

LUCE SULLO YOGA

(Domande e Risposte)

di

Swami Chidananda



Assisi – Luglio 2007

Questo piccolo lavoro è offerto con riconoscenza, rispetto, devozione ed amore ai Santi Piedi del nostro amato Maestro Sri Pujya Swami Chidanandaji Maharaj in occasione del Guru Purnima 2007 (29 Luglio 2007).

Prima Edizione Indiana: Marzo 2001

Prima Edizione Italiana: Luglio 2007

Traduzione Italiana di:
“ *Light on the Yoga Way of Life* ”
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.divinelifesociety.org

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli
Tipolipografia Properzio

NOTA DELL'EDITORE INDIANO

Questo libretto, **Luce sullo Yoga**, è una raccolta di domande poste da varie persone, provenienti da ogni strato sociale, e delle risposte che Swami Chidananda Maharaj ha dato loro.

Le domande e le risposte nelle pagine che seguono, esprimono i più comuni, ma più vitali dubbi, sollevati da aspiranti spirituali, come anche da semplici uomini di questo mondo.

La chiarezza di pensiero di Swamiji, la semplicità di espressione e la sua grande conoscenza, saranno di immenso beneficio a ricercatori di ogni livello. L'atteggiamento di Swamiji verso il Guru, verso le Scritture, verso il servizio altruistico, verso ogni aspetto della vita spirituale sono un esempio ideale per tutti coloro che vogliono cercare di avvicinarsi sempre di più a Dio.

Noi speriamo che ognuno possa ricevere grande beneficio da un attento uso delle pagine che seguono e derivare guida e ispirazione nel loro sforzo verso la perfezione.

Possano le benedizioni divine di Dio e di Gurudev essere su tutti.

The Divine Life Society

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



LUCE SULLO YOGA

Quale dovrebbe essere il nostro Obiettivo?

Domanda: Il nostro scopo dovrebbe essere quello di sforzarci per la realizzazione del Sé e raggiungere il Nirvana, o rinascere di nuovo e servire l'umanità?

Risposta: Uno dovrebbe sforzarsi soltanto per la realizzazione del Sé e per il Nirvana. Ci dovremmo continuamente sforzare di assicurarci che non rinasceremo di nuovo in questo Samsara.

Ma, poiché siamo nati, dovremmo servire tutti altruisticamente. Se rinasciamo di nuovo dovremmo continuare a fare servizio altruistico. Ma questo non significa che dovremmo pregare per una rinascita. La realizzazione del Sé dovrebbe essere il nostro obiettivo.

Il desiderio di realizzare il Sé non dovrebbe essere considerato come egoistico. No. Quando sarete sulla soglia della realizzazione del Sé, percepirete l'Unità e non vedrete null'altro che il Sé, non ci sarà assolutamente spazio per l'egoismo.

E' vero che alcuni grandi santi hanno detto: "Io non voglio il Nirvana; desidero nascere di nuovo e di nuovo per cantare kirtan. Non voglio raggiungere l'unione con il Sé; rinascerò di nuovo e di nuovo per servire l'umanità". Anche Swami Sivananda Maharaj ha talvolta detto parole come queste. Noi dovremmo accettare le affermazioni dei grandi Mahatma dopo averle esaminate! C'è un grande metodo rispettato dal tempo, chiamato Arthavada, che i grandi hanno riportato per ispirare le persone. Essi spesso enfatizzano alcuni aspetti della sadhana come superiori a tutti gli altri, per attirare l'attenzione degli aspiranti sulla loro importanza.

Una devozione totale è necessaria se desideriamo raggiungere qualche cosa. Un tiepido sforzo non porta frutti. Non dovremmo desiderare altro che l'ideale che vogliamo raggiungere. Per esempio, nel Prema Marga (Sentiero dell'Amore), il segno di distinzione è: "Amore per amore dell'Amore". Fino a quando sentiamo che Prema è un mezzo per raggiungere Mukti, noi non otterremo quel completo auto-abbandono che è essenziale nel Prema-Marga. Per portarci a quel completo auto-abbandono i santi mettono di fronte ai devoti questo ideale e fanno sì che sentano: "Noi vogliamo solo Bhakti; non vogliamo avere null'altro, nemmeno Mukti". Il più elevato dei quattro Purushartha è Mukti. I santi dicono che Prem (Amore) è più grande anche di Moksha per far sì che il devoto realizzi che Prem è quella cosa più elevata che uno dovrebbe ricercare – perché solo allora egli avrà perfetta fermezza coltivando il più alto Prem o Para-Bhakti. Una volta che Prem è raggiunto, anche Moksha è automaticamente raggiunta!

Sono vere le Storie dei Purana?

D. : Ci sono molte storie nel Mahabharata e nei Purana che sono spesso incredibili. Sono effettivamente accadute o sono dei miti?

R.: Grandi uomini su questa domanda hanno differenti punti di vista. I Bhakta ortodossi sentono che esse sono tutte vere.

Non c'è alcuna ragione perché esse non dovrebbero essere vere. Il mondo è un grande mistero. Se soltanto andiamo nelle profondità dell'oceano vedremo cose che non pensiamo possano esistere. Le creature sottomarine che vivono nei grandi oceani del mondo ed il loro modo di vivere, ci meraviglierebbero.

Anche i fatti che riguardano piccoli insetti sono incredibili. Noi pensiamo che solo l'uomo può vivere una vita di comunità, con un adatto sistema di governo, divisione del lavoro ecc. Coloro che hanno dedicato la loro vita allo studio delle vite degli insetti, ci hanno dato importanti informazioni, e le loro storie sono più incredibili delle storie dei Purana. Alcune di queste persone si sono impegnate nel compito di studiare un singolo insetto e la sua vita ed hanno speso la loro intera vita in questo studio. Essi hanno scritto bellissimi racconti basati sulle loro scoperte. Noi possiamo credere nei Purana ma è difficile credere in queste storie!

Io spesso ho osservato le formiche costruire le loro "case". Le formiche-muratori sono occupate con il lavoro di costruzione. Alcune formiche "robuste" stanno semplicemente da parte e guardano. All'osservatore ciò apparirà che esse sono pigre. Cercate di disturbare un poco il lavoro di costruzione; mettete un piccolo filo di paglia sulla via delle formiche-muratori. Allora immediatamente queste formiche poliziotto (perché è questo il ruolo di queste formiche pigre) scattano in una intensa attività; attaccano il filo di paglia con grande ferocia.

Nella colonia delle formiche ci sono stalle. Lì ci sono speciali insetti che producono il latte. Ci sono formiche che conoscono come avere da essi il latte. C'è poi un perfetto sistema di croce-rossa tra le formiche. La formica ferita comprende lo scopo per cui le formiche della croce-rossa sono arrivate. Io stesso ho osservato questo; quando i portatori di barella arrivano sul luogo, la formica ferita immediatamente assume una posizione passiva così che sarà più facile per i barellieri portarla via. Troviamo una incredibile intelligenza tra le formiche. La loro organizzazione, divisione del lavoro, soccorso e polizia è straordinaria. Le formiche hanno un loro proprio mondo. Importante, più intricato e forse più perfetto che quello del mondo umano.

Quando pensiamo a questo, realizziamo che non c'è alcuna ragione per cui le storie puraniche non possono essere vere.

Ma c'è una scuola di pensiero che sente che lo scopo per cui i saggi hanno scritto i Purana è per mettere di fronte alla mente degli uomini e delle donne ordinari le grandi verità che giacciono nascoste nelle Upanishad e sono al di là del raggiungimento della mente della maggior parte delle persone, ma aperte solo ad un pugno di ricercatori altamente intellettuali. La gente che appartiene a questa scuola di pensiero dice che tutti i Purana sono simbolici, sebbene ammettono che la struttura principale dei Purana è basata su fatti storici. Essi accettano che il Ramayana e il Mahabharata siano veri, anche se pensano che ci possano essere stati in ambedue delle interpolazioni.

Posso Cambiare il Mio Guru?

D.: Ho letto che una persona, dopo aver ricevuto l'iniziazione da un Guru, può, se trova una persona migliore, diventare il discepolo di quest'ultimo, e che sebbene ha cessato di essere il discepolo del primo Guru, egli dovrebbe portare rispetto anche a lui. Qual è il suo punto di vista?

R.: La vasta maggioranza delle persone non gioisce della buona fortuna di venire in contatto con un santo che ha realizzato Dio. Quello che succede nel loro caso è questo. Tradizionalmente, ogni famiglia, ha un Guru-Parampara (precettore di famiglia). L'aspirante nato in quella famiglia, deve, per questo semplice fatto, accettare questa persona come suo Guru. Questo Guru, in accordo agli standard dei nostri Shastra, non ha nessun titolo per essere chiamato così. Egli non è una personalità spirituale, ma solo una persona religiosa. Egli non è in possesso della realizzazione del Sé, ma è ritenuto un leader religioso per far sì che questo posto tradizionale non sia vuoto. L'aspirante lo considera come suo Guru e riceve iniziazione da lui. Egli pratica la sadhana in accordo agli insegnamenti del Guru e può sicuramente progredire fino ad un certo punto. Solo fino al punto in cui il Guru stesso è arrivato! Per andare al di là di questo stadio, quel Guru non può guidare l'aspirante, perché non è un saggio che ha realizzato Dio. A quello stadio, se accade che il sadaka incontri un Guru di più elevata realizzazione, egli può certamente diventare suo discepolo. Infatti, se il suo primo Guru è sincero, egli stesso dirigerà il discepolo ad un altro Guru di più elevata realizzazione.

Namdev era uno dei più grandi santi del Maharashtra. Ma egli aveva soltanto una realizzazione sakara (una realizzazione parziale). Egli non aveva raggiunto la conoscenza di Brahman. Gora, il santo vasaio, batté sulla sua testa e disse: "costui è cotto a metà!" Quindi, il Guru lo diresse verso un Brahmanishta Guru, Vishoba, che aveva raggiunto la realizzazione tramite la pratica della non-dualità. Namadev ricevette da Vishoba la più alta iniziazione.

Ma nel nostro caso, a ragione dei nostri precedenti meriti e della nostra grande buona fortuna, abbiamo ottenuto un Guru che ha raggiunto lo stadio più alto e che si è stabilito in quello stadio. Se questo problema di cambiare il Guru sorge in un aspirante che ha già ricevuto iniziazione da un così elevato Guru, il difetto è nell'aspirante, non nel Guru. E, anche se l'aspirante va da un altro Guru, questo desiderio non può essere soddisfatto. Egli deve correggere il difetto in se stesso e rimanere con il suo Guru; egli deve scacciare il desiderio di cambiare il suo Guru.

Le scritture ci dicono che se noi una volta abbiamo accettato un saggio Brahmanishta come nostro Guru non dovremmo essere sleali e dirigerci verso un altro Guru. La connessione o l'unione spirituale è eterna. Se un aspirante cerca di romperla e corre verso altri tipi di Siddha o Jnani, egli non può progredire nemmeno di un centimetro sul sentiero. Questo ideale è affermato in modo molto bello in questo Mantra delle Upanishad: "Colui che ha una suprema devozione per Dio e tanta devozione per il suo Guru quanta ne ha per Dio, a lui le verità delle Upanishad saranno rivelate". Se la devozione per Dio non può essere cambiata anche la devozione per il Guru non può essere cambiata.

Ci si può chiedere: "Supponiamo che il Guru è caduto giù dall'ideale. Possiamo allora cambiare il Guru?" Vi citerò un esempio. Una donna ha accettato un uomo come suo signore e marito. L'uomo è decaduto dal suo stato in ogni rispetto; ma la donna non può abbandonare il marito. Il suo compito non dipende dallo stato in cui il marito è, dipende dall'atteggiamento di lei come sua moglie. Noi ugualmente, dovremmo dimenticare l'umana personalità che è nel Guru e idealizzarlo completamente. In questo aspetto l'ideale culto bengali dei Vaisnava è degno di essere emulato; c'è un detto bengali che dice: "Anche se il

mio Guru perde tutte le qualità e beve vino, egli è sempre Nityananda Roy – la più grande anima su questa terra”. Se questo sentimento è mantenuto dal discepolo egli sicuramente raggiungerà lo stadio più alto.

Non dimenticate il glorioso esempio di Ekalavya. Egli non aveva nemmeno avuto una visione del suo Guru; ma tuttavia la sua devozione era così grande che prese una semplice immagine che considerò il suo Guru vivente, e il suo sentimento verso di lui era così intenso che questo guru di fango gli insegnò i grandi segreti del tiro con l'arco. Qui è il sentimento che realmente conta.

Gli Upa-guru (precettori secondari) però possono essere innumerevoli: questo è quello che la vita di Avadhuta, narrata nel Bhagavatam ci insegna. Noi dovremmo rispettare tutti i santi. Vi spiegherò questo con una illustrazione. Una ragazza si sposa e va nella casa del suocero. Lei rispetta ognuno in questa casa – i suoi suoceri, le sue cognate, ecc., ma la più alta venerazione essa la mostra verso suo marito e verso di lui soltanto; egli soltanto è il suo signore, il suo dio, sebbene lei abbia rispetto e riguardo verso tutti gli altri. Ugualmente il discepolo considera il suo Guru come Dio sulla terra; ma ha grande rispetto e riguardo verso tutti i santi.

Un altro importante fattore che non dovremmo mancare di tenere a mente, è che il Guru spirituale semina un seme spirituale dentro di noi. E' nostro compito innaffiarlo, farlo crescere in noi, così che al tempo dovuto porti il delizioso frutto della realizzazione del Sé. E' quindi chiaro che anche se il guru ha una caduta, ciò non influenza il nostro progresso spirituale. In tal caso noi possiamo non continuare a seguire la sua guida spirituale, ma dovremmo ancora rispettarlo e riverirlo in quanto egli, e nessun altro, è il nostro Guru.

D.: Può un discepolo adorare la forma fisica del Guru?

R.: Sì, assolutamente.

Noi siamo responsabili per i nostri Peccati?

D.: Quando Dio è il suggeritore di tutte le nostre azioni, poiché Egli è il nostro governatore interiore, perché l'uomo è responsabile per le sue cattive azioni?

R.: Quel Potere che è dentro di noi, senza di cui il corpo sarebbe semplice materia inerte, senza vita ed inutile, è il Paramatman (l'Anima Suprema). Prendendo l'analogia di un veicolo a motore, noi possiamo dire che la benzina occupa questo stesso stato nell'automobile – senza di essa il veicolo sarebbe immobile ed inutile. Il movimento del veicolo è dipendente dalla benzina. Ma se c'è qualche guasto nel macchinario, nel motore del veicolo, l'automobile può non muoversi nonostante ci sia la benzina. Voi non potete dare la colpa alla benzina per questa immobilità del veicolo. Sono le cattive tendenze nell'uomo che lo spingono a fare azioni sbagliate. Come può essere Dio responsabile per questo?

Ugualmente la Coscienza che anima tutti i nomi e le forme è dentro di noi; nella sua luce noi possiamo fare sia del bene che del male.

L'elettricità è disponibile per noi; con essa noi possiamo sia dare una scossa ad una persona o fare qualche buon lavoro. Fino a quando il Jiva non raggiunge l'unione con la Coscienza di Dio, egli sente di essere un individuo separato. In questo stato di ignoranza la responsabilità di tutte le azioni è del Jiva. Dopo aver raggiunto l'unione con Dio, qualsiasi azione viene eseguita dal corpo non lega il Jiva. Dio si assume tutte le responsabilità; il Jiva esegue la Sua volontà. Le azioni allora non portano a nessuna reazione.

Gli Dei come comunicano con gli Uomini?

D.: Viene menzionato nei Purana che nei tempi antichi Akashavani era molto spesso ascoltato dai nostri antenati che erano messi in guardia da lui su eventi che stavano per accadere. E' credibile? O era soltanto la voce della loro intuizione interiore?

R.: C'è un certo tipo di ordine nei quattro Yuga. La coscienza dell'uomo diventa sempre più grossolana come il tempo passa. Nello Yuga precedente la coscienza dell'uomo era molto più sottile che in questo Yuga.

Nel Sathya Yuga, Bhagavan (il Signore) era solito muoversi tra il genere umano. La coscienza umana non era molto lontana dalla coscienza Divina. Nel Treta Yuga, la coscienza dell'uomo diventa più grossolana. Sebbene Dio non si muovesse costantemente tra gli esseri umani, c'erano frequenti Avatar del Signore. Nel Dwapara Yuga la coscienza dell'uomo diventa ancora più grossolana e solo immortali Brahmarishi come Narada, Viswamitra, ecc. erano soliti muoversi tra gli uomini, ed anche Akashavani metteva in guardia le persone sugli eventi futuri.

Ora noi sentiamo che la presenza di Akashavani è una cosa molto rara e miracolosa; nello Yuga precedente non era così. Gli stessi Deva erano soliti muoversi tra gli uomini, e Akashavani regolarmente avvertiva le persone. Come abbiamo il nostro governo, anche gli esseri celesti hanno il loro proprio governo. Ogniquale volta desideravano comunicare con il genere umano, essi erano soliti farlo attraverso Akashavani.

Nei giorni nostri le divinità comunicano con le persone principalmente attraverso sogni e visioni. Questa è praticamente la sola forma di comunicazione con gli esseri umani che i deva hanno mantenuto in questo Yuga.

Razza Sopramentale

D.: Sri Aurobindo nei suoi libri fa menzione ad una "razza sopramentale"; cosa voleva significare con questo?

R.: Voi dovete fare uno studio completo dei suoi libri per poter comprendere cosa voleva significare; o, in alternativa, dovete cercare di ottenere dei chiarimenti dai suoi discepoli che hanno vissuto a più stretto contatto con lui ed hanno afferrato chiaramente i suoi insegnamenti.

Io credo che quello che voleva significare era questo: quando l'uomo raggiunge l'ultimo stadio dell'evoluzione, voi sapete che questo stadio sarà immediatamente seguito da un risorgimento. Dopo il Kali Yuga, deve venire il Satya Yuga. Voi sapete che il Satya Yuga rappresenta un più alto stato di coscienza. Per poter entrare nel Satya Yuga, una razza di persone deve venir fuori verso la conclusione di questo Yuga stesso – persone di uno stato di coscienza molto più alto. Può darsi che Sri Aurobindo si riferisse a questa classe di persone.

Coltivazione della Memoria

D.: Cos'è la memoria? Come la si può migliorare?

R.: Per poter comprendere cos'è la memoria, è necessario sapere cos'è l'Antahkarana. Il termine Antahkarana, o lo strumento interiore, copre tutti gli aspetti della mente.

Chitta è la materia mentale di base: proprio come il cotone è la materia di base di cui tutte le stoffe sono fatte.

Quando la mente pensa, questo aspetto pensante è chiamato Manas. Quando opera correlazioni, esperienze e discrimina, è chiamata Buddhi.

Quando indulge in affermazioni individualistiche e quando il pensiero di base dell'io è tenuto nella mente è chiamata Ahamkara. Questi quattro insieme formano l'Antahkarana.

Chitta è la base di tutte queste.

Quando Manas ed Ahamkara funzionano insieme – il loro lavoro combinato è chiamato determinazione. L'ego è presente; esso pensa un pensiero con grande deliberazione e spinge il pensiero in una particolare direzione. Questo è forza di volontà. Quando l'idea è fortemente sostenuta dall'ego, questo è forza di volontà.

Quando Manas e Ahamkara insieme dimorano in Chitta per portar fuori qualche pensiero che è lì presente, nell'aspetto inconscio della mente, allora è chiamata memoria. La mente allora funziona come memoria. Quando l'accento è più grande sull'ego e meno su Manas, questo è chiamato determinazione. Quando l'enfasi è più grande su Manas e meno sull'ego, allora questa è chiamata memoria.

Tutti e tre - Manas, Chitta e Ahamkara – funzionano nella memoria. Manas è il principio più attivo. Chitta si tira fuori, come un attore passivo in questo dramma. L'ego dà l'impulso, poi l'idea viene fuori. Talvolta, malgrado il più grande sforzo di Ahamkara e di Manas, l'idea non viene fuori. Può essere un fatto recentemente sommerso, e la mente e l'ego fanno del loro meglio per tirarlo fuori. Ma essi falliscono. Ci possono essere altri casi o avvenimenti di trenta o quarant'anni fa. Ma la cosa è sommersa. Poi con il minimo sforzo viene fuori. Come Chitta lascia andare l'idea sommersa in essa, nessuno realmente lo sa. Talvolta voi lasciate perdere nel cercare di ricordare qualcosa, in totale disperazione, e poi essa spontaneamente viene fuori!

Per migliorare la memoria dovete sottoporvi ad un processo di allenamento mentale; dovete migliorare la vostra concentrazione.

Esercizio n. 1: Fate prendere da un vostro amico dieci o venti differenti oggetti e metteteli in un vassoio e poi copriteli. Scopriteli solo per un minuto. Guardateli tutti per un minuto. Ricopriteli immediatamente. Prendete un foglio di carta e una matita. Scrivete le cose che avete visto. Concedetevi 5 minuti per ricordarli tutti. Poi controllate la vostra lista con gli oggetti nel vassoio. Vedete quante ne avete omessi.

Esercizio n. 2: fate che il vostro amico predisponga quegli oggetti in un certo ordine. Come nell'esercizio precedente, scoprite il vassoio e guardate in esso per un minuto. Ora cercate di scrivere i nomi degli oggetti nello stesso ordine in cui si trovavano nel vassoio.

Esercizio n. 3: Cercate di meditare su una cosa particolare e sulle idee associate in un particolare ordine. Per esempio, prendete come soggetto una sedia. I vostri pensieri dovrebbero svolgersi così: "C'era un grande albero. Era in una giungla dell'Himalaya. Un operaio ha tagliato l'albero. Il tronco fu venduto ad un mercante. Egli lo tagliò in tavole. Il mercante ingaggiò un falegname. Il falegname lavorò su di esso e lo tagliò in varie dimensioni. Poi prese dei chiodi e li infisse in vari punti. La sedia ha assunto la forma propria. Il falegname poi l'ha lucidata. Allora fu messa in una vetrina. Ora io l'ho acquistata. E' una sedia molto comoda". Tutti i pensieri si riferiscono a quel particolare oggetto: la sedia. Ora, cercate una volta ancora di ripetere lo stesso processo esattamente nella stessa sequenza. Questo esercizio vi renderà capaci di allenare la mente per andare su un particolare insieme di idee nello stesso ordine, costruendo una catena di associazioni di idee. Fatelo anche nell'ordine inverso.

Esercizio n. 4: Questa è una forma differente dello stesso esercizio. L'enfasi è più sull'associazione di idee che sulla concentrazione su un oggetto. Prendete un fiore, per esempio una rosa. I vostri pensieri dovrebbero scorrere così: "E' un fiore dal profumo dolce. L'acqua di rose viene estratta da esso. Le regine mussulmane sono solite fare il bagno

nell'acqua di rose. Le donne mussulmane indossano il purdah. Il sistema del purdah è stato abolito in Turchia. La Turchia è una nazione occidentalizzata. L'influenza della civiltà occidentale ha corrotto anche la gioventù indiana" e così via. Qui la vostra mente si muove in un ampio circolo. Cercate ora di andare nello stesso terreno, nello stesso ordine. Questo è un meraviglioso esercizio per coltivare la memoria.

Deliberatamente cercate di ricordare facce, nomi e date. Grandi uomini hanno il loro proprio modo per memorizzare nomi e facce. Quando un nuovo nome viene a loro menzionato e gli viene presentata una nuova persona, essi durante il corso della loro conversazione continuano a ripetersi il loro nome parecchie volte. Allora il nome si imprimerà nella mente per lungo tempo.

Meditazione e pranayama rafforzano la memoria. Ci sono delle erbe himalayane che favoriscono la memoria. Il japa è un eccellente aiuto per la memoria. Se mantenete buona la vostra salute generale, anche la vostra memoria sarà forte.

L'Essenza della Routine Giornaliera di un Sadaka

D.: Qual è la migliore routine giornaliera per un neofita nella sadhana spirituale?

R.: Gurudev Swami Sivanandaji Maharaji insiste sul fatto che proprio dall'inizio della nostra sadhana dovremmo tenere in mente l'ideale di uno sviluppo integrale – un armonioso sviluppo di tutti gli aspetti della personalità. Gurudev non amava uno sviluppo parziale. L'uomo non è un essere fatto di una sola parte. Egli ha la testa, il cuore e le mani; ha il corpo, la mente e l'anima; ha l'intelletto, le emozioni e la volontà; e Gurudev dice che ogni sadaka dovrebbe realizzare questa verità e sforzarsi di sviluppare la sua intera personalità in una maniera armoniosa. Voi dovrete avere il cuore di Buddha, la testa di Shankara e le mani di Janaka. Dovreste coltivare buona bhavana (emozioni), buona buddhi (mente) e possedere un buon corpo.

Quindi la routine giornaliera del sadaka deve contenere gli elementi di tutti e quattro i sentieri Yoga. L'aspetto più importante della routine quotidiana dovrebbe essere la spiritualizzazione dell'intera vita del sadaka. L'obiettivo della vita dovrebbe essere sempre ricordato. Questo obiettivo è il raggiungimento della realizzazione di Dio. Quale che sia la forma esteriore della vita del sadaka, lo scopo della sua vita dovrebbe essere la realizzazione di Dio.

Un po' di japa e di kirtan, dovrebbero invariabilmente trovar posto nella routine giornaliera. Gurudev ha la più grande fede nel Nome del Signore. Ci dovrebbe anche essere una piccola adorazione di una Murti. Abbiate un piccolo altare; accendete una candela, offrite un piccolo fiore, fate una breve Puja. Questo è importante.

Poi vengono le asana ed il pranayama. Alcuni minuti di pratica di asana e pranayama manterranno il corpo in salute. Lo studio dei libri religiosi non dovrebbe essere trascurato. Ed anche un po' di Dhyana (meditazione). Dhyana è senza dubbio un avanzato stadio dello Yoga, ma non è mai troppo presto per cominciare Dhyana. Per quanto imperfetta possa essere Dhyana, siate regolari nella pratica.

Un altro importante aspetto della routine quotidiana è l'autoanalisi. Il sadaka dovrebbe fare pratici ed effettivi passi per sradicare le sue cattive qualità e crescere in virtù. Dovrebbe indirizzarsi nel raggiungere la perfezione in Yama-Nyama (le ingiunzioni e le osservanze). Egli dovrebbe cercare giornalmente dentro di sé le tracce del male nascosto e sradicarlo.

Una grande parte del tempo del sadaka dovrebbe essere devoluto al Nishkama Karma Yoga (l'azione altruistica). La cosa essenziale in questo è l'atteggiamento mentale. Se potete servire altruisticamente il malato ed il povero è molto buono. Oppure mantenete il sentimento

altruistico in tutte le vostre attività quotidiane. Questa è la “sadhana facile” di Gurudev: pensate alla vostra casa come ad un tempio; sentite che il mondo è Brindhavan (dove è nato il Signore Krishna), sentite che il vostro ufficio è un tempio del Signore; fate tutte le azioni col sentimento che esse sono il puja del Signore. Vedete Dio in tutti. In questo modo potete dedicare voi stessi completamente al lavoro, potete immergervi nel lavoro, e tuttavia starete praticando la più alta sadhana. Iniziate il giorno con una preghiera: “Signore, tutto questo è una tua adorazione”. Dio è il vostro Antaryamin (governatore interiore): Egli conosce con quale sentimento avete cominciato il vostro lavoro. Durante il giorno ogni qualvolta avete una piccola pausa dite: “Signore è tutto un’offerta a Te”. Tenete alcune monete nella vostra tasca, datele al povero ed al bisognoso. Non perdetevi mai un’opportunità per servire l’umanità.

Questo copre completamente il campo della routine giornaliera del sadaka; alcuni elementi di Bhakti per sviluppare il cuore, alcuni elementi di Karma Yoga per purificare il cuore e sradicare l’egoismo, alcuni elementi di Raja Yoga, e poi anche alcuni elementi di Jnana per arrivare alla finale realizzazione del Sé. Un elemento deve essere scelto come più importante nella sadhana, in accordo con il temperamento del sadaka. Può essere Bhakti, Dhyana, Karma Yoga (servizio altruistico) o Hata Yoga (pranayama) e gli altri elementi degli altri sentieri dovrebbero anche essere inclusi nella routine.

Il sadaka dovrebbe sempre sentire che la sua vera “casa” è altrove – in Dio – e che questo mondo è un hotel lungo la strada dove egli sta per un breve periodo. Egli dovrebbe coltivare Vairagya o il distacco. Dovrebbe sempre discriminare e scegliere il sentiero del Bene in preferenza al sentiero del Piacevole.

Come conoscere le Nostre Nascite Precedenti?

D.: Possiamo avere la conoscenza della nostra nascita precedente? Se sì, come?

R.: Sì: è possibile acquisire la conoscenza delle nostre nascite passate. Ciò avviene attraverso il risveglio della coscienza spirituale. Attraverso la pratica di Samyama (perfetto controllo), raggiungiamo uno stato chiamato Dhruva Smriti o profonda memoria, quando questo stato è raggiunto, allora lo Yogi ha anche la memoria delle nascite precedenti.

E’ allora che l’aspirante raggiunge Para-Vairagya o supremo distacco. Egli vede l’intera immagine della sua vita terrena; l’infinito oceano di infelicità attraverso cui egli è passato. Allora raggiunge il più grande disgusto per la vita mondana; e questa conoscenza gli dà l’impeto più grande per immergersi nella sadhana e fondersi con l’Assoluto nel Nirvikalpa Samadhi.

D.: Perché al momento presente ci è negata quella conoscenza?

R.: Chi è vostro padre in questa nascita può essere stato il vostro peggior nemico in una nascita precedente! Coi che ora è vostra moglie può essere stata vostra madre nell’ultima nascita! Pensate alle conseguenze di una conoscenza della nascita passata! Questa ignoranza è vera beatitudine, essa promuove armonia, pace e felicità.

Luce sul Mondo degli Spiriti

D.: Posso avere qualche chiarimento sul mondo degli spiriti? Esso esiste?

R.: Sì, esso esiste. E’ soltanto uno stadio intermedio dove, dopo aver abbandonato il corpo fisico, l’anima non ha ancora preso il corpo successivo. Allora noi viviamo in una condizione

sottile. Le Vasana, i Samskara e tutte le altre porzioni sottili della mente sono presenti. Quindi questa essenza sottile ha la stessa natura, le stesse attrazioni e repulsioni, come la persona che viveva sulla terra.

Proprio come alcuni karma vengono bruciati nel corpo fisico, così altri karma sono bruciati nel Preta-Sarira (mondo degli spiriti). Questo è quello che chiamiamo il paradiso e l'inferno.

Se la persona ha commesso qualcosa di estremamente grave, un'azione negativa, allora egli è talvolta bloccato nello stato di Preta. Deve rimanere in quello stato per lungo tempo. La sua natura è così cattiva che egli non può rimanere tranquillo e così, talvolta, causa problemi alla gente. Visita sempre dei luoghi dove egli era solito indulgere quando viveva sulla terra. Questi sono spiriti cattivi che mentre vivevano hanno commesso degli omicidi e vissuto una vita molto peccaminosa; anche essi possono essere aiutati dalle preghiere che possono rendere più veloce il loro viaggio. Per esempio persone che hanno commesso suicidio, talvolta possono essere intrappolate nei loro corpi sottili. Noi allora facciamo carità, japa, o adorazioni e così esse possono essere liberate dalle loro catene.

C'è stato uno Swami nel sud dell'India che aveva una giovane moglie che non aveva mai accettato che egli prendesse sannyasi. Quando egli prese sannyasi, lei si suicidò gettandosi in un pozzo. Lei divenne uno spirito (Preta) e fu legata al mondo degli spiriti; essa non aveva la possibilità di incarnarsi in un altro corpo. Lo Swami venne a conoscere la sua condizione e fece per lei il sacrificio di un giorno di japa del Gayatri Mantra [vedi appendice]. Ella fu così liberata dalla sua infelice condizione.

Anche ora ci sono spiriti che vagano intorno a noi. Non c'è alcuna necessità di aver paura di questi spiriti (Preta). Coloro che conducono una vita pura, che fanno japa del Gayatri e sono devoti a Dio, non possono essere disturbati neanche da cattivi Preta.

Normalmente i Preta rimangono in tale stato per un tempo considerevole. Ma quando un uomo ha un desiderio molto intenso per un qualche lavoro non portato a termine, talvolta egli rinasce immediatamente. Ma, generalmente, trascorre un lungo periodo di tempo, e noi dobbiamo considerare che la misurazione del tempo nel mondo dei Preta non è la stessa che nel nostro – i loro anni sono molto più lunghi se considerati dal nostro punto di vista.

Dove Ignoranza è Beatitudine

D.: Perché gli esseri umani sono privati della conoscenza delle loro nascite precedenti?

R.: Questa è una benedizione. Vostro padre potrebbe essere stato il vostro peggior nemico nella vostra vita passata! Se conoscete ciò, ci sarebbe una terribile disarmonia in casa.

Di nuovo, nel momento in cui uno raggiunge la memoria delle sue nascite precedenti, egli diventa uno Jnani. Moha (o attaccamento) andrà via. Egli comincerà a pensare: "Quanti padri, madri, mogli e figli ho avuto! Tutte queste sono relazioni transitorie. Non dovrei essere attaccato a queste".

Definizione di Dharana e Dhyana

D.: Qual è la differenza tra Dharana e Dhyana?

R.: Dharana è il fissare la mente su un oggetto; Dhyana è il permettere alla mente di dimorare continuamente su di esso.

I primi quattro stadi del Raja Yoga sono preparatori. Quando avete purificato voi stessi, allora il vero Yoga inizia con la mente. Voi trovate che i raggi della mente sono

dispersi; ritirateli, praticate Pratyahara. Ora, dopo aver ritirato la mente, dovete fissarla sul punto di concentrazione. Questo è Dharana, questa è la concentrazione.

Quando voi cercate di fare Dharana, la mente correrà via! Con una costante pratica cercherete di fare in modo che la mente continui a rimanere fissa sull'oggetto. Questa concentrazione continua, se si estende con successo per un certo periodo, è Dhyana o meditazione. Quando essa diventa molto profonda e molto intensa, raggiunge lo stato di samadhi.

Quando voi fissate la mente su una rosa, questa è concentrazione, Dharana. Poi voi permettete alla mente di dimorare su tutti i pensieri concernenti la rosa, ad esclusione di tutti gli altri pensieri. Questa è meditazione. Quando voi meditate sul Mahatma Gandhi per esempio, permettete alla mente di dimorare sul suo lavoro in sud Africa, sul movimento khaddar, sul Satyagraha, la sua vita sublime ed i suoi insegnamenti, e non permettete che ogni altro pensiero sorga nella mente. Normalmente, tramite l'associazione di idee, la mente vagherà; se avete una perfetta concentrazione, questo non accadrà.

La Dhyana ideale si dice che debba essere come il flusso di olio da un vaso ad un altro, o come il continuo suono di OM che proviene da una campana.

Suggerimenti per la Concentrazione

D.: Quando cerco di concentrarmi la mente vaga per conto suo; qual è il miglior rimedio per trovare la concentrazione?

R.: C'è il perfetto rimedio che vi viene dato dalla più grande autorità, il Signore Krishna. Esso è semplice ed è anche perfetto. Questa è una vecchia, vecchissima domanda; è uno degli ostacoli principali nella meditazione. E' Vikshepa-Shakti, una delle più grandi manifestazioni di Maya. Arjuna stesso pose questo problema a Krishna: "La mente è estremamente volatile e ondeggiante; è difficile fissarla sull'obiettivo, è come cercare di legare il vento". E Krishna non ha detto: "Oh no, è facile". Egli ammise: "E' molto difficile controllare la mente". Il Signore allora suggerì questo metodo: "Sì, è difficile ma la mente può essere conquistata con due cose – Vairagya ed Abhyasa (con il distacco e la pratica)".

Queste due rimedi sono dati alla fine di una meravigliosa analisi sul perché ha luogo questa Vikshepa-Shakti. Perché la mente oscilla? Generalmente la mente va e si fissa ovunque c'è un attaccamento. L'uomo vuole piacere e felicità ed egli pensa che può ottenere questo nel mondo esterno di nomi e forme. Quindi vari oggetti attraggono la mente. Di conseguenza, la mente corre da un oggetto di attaccamento ad un altro in una successione continua.

La prima cosa, quindi, è la errata concezione che c'è piacere negli oggetti. Per questo la cura è Vichara (indagine sul Sé). Vichara fa lentamente imparare alla mente che il piacere non è all'esterno. Comincia a dire alla mente: "Non andare verso gli oggetti esterni. C'è una beatitudine infinita all'interno. Rivolgiti dentro". Vichara indica anche alla mente che l'intero mondo è pieno di dolore. In effetti un centesimo di piacere è mescolato con 15 centesimi di dolore; e quel piacere è anche solo temporaneo, come il piacere che deriva dal grattare un eczema. Un cane morde un osso e si ferisce. Il sangue scorre dal suo palato. Egli immagina che il sangue viene fuori dall'osso ed è felice. E' questa vera felicità? Vichara concede la visione che percepisce i difetti negli oggetti dei sensi.

Come risultato di Vichara la mente è fatta fluire verso l'interno. Sorge un certo tipo di distacco verso gli oggetti e fissare la mente all'interno diventa più facile. Vairagya è imparzialità verso tutti gli oggetti di questo mondo e degli altri mondi.

Una volta che è stato effettuato il nuovo orientamento verso l'interno della mente, la mente deve essere abituata a fissarsi su ogni particolare obiettivo scelto dalla persona. Quindi, la pratica, Abhyasa, è necessaria. Le vecchie tendenze della mente sono presenti; la tendenza della mente verso l'esterno è parte essenziale della costituzione della mente. Questa deve essere controllata e può essere fatto solo con una pratica positiva. Negli Yoga Sutra di Patanjali, Abhyasa è definita come una continua, ininterrotta pratica portata avanti per un lungo periodo di tempo. Vairagya è la porzione negativa; Abhyasa è la porzione positiva. Se voi andate avanti con la vostra pratica, è assolutamente certo che un giorno i risultati accumulati con questo metodo, manterranno la mente assolutamente fissa sull'obiettivo prescelto. La meditazione verrà e vi condurrà alla conoscenza del Sé.

Il Pranayama è anche un grande aiuto.

E' importante che non vi scoraggiate. Se la mente era solita correre via cento volte precedentemente ed ora corre via solo 95 volte, questo è un avanzamento. Se fate che la mente si muova in piccoli cerchi invece che in grandi cerchi, questo è un chiaro progresso.

Un altro punto importante è sviluppare un intenso amore per l'obiettivo da raggiungere.

Memoria

D. : Cos'è, in effetti, la memoria? Come svilupparla?

R. : La memoria è uno stato in cui una porzione della mente è capace di estrarre fatti dalla mente inconscia. E' Smriti Shakti (il potere che ricorda). Ci sono varie ragioni fisiologiche e psicologiche perché la memoria fallisca.

Quando uno è molto giovane, qualsiasi pensiero uno pensa, è divino e spensierato. Dopo un certo stadio egli è soggetto a preoccupazioni familiari e alla distrazione dei sensi. Questo è un fattore molto importante per l'indebolimento della memoria.

Poi, di nuovo, i tempi della vita moderna sono così affrettati, che la mente dell'uomo non ottiene nessun riposo, e c'è un rapido esaurimento di tutte le risorse nervose e mentali. Anche questo, indebolisce la memoria. La mancanza di brahmacharya, (in questo caso = autocontrollo) nell'età moderna è un altro fattore che contribuisce all'indebolimento della memoria.

La cosa più importante nella coltivazione di una buona memoria è avere un profondo interesse nelle cose che desiderate ricordare. Un caso particolare è quello dei Katha-Vachaks. Essi sono capaci di ricordare capitoli e versi di parecchi testi, come il Ramayana, Srimad Bhagavata e Mahabharata anche nella loro vecchiaia. Questo poiché si erano interessati profondamente a queste scritture.

Anche le asana sono un grande aiuto, specialmente Sirshasana e Sarvangasana, perché esse sono capaci di far fluire più sangue verso il cervello.

D.: C'è un qualche sostituto per Sirshasana? Io non sono capace di eseguire Sirshasana.

R.: si, voi potete fare Ardha-Sirshasana. Potete praticare la "Posizione del coniglio". Sedete in Vajrasana. Piegatevi in avanti e mettete le palme delle mani a terra di fronte a voi. Sollevate le natiche dalle caviglie, piegatevi in avanti e toccate la terra con la vostra testa. Questo è Sirshasana dell'anziano. Anche più semplice di questo: stendetevi sul letto, raggiungete l'estremità del letto e fate che la testa "cada fuori" oltre il materasso; mantenete questa posizione per un minuto o due. Ognuno, per quanto avanzato nell'età può fare questo.

D.: Quanti minuti posso fare Sirshasana?

R.: Dipende dalla vostra età, vitalità e pratica.

Ci sono persone di oltre 60 anni che sono capaci di mantenere la posizione per un'ora. Sarete sorpresi di sentire che uno dei membri della famiglia a reale di Tehri era solita praticarla per un'ora al giorno; egli così si curò della sua malattia di cuore! Generalmente, persone con alta pressione sanguigna non dovrebbero fare Sirshasana. Ma non preoccupatevi eccessivamente a questo riguardo. Sirshasana non pompa il sangue nel cervello come fate quando irrigate! C'è solo un flusso leggermente più veloce di sangue nel cervello. Se i vasi sanguigni possono scoppiare quando una persona che ha alta pressione sanguigna esegue Sirshasana, allora perché questi vasi nelle estremità inferiori non scoppiano quando si è in piedi? Anche persone con ipertensione possono eseguire una dolce pratica di Sirshasana, se hanno già l'abitudine di fare Sirshasana. Se avete un cuore debole, non è bene iniziare la pratica, in quanto essa richiede molto sforzo.

D.: C'è un qualche trattamento a base di erbe per la mancanza di memoria?

R.: Sì. L'erba Brahmi è molto buona per sviluppare una buona memoria. Può essere presa come una bevanda al mattino, insieme con un po' di mandorle, ecc. Anche Aswagandha è un tonico molto buono per il cervello.

D.: Ci sono mantra speciali per sviluppare la memoria?

R.: Sì. Dakshinamurti Mantra e Aditya Hridaya Mantra sono buoni. Il Gayatri Mantra [vedi appendice] che ogni Hindù dovrebbe ripetere durante la fase di Sandhya (attraversamento), alla mattina, a mezzogiorno e alla sera, è il migliore, in quanto è specialmente una preghiera per ottenere un buon intelletto e saggezza.

Il Controllo dell'Ira

D.: Voi dite: "Non arrabbiatevi". Ma, quando vedo un'ingiustizia di fronte ai miei occhi, come posso rimanere tranquillo?

R.: La correzione dell'errore è il vostro scopo principale – non quello di arrabbiarvi. Cercate di raggiungere il vostro obiettivo senza arrabbiarvi.

L'ira di per sé, è una passione scorretta; non può mai essere giustificata in nessuna circostanza, da nessuna persona e per nessuno scopo. E' una qualità asurica (demoniaca). Ci sono molti metodi per giungere ad una conclusione – metodi pacifici ed armoniosi. L'ira crea vibrazioni di violenza e disarmonia nell'atmosfera.

Noi dovremmo sempre raggiungere i nostri obiettivi con metodi corretti.

D.: Perché Krishna ordinò ad Arjuna di distruggere i Kaurava?

R.: Gli fu chiesto di sconfiggere il nemico, non con l'ira, ma con Purna-Jnana (completa saggezza). Arjuna realizzò che non era lui il creatore, il conservatore o il distruttore. Era il Controllore Interiore che stava facendo tutte queste cose. Così Arjuna alla fine disse: "Distrutta è la mia illusione; agirò in accordo alla Tua parola". Gli fu chiesto dal Signore di fare

il suo compito, senza ira, senza passione, senza alcuna illusa idea che egli fosse l'attore, completamente distaccato, senza l'idea di azione e senza l'attesa di nessun frutto.

La Gita non dice: "Uccidi". E' una nozione completamente sbagliata pensare che la Gita giustifichi le uccisioni. Quello che la Gita in effetti dice è: "Fai il dovere che ti sta di fronte". Il compito particolare di Arjuna in quel particolare momento era, come Kshatriya, quello di condurre una guerra. Era solo una coincidenza che il suo compito consistesse nello sconfiggere chi gli si opponeva. "Fai il tuo compito e fallo con distacco, senza attrazione o repulsione, ira, odio, delusione e senza nessun desiderio egoistico di qualsiasi guadagno personale. Dopo di ciò offrilo a Me" – questo è stato l'insegnamento di Krishna.

D.: E' possibile in una istituzione o in un'azienda controllare i subordinati senza arrabbiarsi?

R.: Sì, è possibile. Se sviluppate qualità virtuose positive come amore, tolleranza, compassione, comprensione, simpatia, amicizia, voi acquistate una certa personalità. Questa personalità agisce come una forza positiva su coloro che vengono in immediato contatto con voi. Acquisendo questa personalità, ciò rende più facile l'obbedienza al comando.

In tutti questi problemi di virtù e vizio, il massimo che il Creatore si potrebbe aspettare che un uomo facesse, è che riducesse al minimo livello possibile le cattive qualità o i tratti indesiderabili.

Così cerchiamo di essere più impersonali possibili nell'ira.

Quindi per colui che ha il controllo su un grande numero di persone, è bene se può cercare di far sviluppare in queste persone l'idea che egli è una persona molto ferma e rigorosa. Uno può essere molto deciso e fermo senza arrabbiarsi. Create un'atmosfera di disciplina e fermezza. Fate che la gente senta: "Quest'uomo è molto rigido nella disciplina. E' meglio non disobbedirgli". Venite in contatto sociale con i vostri subordinati. Fate che essi conoscano che siete realmente una persona di cuore. Questo fa sì che gli altri vi comprendano e l'obbedienza diventa volontaria.

D.: Tutto questo è "Un piano a lungo termine!"

R.: Per avere un figlio ci vogliono nove mesi; per avere un grano di riso ci vuole una stagione. Non ci sono scorciatoie per la perfezione. Controllare l'ira è molto difficile; dovete sviluppare molte virtù nel frattempo. Soltanto un paziente e perseverante sforzo vi porterà al successo.

Brahmacharya - Il punto di vista occidentale ed orientale

D.: La psicologia occidentale dice che a meno che il ciclo sessuale non è completato con il vincolo matrimoniale, ne deriva danno e assenza di benefici. Qual è allora lo scopo dietro brahmacharya?

R.: Gli psicologi occidentali si occupano di questo mondo fisico; essi hanno una concezione materialistica delle cose ed adottano metodi materialistici. Questo non è affatto il nostro approccio. La nostra è una concezione spirituale e noi adottiamo metodi spirituali. I metodi spirituali cercano di annullare quello che i metodi materiali fanno. Noi cerchiamo di trascendere la vita materiale e di progredire su un piano differente, dove queste leggi materiali non portano affatto al bene. Brahmacharya è una condizione "sine qua non" per la vita spirituale.

Il Beneficio di Scrivere il Mantra

D.: Qual è il beneficio di scrivere il Mantra?

R.: In breve, c'è una maggiore concentrazione nello scrivere il Mantra che nell'ordinario japa con una mala (rosario).

La mente è una creatura abitudinaria. Nel japa ordinario, l'ostacolo è sempre il nostro Rajas e il nostro Tamas. Tamas è pigrizia. Rajas è irrequietudine: "Fammi alzare ed andare, io posso continuare con il japa mentale". Nella scrittura del Mantra voi siete fissi in un posto, gli occhi sono fissi sul quaderno e la ripetizione del Mantra continua nella mente. Rajas viene controllata ad un grado molto elevato. Un certo tipo di meditazione viene automaticamente nella scrittura del Mantra. Alcune persone, nella loro japa-sadhana, visualizzano il Mantra in lettere splendenti davanti ai loro occhi e si concentrano su di esso. Nel japa ordinario e in Dhyana, questo non avviene automaticamente. Ma quando voi scrivete il Mantra voi osservate il Mantra nella sua forma di lettere, e quindi, naturalmente si produce anche Dhyana. Rajas e Tamas sono controllate. Il japa è fatto vigorosamente e quindi non c'è spazio per la pigrizia. Da ogni lato c'è una maggiore concentrazione sull'obiettivo

Sono Necessarie le Istituzioni Spirituali?

D.: Il nostro bisogno di oggi è un miglioramento delle condizioni di vita. Dovremmo esercitare pressioni sul governo e sul pubblico per provvedere educazione gratuita per tutti, soccorso medico gratuito, impiego per tutti e pensioni per gli anziani. Quando tutte queste cose sono una necessità e quando la nazione è in difficoltà, qualsiasi quantità delle vostre prediche non è fruttifera!

R.: Entrate in una tipografia. Un uomo sta componendo, un altro sta leggendo le bozze, uno sta alla stampante, un altro uomo è nella sezione rilegatura. Voi andate dal compositore e dite: "Qual è lo scopo di comporre, comporre e comporre? Perché non leggete le bozze o lavorate alla stampante?"

Questo è un lavoro integrato. Ugualmente è nel caso del lavoro del mondo, è un lavoro integrato. E c'è la divisione del lavoro. Senza di questo è impossibile per qualcuno pensare a tutto il lavoro del mondo intero. Né potete dire che la totalità delle cose può essere centralizzata. Il mondo è così vasto, l'umanità è così grande ed i problemi della vita ricadono in così tanti dipartimenti che a meno che non ci siano molte sezioni, ognuna di esse che si occupa del suo proprio lavoro, nulla può essere fatto. Ogni dipartimento è importante come gli altri.

Ci sono centinaia di migliaia di persone impegnate nel condurre ricerche nel campo medico; ci sono moltissime istituzioni impegnate nel dare soccorso nelle carestie, nelle inondazioni. Il governo ha i suoi propri dipartimenti che si occupano di educazione ed altri argomenti. Ci sono persone che pensano giorno e notte a questi problemi del genere umano.

Ma l'uomo non è solo una creatura esterna, egli ha anche un aspetto etico e morale. Ha anche l'aspetto più importante, quello spirituale. Il suo aspetto mentale deve essere raffinato attraverso l'educazione. Il suo aspetto etico dovrebbe essere arricchito tramite istruzioni morali e spirituali. Per il suo aspetto fisico sono necessari cibo, vestiti, protezione e medicine.

Se gli diamo cibo, vestiti e buone case dove vivere e trascuriamo l'aspetto morale, allora quest'uomo sarà una perfetta, comoda, felice bestia! Voi date una radio a un pover'uomo, lo educate, gli date tutte le buone cose della vita. Ma supponete che non ci sia

nessuno che gli dica: “Questo è il Dharma, questo è Adharma. Conduci una pura vita virtuosa”. Cosa accadrà alle sue qualità bestiali? L’uomo ha sia qualità bestiali ed anche impulsi di natura più elevata. Se le qualità più elevate non sono sviluppate e le qualità indesiderabili controllate, il risultato sarà che ci sarà esternamente una perfetta condizione, ma che la radice diventerà avvelenata. Il genere umano allora dovrà pagare più tardi un prezzo molto elevato.

Quindi, nell’interesse di uno sviluppo ideale, armonioso e integrale, è essenziale che ci siano molte persone impegnate nella propagazione di ideali spirituali, per ricordare all’uomo la sua natura divina e per condurlo lungo il sentiero della vita divina fino alla cima della realizzazione di Dio.

In conclusione vorrei solo ricordare a voi tutti il famoso versetto: “Le scritture sono varie nella loro visione; come anche le conclusioni dei saggi. Nascoste sono le verità della rettitudine; il sentiero tracciato dai grandi saggi che hanno realizzato il Sé è la nostra sola guida sicura”.

Il Ruolo delle Istituzioni Spiritualità

D.: C’è una grande quantità di sofferenza in questa nazione; mancanza di cibo, di vestiario, di case e di educazione. Potete suggerire qualche modo per diminuire le sofferenze dei nostri concittadini? Quando lo stomaco è vuoto e c’è così tanta sofferenza, come possono le persone assorbire le idee spirituali? Io penso che istituzioni come la Divine Life Society dovrebbero concentrare i loro sforzi per premere sul governo perché venga fatto qualcosa per ridurre la sofferenza del nostro popolo.

R.: Voi dite che ci sono grandi sofferenze nella nostra nazione. Ma c’è sofferenza nel mondo intero! Ogni nazione pensa: “Noi stiamo soffrendo più che ogni altro in questo mondo”. Sofferenze e piaceri vengono ciclicamente. Talvolta c’è grande pace e prosperità, altre volte c’è grande disarmonia e depressione. Questo sembra che sia il piano dell’universo.

Non è forse il lavoro che stanno facendo santi, saggi e uomini di pensiero con un cuore pieno di compassione, inteso per alleviare le sofferenze dell’umanità? Questo mondo è un piano relativo, qui ci saranno sempre sofferenze. Noi possiamo solo cercare di minimizzare le sofferenze ed accrescere la felicità. I santi suggeriscono un rimedio per le sofferenze. Ma la gente deve avere fede in questo rimedio, solo allora lo troveranno. Trovare quella vera fede (Shraddha) è molto difficile.

Da tempi immemorabili saggi e santi hanno detto che l’egoismo, la cupidigia e la passione, conducono solo alla sofferenza, e che la pace si può trovare solo nell’amore, la fratellanza e l’altruismo. Quanta gente ha una vera fede in questo? Coloro che l’hanno sono felici. Altra gente non dà ascolto a questo perché pensa che la propria felicità si trova nell’acquisire, nell’afferrare, nel ricavare il meglio dagli altri uomini. Essi pensano che nell’acquisire possono fare tutto quello che vogliono. La loro fede è stata mal-riposta. Fino a quando la loro fede è così erroneamente posta, nessuna quantità di positivo idealismo, nessuna quantità di insegnamento sarà di alcun beneficio.

Ma, a questo riguardo, non dovremmo diminuire i nostri sforzi. Il nostro Dharma è di cercare, per quanto è possibile, di illustrare gli aspetti della vita alla gente. Ed è certo che sempre più persone lentamente rimuoveranno la loro fede da ideali sbagliati ed accetteranno i valori dei giusti ideali.

Dubbi di Membri del Rotary Club

D.: Perché figli nati dai medesimi genitori ed allevati esattamente nello stesso modo si rivelano essere completamente differenti l'uno dall'altro? Date a loro le stesse opportunità, un allenamento identico, lo stesso ambiente e gli stessi mezzi, troviamo frequentemente che uno è un uomo saggio e l'altro uno scapestrato. Come accade questo?

R.: Questo fenomeno è il risultato dell'operazione di molti fattori. Essi possono essere classificati in tre tipi di fattori. Il primo di essi è la fondamentale capacità fisica e mentale dello stesso individuo. Anche se i fattori esterni di educazione, ambiente, opportunità ed altri mezzi sono identici, tuttavia è l'innato talento dell'individuo, potere del pensiero e condizioni di salute fisica che definiscono i limiti dell'estensione a cui l'individuo che cresce può attirare questi fattori, riceverli e rispondere ad essi come capacità di crescita e di sviluppo. Ogni mente in questo universo differisce da un'altra. Le capacità del cervello variano da individuo a individuo. Anche salute e forza differiscono. Per cui, malgrado i fattori esterni, sociali e domestici possano essere identici, differenti individui si sviluppano diversamente.

La seconda causa di fattori è più psicologica ed ereditaria. Qui dovete comprendere un po' di più la legge che governa il concepimento di un individuo ed anche il comportamento prenatale dei genitori. Gli antichi Hindù erano esperti in questa scienza ed avevano istituito un elaborato sistema di regole e regolamenti, cose da fare e da non fare, per i futuri genitori ed anche per la madre in attesa durante il periodo della sua gravidanza. Il bimbo che nasce è definitivamente influenzato dalla salute fisica, la condizione del sistema nervoso, dall'umore, dallo stato emotivo e psicologico della madre e del padre al tempo della loro relazione maritale. Questa base neuro-psichica può differire da fanciullo a fanciullo. Anche la natura e il successivo sviluppo del bambino è potentemente influenzata dal cibo, dall'ambiente, dall'occupazione, dai pensieri, dalle emozioni e dalle aspirazioni della madre durante l'intero periodo di gravidanza. Il bimbo avrà un carattere che deriverà in accordo a tutti questi fattori.

Ora veniamo al più essenziale e fondamentale fattore alla base di questo fenomeno. Sono gli Hindù che sono completamente consci del significato di questo fattore. Questo è chiamato Vasana o Samskara. Sono le impressioni delle esperienze di vite passate che vengono conservate nella coscienza dell'individuo. Azioni fatte in passate incarnazioni, esperienze fatte in precedenti nascite – tutte vengono incise come impressioni sottili chiamate Purva Vasana nel Chitta dell'uomo. Essi formano i segni della sua natura. L'individuo le porta tutte da un'incarnazione alla successiva. Essi sono dormienti nell'infante e nel bambino. Ma lentamente cominciano a manifestarsi come l'individuo comincia a crescere. Alla fine, queste qualità di base tendono a manifestarsi pienamente non importa quale che sia l'ambiente, l'educazione e le opportunità che l'individuo possa avere o in cui possa essere inserito. Alla fine questo è il fattore che decide, che dà la direzione alla personalità ed allo sviluppo dell'individuo da chiunque egli possa essere nato, ovunque possa essere messo e da chiunque possa essere stato educato.

D.: Se un uomo è legato dalle leggi del karma, della predestinazione, ecc., perché dovremmo incolparlo per le sue azioni?

R.: La verità è che l'uomo è legato, ma tuttavia, allo stesso tempo, è libero in un senso ristretto del termine. Accade in questo modo: prendete l'esempio di un prigioniero chiuso dentro la sua cella in una prigione. Ora quest'uomo non ha libertà. Tuttavia se si considera successivamente, troverete che dentro la sua cella rimane ancora un certo tipo di libertà

all'uomo imprigionato. Egli può scegliere di rimanere disteso oppure di stare in piedi. Può rimanere seduto o può camminare. Può tenere i suoi occhi chiusi o aperti. O di nuovo può parlare, cantare o rimanere silenzioso. Può mangiare il suo cibo o rifiutarlo. Così vedete che dentro i confini della sua prigionia egli può ancora esercitare la libertà di scegliere tra certe cose. Simile è il caso dell'uomo in questo universo. Senza dubbio egli è un essere legato, soggetto alle operazioni di certe inesorabili leggi cosmiche. Tuttavia entro i loro confini, il Creatore ha dotato l'uomo della facoltà di una selettiva discriminazione ed abilità di scegliere tra Dharma e Adharma, tra buono e cattivo, tra giusto e sbagliato, ecc. Questo può essere chiamato "libertà-concessa" che viene data dal Creatore all'uomo su questo pianeta terra. Di conseguenza l'uomo diventa responsabile per le sue azioni.

D.: Perché la mente ondeggia durante la pratica della meditazione? Come concentrarsi con successo?

R.: Per metterla in un modo generale, la risposta è che la mente fluttua durante la meditazione perché questa è la sua vera natura. La Natura della mente è la capacità di saltare da un oggetto ad un altro. Questa caratteristica è inerente alla mente. Poi ci sono fattori esterni. Potete essere affaticati da troppo sforzo, o potete aver avuto un disturbo emotivo durante il corso di quel giorno. O potete esservi occupati di troppe svariate attività di tipo estremamente svianti. Anche un'indigestione disturba la mente e rende la concentrazione impossibile. Ma quando vi avvicinate a questo argomento per una considerazione specifica, troverete la spiegazione che segue.

Ora, cos'è esattamente questa oscillazione? E' il saltare da un oggetto ad un altro. E' il pensare agli oggetti dei sensi. E' il pensare ad esperienze del passato. La mente dimora su di esse una dopo l'altra. Ora voi dovete prender nota di un importante aspetto psicologico in questo contesto, che la vostra mente tende a pensare a quegli oggetti che essa *ama*. Tende a girovagare tra quegli oggetti che essa ha gustato precedentemente, a cui è attaccata ed in cui trova piacere. Se analizzate attentamente questo girovagare della mente, troverete che essa è spinta quasi interamente da un forte attaccamento e dalla passione. Per esempio noterete che la mente di uno stretto vegetariano non girovaga tra i pensieri di piatti non vegetariani. Ugualmente se un giovane scolaro cerca di concentrarsi, la sua mente non vagherà tra pensieri di donne. Mentre un giovane appassionato o un uomo adulto troverà che i suoi girovagare sono caratterizzati per la maggior parte da questi pensieri. Così voi trovate che la più importante causa del vagabondaggio della mente è la mancanza di Vairagya, o distacco, dagli oggetti dei sensi e dalle esperienze sensuali di questo mondo.

Il costante esercizio di Viveka e Vichara, lo sviluppo del distacco o Vairagya e il controllo di Raga-dwesa (attrazione e repulsione), sono i mezzi per rimuovere l'oscillazione della mente e raggiungere il successo nella concentrazione. Altri fattori come una dieta sattvica, l'evitare chiacchiere su diversi argomenti, la riduzione di letture di romanzi e giornali ecc., e un certo tipo di isolamento sono anche importanti a loro modo ed hanno il loro posto nella pratica di concentrazione e meditazione. Ma il requisito più importante è un'intensa aspirazione ed un estremo distacco. Da un punto di vista positivo dovete sviluppare un intenso amore per l'oggetto dell'adorazione o per il vostro ideale.

D.: Se il mondo è una grande schiavitù, perché santi e saggi desiderano ritornare ed aiutare il mondo? Non è una follia rischiare il pericolo di essere di nuovo catturati?

R.: Il modo più efficace per comprendere questa domanda è quello di riflettere attentamente sulla seguente analogia. C'è un penitenziario governativo con alte e spesse mura, sormontate

da aste di acciaio che lo circondano completamente. Le sue porte sono chiuse e sbarrate e attentamente sorvegliate da sentinelle armate. I nemici dell'umanità sono messi dentro questa prigione per scontare le loro sentenze in terribile schiavitù. Malinconia e depressione segnano l'espressione di questi esseri che sono condannati a dimorare lì dentro. Ora si presenta lì una straordinaria personalità. Voi tutti sapete che le associazioni di aiuto sociale hanno come loro scopo quello di visitare ospedali, prigionieri ecc. per parlare e confortare e, se possibile, convertire e rallegrare coloro che sono all'interno. Forse molti membri del Rotary si impegnano in questa attività umanitaria.

Ora questa persona, per sua propria scelta, entra liberamente nella prigione, e di più, entra in ogni cella all'interno e si muove tra i carcerati. Egli non è né triste, né depresso. Anche quando è all'interno della prigione egli si muove con la piena coscienza della sua libertà; quando ha fatto il suo lavoro, egli nuovamente viene fuori nella sua libertà senza che nessuno lo ostacoli. Questo è il caso con le Grandi Anime che hanno realizzato la loro sempre libera, perfetta Natura Atmica. Anche se ritornano nel mondo essi non vengono come prigionieri che entrano nella prigione, ma come aiutanti sociali che non hanno alcuna paura di essere afferrati e rinchiusi in una cella. Costoro sono sempre centrati nella piena consapevolezza della loro sempre libera, spirituale natura e si muovono nel mondo come padroni della situazione, andando e venendo a loro volontà. Solo tali perfetti esseri possono aspirare a ritornare su questo piano terreno per aiutare il mondo. Per persone meno evolute, sarebbe una follia concepire una tale ambizione tra i loro egoistici pensieri. Ma anche essi possono certamente interpretare questo ruolo se, con una sincera ed intensa sadhana, per prima cosa perfezionano loro stessi, raggiungono la libertà e diventano adatti a fare questo servizio.

D.: Il seguire una dieta non vegetariana è giusto o sbagliato? Che danno esiste nel mangiare carne?

R.: Ci sono due distinti angoli da cui la questione della natura di un particolare atto è preso in considerazione. C'è la considerazione dell'atto alla luce dei suoi risultati oggettivi, ed anche una considerazione alla luce delle sue ripercussioni soggettive sulle persone. Questo risulterà chiaro se si prende un esempio concreto. Prendiamo per esempio un ragazzo che solleva un pesante fucile e lascia partire un colpo a caso in una località affollata. Questo atto può essere considerato come pericoloso ed indesiderabile per due distinte ragioni, come affermato precedentemente. Uno è perché può partire accidentalmente un colpo che colpisce qualche oggetto o persona causando danno o offesa. O, di nuovo, questo stesso atto, può essere considerato pericoloso ed indesiderabile, perché il pesante fucile quando spara può rinculare e fratturare la spalla del ragazzo e costui può rimanere invalido.

Ugualmente l'argomento del non vegetariano può essere disapprovato da alcuni perché ciò comporta l'uccisione di creature innocenti e generare grande dolore e tortura a pesci, uccelli ed animali. Poi, di nuovo, questo può essere disapprovato a causa dei dannosi effetti dell'alimentazione con carne sulla crescita e lo sviluppo della personalità di chi la mangia. La cultura del sé e il raggiungimento della perfezione nella vita sono aspetti di vitale interesse per l'uomo, noi dovremmo considerare questa questione con speciale riguardo al secondo dei due fattori.

Ora, il cibo sostiene la vita. L'uomo cresce attraverso il cibo che consuma. Il cibo è materia. I tre Guna, Sattva, Rajas e Tamas. Rispettivamente conducono a purezza, disarmonia e inerzia, prevalgono in un rapporto variabile in tutta la materia. I nostri antichi hanno fatto uno studio molto profondo e analiticamente molto accurato di questa questione ed hanno attentamente classificato i tipi di materia in accordo a queste qualità. Come

precedentemente menzionato, l'uomo cresce attraverso il cibo. Qualunque sia la qualità del cibo esso lavora nella natura del consumatore. Anche la mente dell'uomo (e quindi i suoi pensieri e sentimenti), è modellata dalla porzione sottile di cibo che egli consuma.

Ora gli animali sono creature con uno stadio di evoluzione molto basso. La loro inerente qualità è la bestialità. L'intero materiale che va a far parte del loro corpo grossolano è pervaso da questa qualità bestiale. Ogni atomo di materia fisica ed ogni più piccola cellula in quel corpo ha questa qualità di grossolanità e bestialità. L'effetto di consumare questo tipo di carne come cibo è quindi completamente chiaro. La cultura interiore e l'evoluzione dell'individuo, dipendono dal limite con cui egli è capace di liberarsi di questa grossolanità e di liberare se stesso da Rajas e Tamas e raggiungere Sattva. Quindi il cibo che tende a rendere la sua natura grossolana e sub-umana è un nemico per la sua vera crescita. Ritarda il suo processo verso la perfezione. E' un ostacolo al più importante raggiungimento nella vita umana. Quindi è indesiderabile e merita di essere evitato.

D.: Ci sarebbe così tanto servizio che uno potrebbe fare in questo mondo; tuttavia c'è così tanto male in questo mondo che uno esita ad entrare in campo. Come ci si può muovere in questo mondo e lavorare nel mezzo di così tanto male e tuttavia salvaguardarsi da esso?

R.: Per questo voi dovete imparare la tecnica da un dottore o da un'infermiera in un ospedale. E' sufficiente osservare i chirurghi e gli infermieri che si muovono costantemente nel mezzo di pericolose infezioni, casi contagiosi ed ogni tipo di malattia. Essi devono maneggiare arti pieni di germi, ferite infette, bendaggi ed eseguire compiti simili. Essi operano e tuttavia si mantengono liberi dalle infezioni immunizzando se stessi e proteggendosi con disinfezioni e germicidi. Ugualmente, se aspirate a vivere nel mezzo degli asurici elementi di questo mondo e tuttavia essere salvi da essi avendo una protezione ed una immunizzazione simile, il principale fattore per voi in questo processo è avere un perfetto distacco interiore. Un costante attivo Viveka e Vichara sono potenti germicidi per contrastare i germi della mondanità e della sensualità. Indossando il potente disinfettante di concentrata Vairagya (distacco) potete muovervi liberamente in questo mondo di ignoranza senza essere influenzati da esso.

D.: Oggigiorno per Ahimsa la gente considera il non far danno e il non procurare offesa a nessun essere umano. Io penso che questo è molto inadeguato. Non si dovrebbe applicare Ahimsa anche alle creature inferiori?

R.: Ahimsa significa perfetta astinenza dal recare danno a qualsiasi creatura sulla terra, dall'uomo più elevato alla più piccola formica. I grandi saggi dell'antica India hanno mostrato come Ahimsa deve essere praticata nella sua forma più elevata. Il Signore Buddha immediatamente si offrì per essere sacrificato al posto di una capra. Il saggio Jadabharata scrupolosamente cercava di evitare anche di calpestare accidentalmente, formiche o vermi sulla strada.

La moderna tendenza di confinare Ahimsa solo alla specie umana, può essere presa come una confessione senza vergogna dell'umana mancanza di controllo. Ciò per una ragione, la pratica di mangiar carne che sembra sia diventata così universalmente prevalente tra il genere umano che l'uomo è schiavo di questa deplorabile abitudine. Egli è spaventato dalla prospettiva di abbandonare la carne. Quindi le persone si vergognano di estendere lo scopo e le implicazioni di Ahimsa a tutte le creature viventi, come dovrebbe essere giustamente fatto.

Inoltre, tutti gli uomini pensanti hanno trovato, con loro propria angoscia, malgrado la cosiddetta civiltà del mondo e l'apparente progresso ed avanzamento dell'umanità, che gli elementi animali di credulità, barbarismo e bestialità, che quasi si avvicinano al cannibalismo, sono ancora presenti (sebbene talvolta soppressi) in molti uomini di oggi. Gli uomini sono ancora pronti a saltare l'uno alla gola dell'altro. Gli uomini massacrano i loro fratelli con la più piccola scusa o pretesto. I promotori di Ahimsa devono aver pensato che almeno all'inizio l'uomo possa trattenersi dal fare violenza verso la sua stessa specie. Quando questo è raggiunto, più tardi, forse, questo voto può essere universalizzato, ma comunque, per tutto quanto spiegato prima, Ahimsa in realtà deve includere tutte le creature della terra.

D.: La dottrina della rinuncia o Tyaga è principalmente responsabile per la degenerazione della nazione. Ha portato ad una deplorabile debolezza ed inefficienza della razza che noi vediamo oggi dovunque. Cosa potete dire su questo?

R.: Al contrario è l'attaccamento e l'indulgenza che sono le vere cause per tutta la degenerazione e la debolezza. L'indulgere negli oggetti terreni crea attaccamento e rende l'uomo completamente egoista. Per quanto attivo un tale uomo possa essere, e comunque intensamente si possa impegnare nel lavoro del mondo, egli diventa soltanto puramente egoista. Il medio individuo egoista non si preoccupa di uno spillo per il miglioramento di qualcun altro, eccetto di se stesso. La sua forza ed il suo lavoro non sono di alcuno scopo per il beneficio di nessun altro.

L'ideale di Tyaga, o la più alta rinuncia ed il più alto distacco, è l'unico fattore che ha mantenuto intatta la virilità dell'India come nazione e razza. Prendete un qualsiasi periodo nella storia, troverete che sono le grandi personalità che si sono sollevate al di sopra di tutti gli egoismi ed hanno irrimediabilmente rinunciato a tutti i miseri attaccamenti, che hanno conquistato i più grandi benefici per la nazione e modificato il corso della storia. Mancando di spirito di rinuncia, la gente è diventata egoista. Voi vedete i rovinosi risultati di questo egoismo ovunque, sotto forma di cupidigia, crudeltà, corruzione, violenza, competizione, gelosia, inimicizia e, su grande scala, conflitti. In assenza di Tyaga, la visione dell'individuo è oscurata dalle nuvole del proprio interesse e del proprio sé. Egli non ha il coraggio delle sue convinzioni; manca di seguire le sue convinzioni con la corrispondente azione, perché altre considerazioni lo sviano. L'individuo egoista manca di coraggio morale. Quando la chiamata per un nobile atto di negazione del proprio sé o di sacrificio arriva, l'uomo pieno di spirito di rinuncia fermamente risponde ad essa. Mentre, dove non c'è Tyaga, l'individuo vacilla e va indietro, perché comincia a pensare come un tale atto può riflettersi sui suoi interessi o sul benessere della sua famiglia, ecc. Un tale attaccamento lo rende senza spina dorsale. Non ci può essere vero servizio, non ci può essere vero lavoro sociale né vera filantropia, né vero patriottismo senza lo spirito di Tyaga o rinuncia. La rinuncia è vera forza, quindi è l'ideale centrale della Razza Hindù.

D.: Può un uomo essere buono senza essere religioso o credente? Non è possibile vivere una vita virtuosa a meno che un uomo creda in qualche dottrina o fede?

R.: Sì. Certamente un uomo può essere buono senza essere particolarmente religioso o aderente ad una qualche setta, fede o credo. Ci sono state persone estremamente buone e virtuose che avevano una credenza più o meno agnostica. Vera bontà non ha nulla a che fare con qualsiasi particolare chiesa, setta o denominazione. Ma poi, non è così semplice come uno potrebbe pensare. L'uomo è circondato da così grande quantità di male e aspetti demoniaci in questa età del ferro che è nel suo interesse avere la sua bontà basata su

qualche fermo credo. La spinta religiosa fornisce questa base per la bontà dell'uomo e per sostenerla. Gli elementi di fede, aspirazione e preghiera servono all'individuo in momenti di tentazione, quando la sua bontà viene assalita da forze contrarie. Da cui l'associazione tra bontà e divinità.

D.: Non è la fame o il bisogno la causa principale di tutte le guerre e spargimenti di sangue?

R.: In questa età di economia, per menti economiche di questo mondo legato all'economia, sembra che sia effettivamente così. Ma in verità la fame ed il potere sono due delle molteplici cause che tendono a determinare la guerra. Esse non sono né la causa principale, né la sola causa. E' in realtà il male di base del sé inferiore dell'uomo, il suo aspetto animalesco, che è la radice delle guerre e dei conflitti. Non fu né la fame e né il bisogno che determinò il conflitto tra Rama e Ravana. Ugualmente, ai tempi della storia greca, né la fame, né il potere (nel senso economico del termine) ebbero nulla a che fare con l'atroce guerra che si centrò intorno alla bella Elena di Troia. Guerre sono state combattute per le più meschine ragioni. Il desiderio di una regina o il capriccio di un dittatore hanno determinato una guerra. E' l'umana gelosia, l'ambizione, l'odio e l'egoismo che sono i reali fattori dietro la guerra e lo spargimento di sangue. L'ira e la passione che sono innate nell'uomo sono il vero combustibile che alimenta quella conflagrazione che è la guerra. Fino a quando questi fattori sono rampanti nella natura umana, nessuna quantità di cibo o la soddisfazione delle sue voglie fisiche possono eliminare la guerra. Questa è la Verità.

HARI OM TAT SAT

APPENDICE

GAYATRI MANTRA (da “JAPA YOGA” di Sw Sivananda)

OM

Bhuh Bhuvah Svah

Tat Savitur Varenyam

Bhargo Devasya Dheemahi

Dhiyo Yo Nah Prachodayat

“Noi meditiamo su quella Gloria di Isvara che ha creato l’Universo, che è degno di essere adorato, che è la personificazione della Conoscenza e della Luce, che è Colui che rimuove tutti i peccati e l’ignoranza, possa Egli illuminare il nostro intelletto”.

Cos’è l’illuminazione? Noi abbiamo ora una buddhi (intelletto) che ci fa identificare con il corpo, che ci fa considerare erroneamente il corpo come l’anima. Ora noi ci rivolgiamo alla Beata Madre dei Veda – Gayatri che ci conceda una mente illuminata, che ci aiuti a realizzare: “Aham Brahma Asmi – Io Sono Brahman”. Questo è il significato advaitico del Gayatri Mantra. Avanzati studenti di Yoga possono considerare questo significato: “Io sono quella suprema Luce delle Luci che dà luce alla buddhi o intelletto”.

Quando si canta il Gayatri Mantra ci sono cinque alt o stop che si devono eseguire, uno ad ogni linea del Mantra. Mentre si canta o si fa japa del Mantra uno dovrebbe fermarsi un attimo ad ogni stop o alt.

La Divinità che presiede al Gayatri Mantra è Savita, Agni (il fuoco) è la bocca, Viswamitra è il Rishi e Gayatri è il metro. Questo Mantra viene recitato durante l’investitura del filo sacro, la pratica del pranayama e del japa ecc. Colui che medita sul Gayatri, medita sul Signore Vishnu, il Supremo Signore dell’Universo.

Un uomo può ripetere il Gayatri Mantra mentalmente, in tutti gli stati, anche mentre è sdraiato, siede o cammina ecc. Non c’è alcun peccato di sorta di commissione od omissione nella sua ripetizione. Uno dovrebbe eseguire la ripetizione del Gayatri tre volte al giorno: al crepuscolo della mattina a mezzogiorno ed al crepuscolo della sera.

Soltanto il Gayatri può essere comunemente prescritto per tutti gli Hindù. Il Signore nei Veda comanda: “Fate che un solo Mantra sia comune a tutti”. Quindi il Gayatri dovrebbe essere l’unico Mantra per tutti gli Hindù. Chi conosce e comprende il Gayatri è un vero Brahmana, senza la sua conoscenza egli è un Sudra (la classe dei servitori).