'esistente stile di vita dell'individuo normale è il Polo Sud. Così, questo è il fato del jiva. E questo destino si presenta nel più cruciale e fondamentale errore, cioè che la

consapevolezza centrale di se stessi è solo nel contesto di un sempre mutevole universo esterno e delle persone, delle cose, dell'ambiente, degli accadimenti e degli incidenti in esso. Noi ci identifichiamo con gli accadimenti, con gli eventi, con la gente, con le cose, con le situazioni e con gli ambienti di questo universo esterno. Tutti questi fattori vanno a costituire il mondo per ogni individuo e così ogni individuo ha un mondo per se stesso. Questo è il grande problema della coscienza.

A meno che non ci sia un cambio decisivo in questo modello, una sua decisiva alterazione, il problema continuerà sempre ad esistere. Così il saggio Patanjali ci ha dato questa importantissima pratica per rimpiazzare la nostra presente coscienza dell'ego che si è formata in un contesto esterno, con una nuova coscienza interiore, che dobbiamo creare tramite un sentimento centrale, profondamente sentito, di noi stessi in termini di Realtà. In questo modo cominciate a diventare consapevoli di voi stessi come esseri in termini di qualcosa che è al di là del mondo, che trascende tempo e spazio, che è completamente opposto a questa sempre mutevole e temporanea apparenza che è qui presente. Quel qualcosa non è una temporanea apparenza, una mutevole apparenza, ma è una permanente Realtà. Voi cominciate a sentire: "Quello è l'oceano; io sono l'onda. Quello è il risplendente Sole dei soli, Luce delle luci; io sono un raggio di esso. Quello è l'Essere Supremo, Padre, Madre, Genitore di tutto; io sono il suo eterno figlio". In questo modo create dentro il più profondo centro del vostro essere, la coscienza di una relazione in termini di un principio che è oltre tutte le apparenze fenomeniche, di un principio che è eterno, immutabile e reale.

Il Vero Spirito di Isvrapranidhana - Abbandonare la Volontà Egoistica alla Volontà di Dio

Dal momento di questa scelta in poi, lo Yoga assume un vero senso e significato per voi. Fino ad allora è stato solo una specie di gioco. E' come andare in un club per giocare ad esempio a biliardo; è come giocare con lo Yoga. Non c'è alcuna profondità. C'è solo un interesse intellettuale o una spinta del sentimento, ma non si sente alcun reale bisogno dello Yoga. "Senza lo Yoga non posso vivere. Ho bisogno dello Yoga. Lo Yoga è la mia vita; non posso esistere senza lo Yoga" - non c'è questo tipo di sentimento. Ma quel tipo di sentimento inizia nel momento in cui avete cominciato a conoscere cos'è *Isvrapranidhana*. Quando cominciate a comprendere tutte le implicazioni di *Isvrapranidhana* e quando essa ha iniziato a lavorare dentro la vostra coscienza, allora lo Yoga diventa per voi qualcosa di molto, molto indispensabile, qualcosa di molto molto serio, come il cibo per un uomo affamato, come il respiro per un uomo che è caduto in acqua. Questo è il cruciale punto di svolta nella vostra relazione con la scienza dello Yoga, nella vostra relazione con la sadhana. Da allora in avanti non potrete vivere senza la sadhana. La sadhana diventa per voi l'indispensabile nutrimento giornaliero, senza cui non potete esistere. Senza il quale non potete vivere e crescere. Fino ad allora, lo Yoga rimane solo un interesse dell'intelletto, una sensazione o un sentimento. Ma lo Yoga diventa uno stimolo spirituale dentro di voi, una fame spirituale, una necessità spirituale, quando cominciate a dimorare nello spirito di *Isvrapranidhana*. Allora soltanto potete dire: "Io non posso vivere senza Dio". Allora lo Yoga diventa per voi come l'acqua per un animale assetato che vaga nel deserto da tre giorni con la lingua arsa e un corpo bruciato dal sole. *Isvrapranidhana* così è il punto di svolta nel vostro atteggiamento, del vostro sentimento circa lo Yoga. Quello che *Isvrapranidhana* implica è detto da Vyasa nel Mahabharata quando dice che i due termini "io" e "mio" costituiscono la schiavitù e che i due termini "non io" e "non mio" costituiscono la liberazione. Come questa affermazione di Vyasa sia semplificata in un significativo episodio nella vita di Gesù che è stato menzionato precedentemente.

Ora, per fare un altro esempio, è comune conoscenza che i bambini che non sono mai stati disciplinati dai loro genitori creano problemi a se stessi ed agli altri. Tali ragazzi non hanno mai conosciuto regole di condotta. Non è stato mai detto loro dai genitori: "Questa è una regola per tutti; questo è il modo in cui devi comportarti". Ad essi non è mai stato detto quanto tempo possono rimanere fuori casa, entro che ora devono ritornare alla sera, come si dovrebbero comportare, come dovrebbero studiare, come mettere in ordine la loro stanza, quando possono vedere la TV e quando non dovrebbero vederla, quali dovrebbero essere le loro maniere a tavola e così via. Se tutte queste regole fossero state spiegate, gli stessi ragazzi avrebbero un comportamento di tipo molto differente. Ragazzi che sono stati adeguatamente educati, quando vanno a scuola non creano problemi ai loro insegnanti, perché sono stati già allevati bene secondo un certo modello. Essi sono bene educati. Sanno che una certa cosa va fatta e che un'altra non va fatta. Ma nel caso di ragazzi che sono completamente indisciplinati, hanno un loro modo di agire, fanno quello che a loro piace; e i loro genitori sono deboli, non hanno alcun interesse per i propri figli. Quando questi ragazzi sono mandati a scuola, spesso risultano essere dei veri problemi per il loro insegnante di classe e sono anche un disturbo e un problema per i loro compagni. In generale, ovunque vanno, in qualsiasi ambiente si trovano, risultano essere un problema. Ovunque vanno creano sempre disturbo e agitazione.

Ora nel reame dello Yoga, nel reame di Niyama, anche nel reame di *Isvarapranidhana* prevale la stessa situazione, la stessa verità è valida. Dovete dire: "O Signore metto me stesso interamente in Te. Fa che non sia come io desidero ma che sia come Tu vuoi. La mia intera vita è nelle Tue mani. Metto me stesso - corpo, mente e anima - nelle Tue mani". In questo modo lo Yogi, il sadhaka, deve imparare a dimorare secondo la Volontà di Dio, deve cercare di scoprire la Volontà di Dio. Deve imparare a mettere se stesso in obbedienza ai Piedi di Dio. Deve abbandonare le inveterate spinte del principio egoistico e la natura piena di desideri della mente e le brame turbolente degli appetiti dei sensi ai Piedi di Dio. Dovrebbe mettere tutte queste cose sotto il governo della Volontà del Divino. Dovrebbe mettere se stesso sotto il Divino controllo, la Divina supervisione e la Divina direzione. Egli deve così liberare se stesso.

Come Conoscere la Volontà di Dio?

Qui sorge un problema. Teoricamente potete dire: "O Dio, metto me stesso nelle Tue mani". Ma, Dio sembra non avere alcuna diretta comunicazione con voi. Chi è questo Dio sotto la cui guida vi state mettendo? Egli non sembra essere una vostra stretta conoscenza. Voi non Lo conoscete, non Lo avete visto. Egli non appare davanti a voi e dice: "OK sono molto contento che ti sei messo sotto il Mio controllo; ora da qui in avanti fai questo e fai quello". Egli non vi dice questo. E' ancora un concetto per voi; è ancora un fattore remoto, un concetto. Così, come potete con successo ed efficacia praticare *Isvarapranidhana*? Come farla? Questa è una reale situazione di vita. Dio è remoto, sconosciuto, Dio è strano. Voi non lo conoscete. Avete solo un sentimento circa Dio. Dio è solo nel vostro sentimento interiore, e anche quel sentimento, non è molto chiaro, ben definito, un sentimento vivido, ma è solo un sentimento vago, un'idea. Usiamo la parola "Dio", ma non abbiamo un tangibile senso della realtà di Dio. Quando state di fronte ad un tempio, potete avere per un momento, un sentimento che questa è un'apparente tangibile realtà; ma altrimenti, nel momento in cui lasciate il luogo, una volta ancora tutto diventa qualcosa di astratto e di astruso. Così a questo astruso principio, a questo astratto essere, come potete fare il vostro abbandono? Come potete mettere voi stessi a Sua disposizione? Se volete mettere voi stessi nella disponibilità di qualcuno, dovete conoscere qualcosa di chiaro, accurato e concreto, di tangibile e di definito circa quella

persona. Questo non è il caso di voi stessi con Dio. E tuttavia dovete praticare l'*Isvarapranidhana*.

In questa connessione, è necessario conoscere i vari aspetti nei quali un sadhaka si suppone che pratichi *Isvarapranidhana*. Le nostre scritture abbondano in indicazioni a questo riguardo. I Veda sono considerati come la parola di Dio, il respiro di Dio, e noi fermamente crediamo che essi contengano la manifestazione o l'espressione della volontà di Dio, o quello che Dio vuole che facciamo. Come Dio vuole che noi viviamo la nostra vita, come vuole che conosciamo, pensiamo, sentiamo ed agiamo - di nuovo e continuamente questo è ripetutamente espresso nelle scritture. Quindi, nella Bhagavad Gita è chiaramente detto che, se desiderate raggiungere il vostro benessere più elevato dovete portare a termine il dettato delle scritture. Vivete la vostra vita in accordo alle loro indicazioni. Se voi semplicemente dite: "Io non me ne preoccupo, le scritture sono superstizioni", allora nessun bene verrà fuori da questo atteggiamento. Perché, la conoscenza degli insegnamenti delle scritture è l'unico metodo fattibile per noi per conoscere la Volontà di Dio; perché in tempi andati, Dio è venuto ed ha espresso la Sua Volontà di fronte a grandi saggi ed ha reso chiaro cosa desiderava che l'uomo facesse, come desiderava che l'uomo visse la sua vita. Così essi dicono che voi dovrete cercare di conoscere l'essenza delle scritture e cercare di fare di queste la vostra guida. Ciò significa che dovrete mettere la vostra volontà, le vostre inclinazioni egoistiche ed i vostri desideri sotto la guida delle Sruti, della saggezza delle scritture. La vostra vita dovrebbe essere con le scritture e non lontana da esse.

Progressivo Allenamento per Cancellare la Coscienza dell'Ego

Di nuovo, nella nostra cultura, a differenti stadi della nostra vita individuale, ci vengono mostrate personalità sotto cui dovremmo mettere noi stessi in obbedienza ed ai cui ordini dovremmo agire. E' tutta una questione di abituare noi stessi ad un certo modello, una questione di crescere secondo un certo modello. Se il nostro precedente modello è di indisciplina a casa, lo stesso si manifesterà più tardi a scuola. Ma se il terreno di base, il modello fondamentale, è un modello di disciplina, ordine e obbedienza, questo si manifesterà più tardi anche quando cambiate la vostra attività nella vita. E' necessario quindi, per uno Yogi, per un sadhaka, crescere secondo un certo modello e quell'allenamento diventa prezioso quando entrate nel campo dello Yoga. Quindi per raggiungere questo fine le Sruti dichiarano: "Guarda ad essi come al tuo Dio. Guarda a tua madre ed a tuo padre come a Dio. Obbedisci a loro, segui le loro parole, obbedisci alle loro istruzioni. Non rifiutarti di obbedire a loro. Metti il tuo ego in subordine ai tuoi genitori". Perché, la prima parte della vita dell'individuo, è vissuta sotto le cure dei propri genitori, a casa del proprio padre e della propria madre. Si deve notare, però, che queste ingiunzioni spirituali si riferiscono a condizioni ideali, a genitori ideali, a saggi genitori. Non si riferiscono certamente a genitori che bevono o litigano tra di loro o che hanno come professione disonestà, inganno, cupidigia, furto ecc. No. Le ingiunzioni delle scritture sono valide in circostanze normali. Così sotto normali ideali condizioni questo è l'allenamento preliminare per effettuare più tardi un totale abbandono a Dio. Quindi, *Isvarapranidhana* inizia nell'individuo proprio quando è un bambino e poi quando l'area delle sue attività si sposta dall'ambiente di casa alla scuola, le scritture dicono: "Fa che il tuo Dio sia l'essere che ora risveglia la tua comprensione, che ti porta alla conoscenza, che ti insegna, che ti inizia all'affascinante avventura di conoscere il mondo intorno a te".

In una più elevata dimensione di vita spirituale, se avete un insegnante spirituale, se imparate cose spirituali, da lui allora inchinatevi davanti a lui, mettete il vostro ego ai suoi piedi, umilmente fategli delle domande e cercate di acquisire conoscenza. Questo è quello che le scritture dicono.

Dite: “Io non so, tu conosci. Ti prego insegnami”. Accettate la vostra ignoranza in umiltà; non pensate di conoscere tutto. Non dubitate dicendo: “O, che cosa può insegnarmi?” Perché allora, la conoscenza vi è preclusa. Potete dire: “Io so, ma quello che conosco è poco. O Signore, perdona la mia ignoranza. Abbi pazienza con me per quello che non conosco; non conosco molto. Così, per questo devo avvicinare qualcuno che conosce di più e servirlo”. Tutto questo significa sottomissione, abbassare l’ego, respingere il rajasico “io” che vuole sempre affermarsi e accettare la vostra mancanza di conoscenza, o mancanza di adeguata conoscenza ed accettare la vostra posizione come uno studente e la posizione del Guru come un insegnante. Inchinarsi al Guru e servirlo è un atteggiamento sattvico. Queste sono le indicazioni che si trovano nel saggio piano dei nostri antichi. Essi ci hanno dato l’allenamento proprio dalla fanciullezza fino all’adolescenza. All’individuo è stato così dato l’allenamento preliminare per renderlo più tardi adatto al processo o alla pratica di *Isvaṛaṇidhana*. Così, cosa accade? L’effettivo modello di vita che il genio della cultura indiana ha fornito per l’individuo, è stato così progettato per rendere costui gradualmente allenato ed equipaggiato per entrare più tardi nello Yoga, avendo una effettiva pratica dell’*Isvaṛaṇidhana*. Quindi, mettendo se stesso sotto l’obbediente tutela delle scritture, sotto l’obbediente tutela dei genitori all’inizio, degli insegnanti alla scuola più tardi e del Guru alla fine, l’individuo impara a controllare il suo ego a mantenere il suo “io” e “mio” ad una distanza di sicurezza, ad una distanza non pericolosa.

Il Guru Rappresenta Dio - La Sua Volontà è la Volontà di Dio

Il Guru almeno, è un essere tangibile; egli è di fronte a voi, ha una forma concreta. Mentre Dio è qualcosa di astratto, intangibile, remoto; voi non potete trattare direttamente con Lui. Così, vedete il Guru come il rappresentante di Dio e pensate che Dio manifesta Se stesso come il Guru e che la Sua Volontà vi arriva tramite la volontà del Guru. E, come un vero discepolo, dite: “Così, fino a quando sono coinvolto, devo mettermi sotto la disciplina, ai Piedi di loto di questo Guru e qualsiasi cosa mi dice, è come se Dio mi stesse dicendo la stessa cosa. Quindi metto me stesso in uno stato di abbandono, in uno stato di obbedienza, in una condizione di seguire devotamente qualsiasi cosa venga dalle labbra del mio Guru”. Così, facendo del Guru il rappresentante di Dio e mettendovi in uno stato di totale obbedienza a lui, vi stabilite correttamente nella sadhana di *Isvaṛaṇidhana* il cui principale obiettivo è cercare di liberare l’uomo dalla presa, simile ad un vizio, di “io” e “mio”. Questo è l’intero obiettivo dell’*Isvaṛaṇidhana*; allora soltanto il vero Yoga può iniziare per voi. Così, il quinto passo di Niyama ha questa grande importanza, e l’indispensabile scopo e fine, in effetti, è quello di aiutare lo yogi che si sta sforzando di liberarsi dalla presa di Prakṛiti che si nasconde nella sua essenza più sottile nella forma di questo “io” e “mio”, nella forma di questa falsa, temporanea coscienza personale. Infatti è solo su questa coscienza personale che tutte le altre cose sono costruite. Prima l’“io” e il “mio”, e poi tutte le altre ramificazioni proprio come la pianta rampicante che uscendo dalle sue radici si allarga sul terreno in tutte le dieci direzioni, in una grande rete. Nella stessa maniera, questo “io” e “mio” formano la radice pensiero, la radice concetto, la radice aspetto della vostra presente coscienza-personalità che è la vostra schiavitù, che è il vostro Prapaṇca (vita mondana). E quelle radici dovrebbero essere distrutte, se la rete del Prapaṇca che vi lega deve scomparire.

Tutto questo è un piccolo sguardo nel più ampio aspetto del processo di *Isvaṛaṇidhana* e sul modo in cui uno può allenare se stesso nella sua pratica, seguendo una disciplina simile in altre

aree della propria vita, dove uno è coinvolto con i propri genitori, anziani, santi e saggi, il proprio Guru e le scritture. Questo è il motivo per cui talvolta Gurudev soleva dire che un soldato ideale, se ha dieci o dodici anni di allenamento nell'esercito, è più adatto per lo Yoga che non una persona indisciplinata che non ha mai fatto il servizio militare. Questo perché nell'allenamento sotto le armi, il soldato impara ad abbandonare il suo ego ai suoi superiori; egli impara l'obbedienza. Nell'esercito, quello che voi dite non ha nessun significato, non conta. Dovete implicitamente obbedire, o eseguire gli ordini. Gurudev diceva che la disciplina militare è una disciplina yogica molto buona, dove inghiotti il tuo orgoglio, il tuo ego, i tuoi propri desideri e le tue fantasie. Qualunque sia l'ordine devi obbedire, che ti piaccia o no, che tu lo voglia o no, che lo desideri o no. Non c'è alcuna questione di qualcosa d'altro, oltre che l'implicita obbedienza. Così Gurudev diceva che il soldato allenato era più adatto allo Yoga degli altri che non erano stati sottoposti ad una tale disciplina che rimuove l'ego. Proprio come Vivekananda una volta disse che un brigante poteva essere capace di realizzare Dio meglio di un codardo o di un timido. Un delinquente è audace, coraggioso. Tale audacia e coraggio sono anche necessari per percorrere il sentiero spirituale e vivere la vita spirituale. Lo Yoga non è adatto per il timido e il codardo. L'audace brigante non ha coscienza del corpo, o comunque, ne ha meno di una persona timida che è sempre piena di coscienza corporea. Così Vivekananda dice che ci sono maggiori possibilità per un audace brigante di realizzare l'Atman di quante ce ne siano per un timido sempre radicato nel pensiero del corpo. Nello stesso modo, Gurudev diceva che un soldato che era stato ben disciplinato nell'esercito era più adatto per la sadhana Yoga che non una persona indisciplinata e tentennante.

HARI OM TAT SAT!